



Für die Karten möchte ich dir gerne ein paar Anregungen geben, wie du sie nutzen kannst. Nimm dir bewusst Zeit für euch und euren Beziehungsaufbau. Mach es dir gemütlich – vielleicht mit einer Kerze auf dem Tisch, ein paar Knabbereien für dich und deinen Hund.

Breite die Karten verdeckt auf dem Tisch aus, sodass die Vorderseiten nicht sichtbar sind. Entscheide, welche Karte du umdrehen möchtest, oder lasse deinen Hund eine Karte anstupsen. Eine andere Möglichkeit wäre, dass ihr abwechselnd eine Karte bestimmt. Vielleicht willst du dir auch offenen Auges eine bestimmte Karte aussuchen. Alles ist möglich. Du bestimmst 😊

Suche dann in diesem PDF nach eurer gezogenen Karte und freut euch auf eine spannende Übung. Die Karten sind nummeriert und im PDF in dieser Reihenfolge geordnet.

Bei den Übungen geht es nicht darum, alles perfekt zu machen, oder jede Aufgabe fehlerfrei zu meistern. Vielmehr steht ihr beide im Mittelpunkt – als Team, das gemeinsam wächst, lernt und sich gegenseitig bereichert. Genießt die gemeinsame Zeit und entdeckt, wie wertvoll eure Bindung ist.

Im Anschluss an jede Übung findest du ein Journal zur Übungsreflexion. Eine Art Tagebuch eures Prozesses. Schreibe, kritzle, male. Alles wonach dir der Sinn steht. Auch hier gilt: Es ist ein Angebot für dich und kein Muss. Nimm, was euch Freude macht, das andere lass einfach weg 😊

Viel Freude dabei!



Was zu jeder Karte passt

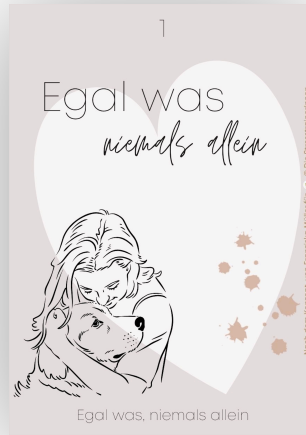
Wenn du eine Karte gezogen hast, betrachte sie zuerst in Ruhe und nimm sie ganz bewusst wahr. Lass die Karte auf dich wirken. Jede Karte widmet sich einem bindungsstärkenden Thema, das dir und deinem Hund neue Perspektiven eröffnen kann. Bevor du zur passenden Übung übergehst, nimm dir einen Moment Zeit, um die Karte und ihre Botschaft zu reflektieren.

Vielleicht empfindest du das Nachdenken als stärkend, wärmend oder klärend. Vielleicht helfen dir die Gedanken dabei, dich zu ordnen und neue Einsichten zu gewinnen. Ganz gleich, wie es für dich ist – lass alles zu, was aufkommt, und begegne deinen Gefühlen mit Offenheit. Einige Karten könnten dich intensiver berühren, andere bringen dich vielleicht in Verbindung mit deiner eigenen Geschichte von Bindung und Beziehung. Lass nur so viel zu, wie es sich für dich gut anfühlt, und bewerte nichts. Es ist vollkommen in Ordnung, so wie es ist.

Um die Karte zu reflektieren, können dir folgende Fragen helfen:

- Warum habe ich genau diese Karte gezogen?
- Was spricht mich an der Karte an?
 - Ist es das Bild? Was genau daran berührt mich?
 - Ist es der Spruch? Wie stehe ich dazu? Welche Erfahrungen habe ich dazu gemacht?
- Was bedeutet dieser Spruch für mich und mein Leben?
- Wie lebe ich diesen Spruch?
- Woran merkt mein Hund, dass dieser Spruch für uns gilt?
- Woran merken andere, dass ich diesen Spruch verinnerliche?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, danach zu leben?
- Was hält mich manchmal davon ab, und wie fühlt sich das für mich an?

Du kannst natürlich auch deine eigenen Fragen finden – lass deiner Intuition freien Lauf. 😊



1 Egal was – niemals allein

Ziel:

Diese Übung soll die Verbindung zwischen euch stärken und deinem Hund das Gefühl von Sicherheit und Nähe vermitteln, unabhängig von der Situation.

Übung: Sei ein Anker für deinen Hund

1. Ruhe schaffen:

- Wähle zu Hause einen ruhigen Ort, an dem ihr ungestört seid.
- Setz dich neben deinen Hund oder knie dich hin, sodass ihr auf angenehme Weise beieinander seid.
- Beachte dabei, ob dein Hund sich mit Nähe wohl fühlt. Es ist total ok, wenn du nur in seiner Nähe bist, ihr müsst euch nicht berühren.

