Heinz Hundetreff

DEIN HUND. DEINE ENTWICKLUNG.

MENTALTRAINING MIT DEINEM HUND

Stärke beginnt bei dir.



Für mehr innere Ruhe, Vertrauen, Klarheit und Freude im Alltag.

6 EINHEITEN	75 MINUTEN	DU + DEIN HUND
individuell begleitet	je Termin	im Mittelpunkt

Du stehst im Mittelpunkt.

Dieses Programm ist kein gewöhnlicher Hundeerziehungskurs. Du entwickelst persönliche Fähigkeiten, während dein eigener Hund dich bei ausgewählten Übungen begleitet.

Wir arbeiten mit Selbstwahrnehmung, bewusster Kommunikation, Geduld und realistischen Alltagsschritten. Es geht nicht um perfekten Gehorsam. Es geht darum, dich selbst besser zu verstehen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.



SECHS SCHRITTE ZU MEHR KLARHEIT

01 Achtsamkeit
Wahrnehmen, statt sofort zu reagieren

02 Kommunikation
Klarheit und Selbstvertrauen

03 Grenzen
Freundlich und bestimmt Nein sagen

04 Ruhe
Bewusst mit Stress umgehen

05 Vertrauen
Geduld und Freiraum zulassen

06 Stärke
Erkenntnisse in den Alltag mitnehmen

Doga und Paw of Attraction liefern gelegentlich kleine Impulse für Achtsamkeit, Präsenz und das bewusste Wahrnehmen eigener Erwartungen. Die Übungen und der Schwerpunkt des Kurses sind eigenständig auf persönliche Entwicklung im Alltag ausgerichtet.

Heinz Hundetreff

MODUL 01 / 06

Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit

Bei dir selbst ankommen. Wahrnehmen, ohne sofort zu bewerten.

DAS LERNST DU

- Eigene Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen erkennen.
- Atmung und Körperspannung bewusst beobachten.
- Den Unterschied zwischen Beobachten und Bewerten erleben.

DARUM GEHT ES

Warum sind wir so schnell im Handeln und Bewerten? Wir beschäftigen uns mit Aufmerksamkeit, Erwartungen und dem Wunsch, Situationen zu kontrollieren.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Fünf Minuten Beobachtung	Du beobachtest deinen Hund an einem sicheren Ort, ohne ständig etwas von ihm zu verlangen. Dabei achtest du auf deine eigenen Gedanken und Impulse.
Bewusstes Gehen	Ein ruhiger Spaziergang, bei dem Schritte, Atmung und Umgebung im Mittelpunkt stehen.
Achtsame Pause	Eine kurze, freiwillige Ruhephase, inspiriert von Doga, rundet die Praxis ab.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Wann wollte ich eingreifen?	02 Welche Gedanken haben mich unruhig gemacht?
03 Was fiel mir beim Nichtstun schwer oder leicht?	04 Wo möchte ich im Alltag zu viel kontrollieren?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Nimm dir täglich fünf Minuten mit deinem Hund ohne Trainingsziel.

DEIN LERNERGEBNIS Du kennst erste persönliche Reaktionsmuster und kannst eine einfache Achtsamkeitsübung durchführen.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Du musst nicht alles steuern, um präsent zu sein.”

MODUL 02 / 06

Selbstbewusstsein & Kommunikation

Klarheit beginnt bei dir. Sicher auftreten, ohne Druck auszuüben.

DAS LERNST DU

- Eigene Absichten und Wünsche präzise formulieren.
- Körperhaltung und Stimme bewusster einsetzen.
- Erleben, wie klare Kommunikation Handlungen erleichtert.

DARUM GEHT ES

Wir unterscheiden Klarheit von Lautstärke und Dominanz. Eine verständliche Botschaft beginnt damit, dass wir selbst wissen, was wir möchten.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Kommunikationsparcours	Du begleitest deinen Hund durch eine angepasste Abfolge aus Pylonen, Richtungswechseln und gegebenenfalls einfachen Hindernissen.
Bewusste Körpersprache	Du probierst natürliche Haltungen und Bewegungen aus und beobachtest, wie sich diese anfühlen und welche Rückmeldungen dein Hund zeigt.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Wann war ich klar und sicher?

02 Wo war meine Botschaft unverständlich?

03 Wie habe ich auf eine unerwartete Reaktion reagiert?

04 In welchen Alltagssituationen möchte ich klarer werden?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Formuliere einmal täglich einen Wunsch oder eine Entscheidung bewusst und klar.

DEIN LERNERGEBNIS Du kannst deine Kommunikation gezielt anpassen und mindestens eine persönliche Stärke benennen.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Klarheit entsteht nicht durch Lautstärke.”

Heinz Hundetreff

MODUL 03 / 06

Grenzen setzen & respektieren

Ein klares Nein ist erlaubt. Freundliche Konsequenz ohne Härte.

DAS LERNST DU

- Eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen.
- Ein Nein respektvoll und bestimmt aussprechen.
- Grenzen und Distanzsignale deines Hundes besser erkennen.

DARUM GEHT ES

Grenzen schützen Beziehungen. Wir beleuchten, weshalb ein Nein manchmal schwerfällt und wie wir Respekt mit Klarheit verbinden können.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Höfliche Abgrenzung	In einem Rollenspiel möchte eine andere Person deinen Hund begrüßen oder streicheln. Du übst, freundlich und eindeutig abzulehnen.
Die Grenzen des Hundes	Wir beobachten freiwillige Annäherung, Abwendung und mögliche Stresszeichen. Dein Hund darf Kontakt jederzeit beenden.
Eigene Position vertreten	Kurze Alltagssituationen helfen dir, klare Formulierungen auszuprobieren.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Wie fühlt sich mein Nein an?