2. Berührungsübung:

- Lege eine Hand ruhig auf deinen Hund (z. B. auf die Brust oder den Rücken, je nachdem, was dein Hund mag). Wenn dein Hund keine Berührung mag, dann schenke ihm einfach einen liebevollen Gedanken und berühre ihn mit deinem Herzen.
- Atme tief ein und aus, während du deine Aufmerksamkeit ganz auf den Moment richtest. Leicht und absichtslos. Friedlich und freundlich.



3. Vertrauensvolle Worte:

- Sprich ruhig mit deinem Hund, z. B.: „Ich bin bei dir. Egal, was kommt, wir schaffen alles zusammen.“ Spüre, dass du es auch so meinst und wie es sich anfühlt, jemand zu sein, der verlässlich ist und fürsorglich.
- Wiederhole dies mit sanfter Stimme, oder auch in Gedanken, während du deine Hand, oder deine Gedanken auf deinem Hund ruhen lässt.

4. Abschluss:

- Bleibt für 2–3 Minuten in dieser ruhigen und friedlichen Haltung.
- Es gibt grade nichts zu tun, als friedlich miteinander und sicher zu sein.
- Schließe die Übung ab, indem du dich bedankst, mit Worten oder Gedanken: „Danke, dass du bei mir bist.“ „Danke, dass du mir vertraust.“ Dein Hund kann deine innere Haltung spüren.

Variation für draußen:

Falls ihr draußen seid und dein Hund unsicher wird (z. B. bei lauten Geräuschen):

- Wiederhole den beruhigenden Satz.
- Biete ihm eine vertraute Berührung an (z. B. Brust oder Schulter).
- Atme selbst tief ein und aus und entspanne deine Schultern und deinen Beckenboden
- Zeige ihm, dass du da bist und er nicht allein ist, indem du selbst ruhig bleibst.

Notiz im Journal auf der nächsten Seite:

Reflektiere nach der Übung:

- Wie ging es dir?
- Welche Gedanken und Gefühle kamen in dir hoch?
- Wie hat dein Hund reagiert?
- Konntest du eine ruhige Verbindung spüren?
- In welchen Situationen könntest du diese Übung noch anwenden?

Diese Übung unterstützt dich dabei, zur Ruhe zu kommen im Miteinander und deinem Hund zu vermitteln, dass er bei dir gut aufgehoben ist. Das stärkt eure Bindung auch auf emotionaler Ebene. 😊



BINDUNG & BEZIEHUNG

DATUM / /

● ● ● ● ● ● ●
S M D M D F S

HEUTE HABE ICH FOLGENDE KARTE GEZOGEN

.....

.....

SO GEHT ES MIR HEUTE

    
GESTRESST MÜDE ENTSPANNT HAPPY SUPER DRAUF

SO GEHT ES MEINEM HUND

    
GESTRESST MÜDE ENTSPANNT HAPPY SUPER DRAUF

NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

DAS BESCHÄFTIGT MICH

.....

.....

.....

.....

DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN

.....

.....

.....

.....



16 Ich sehe dich und deine Talente

Ziel:

Diese Übung fördert deine Achtsamkeit, die einzigartigen Talente und Eigenschaften deines Hundes wahrzunehmen. Gleichzeitig stärkt sie das Selbstvertrauen deines Hundes, indem du seine Fähigkeiten spielerisch unterstützt und wertschätzt.

Übung: „Talente entdecken und fördern“

1. Reflexion:

- Setze dich ruhig hin und überlege: Welche besonderen Fähigkeiten oder Vorlieben hat dein Hund?

Beispiele:

- Hat er eine besonders gute Nase?
- Lernt er schnell neue Tricks?
- Liebt er es zu laufen, zu spielen oder mit dir den Wald zu erkunden?

2. Aktives Beobachten:

- Gehe mit deinem Hund in den Garten, auf den Spaziergang oder ins Training.
- Achte gezielt darauf, was deinem Hund besonders leichtfällt oder was ihn begeistert.



3. Talente stärken:

- Wähle eine Übung, die ein Talent deines Hundes gezielt fördert. Beispiele:
 - **Für eine gute Nase:** Verstecke Leckerlis oder Spielzeuge in der Umgebung und lasse ihn suchen. Je nach Können erhöhe den Schwierigkeitsgrad.
 - **Für schnelles Lernen:** Bringe ihm ein neues Kommando oder einen neuen Trick bei.
 - **Für Bewegungsliebhaber:** Spiele ein Spiel wie Apportieren oder kleine Hindernisläufe. Balancieren auf einem Baumstamm im Wald bietet sich da auch an.
 - **Sei kreativ und erfinderisch** 😊

4. Positive Verstärkung:

- Lobe deinen Hund freudig, wenn er sein Talent zeigt. Verwende dabei Sätze wie: „Wow, du bist großartig!“, um dein Lob mit Freude und Anerkennung zu verbinden. Sei dabei immer authentisch und nicht übertrieben, oder gekünstelt, so kann dein Hund es am besten einordnen und verstehen.

5. Abschlussritual:

- Beende die Übung mit einer Kuscheleinheit und bedanke dich bei deinem Hund: „Danke, dass du so einzigartig bist!“

Notiz im Journal:

- **Fragen zur Reflexion:**

- Welche Talente habe ich heute bei meinem Hund entdeckt?
- Wie hat mein Hund auf die Übung reagiert?
- Welche neuen Übungen könnte ich ausprobieren, um diese Talente zu fördern?

Mit dieser Übung stärkst du die Verbindung zu deinem Hund, indem du ihn in seiner Einzigartigkeit wahrnimmst und förderst. Dein Hund wird sich gesehen und geschätzt fühlen – ein echter Beziehungsboost! Damit wirkst du ausserdem einem geringen Selbstwert und Ängsten entgegen. 🐾✨



BINDUNG & BEZIEHUNG

DATUM / /

● ● ● ● ● ● ●
S M D M D F S

HEUTE HABE ICH FOLGENDE KARTE GEZOGEN

.....

.....

SO GEHT ES MIR HEUTE

    
GESTRESST MÜDE ENTSPANNT HAPPY SUPER DRAUF

SO GEHT ES MEINEM HUND

    
GESTRESST MÜDE ENTSPANNT HAPPY SUPER DRAUF

NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

DAS BESCHÄFTIGT MICH

.....

.....

.....

.....

.....

DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN

.....

.....

.....

.....

.....



19 Von Anfang an, ein Leben lang

Ziel:

Diese Übung stärkt die Bindung durch positive, regelmäßige Begrüßungsmomente. Sie schafft eine Vertrautheit, die dein Hund von Anfang an als wertvolle Konstante erlebt.

Übung: „Das Begrüßungsritual“

1. Fokus auf Begrüßungen:

- Egal ob du morgens aufstehst, nach Hause kommst oder nach einem Spaziergang in den Raum trittst – schaffe einen liebevollen Begrüßungsmoment, der unaufgeregt, liebevoll und verlässlich ist.

2. Das Begrüßungssignal:

- Wähle ein freundliches Signal, das immer gleichbleibt, z. B.: „Hallo, schön, dass du da bist!“ oder „Hey, du wunderbarer Hund!“ oder wie bei uns «Oh hallo Mumpizle»
- Verknüpfe es mit einer sanften Berührung wie einem Streicheln an der Brust oder einem Kratzen hinter den Ohren (je nachdem, was dein Hund mag). Auch ein liebevoller Gedanke mit einem Lächeln ist passend.
- Sei dabei friedlich, ruhig und gelassen.



3. Positive Energie:

- Vermeide hektische Bewegungen oder eine laute Stimme. Sei ruhig, positiv und entspannt, damit dein Hund sich sicher fühlt und auch entspannen kann.

4. Und zwischendurch:

- Nimm dir ein paar Sekunden Zeit, um zu deinem Hund zu schauen und ihm ein liebevolles Lächeln zu schenken. Auch wenn er grade nicht in deine Richtung schaut.
 - Hunde reagieren auf unsere Emotionen und unsere Stimmung und auch auf unseren Gesichtsausdruck – zeige und spüre, dass du dich freust, ihn zu sehen.
-

Notiz im Journal:

- Reflexionsfragen:

- Wie reagiert dein Hund auf das Begrüßungsritual?
 - Wie geht es dir dabei?
 - Wie kannst du das Ritual an verschiedene Situationen anpassen (z. B. nach einem stressigen Tag)?
 - Wie könntest du auch ein Abschiedsritual aufbauen?
-

Warum diese Übung?

Das Begrüßungsritual schafft von Anfang an eine positive Verbindung, die sich durch alle Lebensphasen deines Hundes zieht. Es gibt ihm die Sicherheit, dass er gesehen, wertgeschätzt und immer willkommen ist – ein Gefühl, das ein Leben lang trägt. 🐾✨



BINDUNG & BEZIEHUNG

DATUM / /

● ● ● ● ● ● ●
S M D M D F S

HEUTE HABE ICH FOLGENDE KARTE GEZOGEN

.....

.....

SO GEHT ES MIR HEUTE



SO GEHT ES MEINEM HUND



NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

DAS BESCHÄFTIGT MICH

.....

.....

.....

.....

.....

DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN

.....

.....

.....

.....

.....



32 Alte Hunde lieben das Leben

Ziel:

Mit dieser Übung kannst du die Lebensfreude deines älteren Hundes fördern und ihm helfen, aktiv und glücklich zu bleiben. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, die besonderen Bedürfnisse und Talente deines Hundes im Alter zu sehen.

Übung: „Freude in Bewegung“

1. Bewegung anpassen:

- Wähle eine Aktivität, die deinem Hund und dir Freude bereitet und gleichzeitig seinen aktuellen körperlichen Möglichkeiten entspricht.

Beispiele:

- Ein gemütlicher Spaziergang mit vielen Schnüffelpausen.
- Leichte Suchspiele in der Wohnung oder im Garten.
- Sanfte Dehnübungen, die du mit Streicheleinheiten und Massagen kombinierst.
- Eine Hundephysiotherapeutin kann dir einige Griffe und Kniffe zeigen, wie du deinen Hund in seiner Mobilität unterstützen kannst.

2. Spaß durch Suchspiele:

- Verstecke Leckerlis oder Spielzeuge an gut erreichbaren Stellen.
- Gib deinem Hund das Signal „Such!“ und feiere seine Erfolge mit Lob oder einer Belohnung, die dein Hund besonders mag. Hilf ihm dabei, wenn es schwieriger wird. Alte Nasen und Augen sind - wie bei alten Mensch auch – nicht mehr wie in jungen Jahren.



3. Lebensfreude durch Interaktion:

- Spiele mit deinem Hund ein kurzes, angepasstes Apportierspiel, z. B. mit einem leichten Spielzeug oder einem weichen Ball.
- Achte darauf, ihn nicht zu überfordern, sondern die Aktivität zu beenden, wenn er glücklich und zufrieden wirkt. Auch wenn es nur 5 Minuten sind. Geniesst die Zeit!

4. Verwöhnmoment:

- Nach der Aktivität genießt ihr einen Moment der Ruhe. Vielleicht mit einer sanften Massage oder einer Lieblings-Sleckerei.
- Sprich währenddessen mit deinem Hund: „Du machst das toll! Ich freue mich, dass du bei mir bist.“

5. Abwechslung für den Alltag:

- Probiere jede Woche eine neue kleine Aktivität aus, die deinem Hund zeigt, dass der Alltag auch voller Überraschungen und Freude sein kann. Denn auch alte Hunde können immer noch lernen und freuen sich daran, sich selbstwirksam zu fühlen und ihr Leben mitzugestalten.

Variation für weniger mobile Hunde:

- Nutze Suchspiele mit Leckerlis in der Wohnung oder einfache Intelligenzspielzeuge, die den Kopf fordern, ohne den Körper zu belasten.
- Setze auf sanfte Berührung, um Lebensfreude und Nähe zu stärken.

Notiz im Arbeitsbuch:

- **Fragen zur Reflexion:**
 - Welche Aktivität hat deinem Hund am meisten Spaß gemacht?
 - Wie geht es dir damit, dass dein Hund schon ein hohes Alter erreicht hat und nicht mehr so mobil ist wie früher?
 - Wie kannst du ihn im Alltag weiterhin aktiv und lebensfroh halten?
 - Welche neuen Möglichkeiten möchtest du noch ausprobieren, um euch Freude zu bereiten?
 - Was bereitet dir immer noch soviel Freude, wie in seinen jungen Jahren und was ist neu und anders und auch schön?



Diese Übung zeigt, dass Lebensfreude keine Frage des Alters ist – ältere Hunde lieben das Leben ebenso, nur anders, als junge! Wie wir Menschen auch! Mit kleinen, angepassten Aktivitäten kannst du die Verbindung stärken und gemeinsam liebevolle Momente schaffen. 🐾✨



BINDUNG & BEZIEHUNG

DATUM / /



S M D M D F S

HEUTE HABE ICH FOLGENDE KARTE GEZOGEN

.....

.....

SO GEHT ES MIR HEUTE



GESTRESST



MÜDE



ENTSPANNT



HAPPY



SUPER DRAUF

SO GEHT ES MEINEM HUND



GESTRESST



MÜDE



ENTSPANNT



HAPPY



SUPER DRAUF

NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

DAS BESCHÄFTIGT MICH

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN

.....

.....

.....

.....

.....