02 Welche Reaktion anderer Menschen befürchte ich?

03 Wo brauche ich im Alltag klarere Grenzen?

04 Respektiere ich die Bedürfnisse meines Hundes?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Setze in einer passenden Alltagssituation eine klare, respektvolle Grenze.

DEIN LERNERGEBNIS Du kannst dich klar abgrenzen und Signale für Unbehagen oder Distanzbedarf bei deinem Hund besser einordnen.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Ein Nein kann freundlich und deutlich sein.”

Heinz Hundetreff

MODUL 04 / 06

Stress & Selbstregulation

Bewusst statt impulsiv. Raum zwischen Auslöser und Reaktion schaffen.

DAS LERNST DU

- Frühzeichen von Anspannung bemerken.
- Eine Atem- oder Pausentechnik anwenden.
- Bei kleinen Schwierigkeiten einen neuen Handlungsweg wählen.

DARUM GEHT ES

Stress beeinflusst Aufmerksamkeit und Entscheidungen. Wir lernen, körperliche und gedankliche Frühzeichen zu erkennen, bevor sie das Handeln bestimmen.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Der bewusste Neustart	Bei einer einfachen, hundegerechten Aufgabe übst du, bei natürlichen Schwierigkeiten innezuhalten: stoppen, wahrnehmen, bewusst atmen, Möglichkeiten prüfen und neu beginnen.
Dein Ruheanker	Du entwickelst eine kurze Kombination aus Körperhaltung, Atmung und einem selbst gewählten Erinnerungswort.
Gemeinsam zur Ruhe	Eine freiwillige Entspannungsphase, angeregt durch Doga, schließt die Übung ab.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Woran erkenne ich meine Anspannung?

02 Welche Gedanken verstärken den Stress?

03 Was hilft mir, wieder anzukommen?

04 Wann kann ich die Technik im Alltag nutzen?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Übe deinen Ruheanker täglich einmal in einer ruhigen Situation.

DEIN LERNERGEBNIS Du kannst eine selbst gewählte Technik zur Selbstregulation erklären und anwenden.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Eine Pause ist manchmal die beste Entscheidung.”

MODUL 05 / 06

Vertrauen, Geduld & Loslassen

Freiraum zulassen. Begleiten, statt jeden Schritt zu bestimmen.

DAS LERNST DU

- Den eigenen Wunsch nach Kontrolle reflektieren.
- Geduld bei offenen Ergebnissen üben.
- Verantwortung und unnötige Kontrolle unterscheiden.

DARUM GEHT ES

Vertrauen bedeutet nicht, Verantwortung abzugeben. Es bedeutet, dort Spielraum zuzulassen, wo kein Eingreifen nötig ist.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Der Hund entscheidet	In einer gesicherten Umgebung erkundet dein Hund eine geeignete Such- oder Auswahlaufgabe. Du begleitest aufmerksam, ohne jeden Schritt vorzugeben.
Mehrere Wege zum Ziel	Ihr bearbeitet gemeinsam eine Aufgabe, bei der verschiedene Lösungswege möglich sind.
Erwartungen beobachten	Angeregt von Paw of Attraction nehmen wir wahr, welche Erwartungen du mitbringst und wie sie deine Reaktionen beeinflussen.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Wann möchte ich alles bestimmen?	02 Wie reagiere ich auf einen anderen Weg?
03 Welche Erwartungen setze ich an mich?	04 Wo wäre mehr Vertrauen hilfreich?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Gib deinem Hund in einem geeigneten, sicheren Moment bewusst Entscheidungsspielraum.

DEIN LERNERGEBNIS Du kennst mindestens einen Bereich, in dem weniger Kontrolle für dich hilfreich sein kann.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Vertrauen braucht manchmal einen Schritt zurück.”

MODUL 06 / 06

Mentale Stärke & Alltagstransfer

Stärke beginnt im Alltag. Das Gelernte miteinander verbinden.

DAS LERNST DU

- Deine wichtigsten Lernerfahrungen erkennen.
- Bewährte Techniken miteinander kombinieren.
- Einen realistischen persönlichen Transferplan erstellen.

DARUM GEHT ES

Persönliche Entwicklung bedeutet nicht Perfektion. Wir blicken auf Fortschritte und kleine Schritte, die du langfristig beibehalten kannst.

PRAKTISCHE ERFAHRUNGEN MIT DEINEM HUND

Erlebnisparcours	Eine individuelle Abfolge kombiniert klare Kommunikation, Entscheidungen, Geduld, Vertrauen und spielerische Zusammenarbeit.
Bewusstes Innehalten	Eine kurze Atem- und Ruhephase mit freiwilliger Nähe deines Hundes.
Dein Vier-Wochen-Plan	Du legst ein persönliches Ziel, zwei passende Übungen und realistische Übungszeiten fest.

FRAGEN FÜR DEINE REFLEXION

01 Was habe ich über mich gelernt?

02 Was gelingt mir heute bewusster?

03 Welche Technik passt am besten zu mir?

04 Welche drei Erkenntnisse nehme ich mit?

DEIN ALLTAGSIMPULS

Starte deinen individuellen Vier-Wochen-Plan mit zwei wiederkehrenden Übungen.

DEIN LERNERGEBNIS Du kannst deine wichtigsten Werkzeuge selbstständig einsetzen und hast einen konkreten Plan für deinen Alltag.

EIN GEDANKE FÜR DEINEN ALLTAG

“Entwicklung braucht keine Perfektion.”

Alles, was du für deinen Kurs wissen musst.

SO LÄUFT EINE EINHEIT AB

10 MIN	15 MIN	30 MIN	15 MIN	5 MIN
Ankommen	Mentaltechnik	Praxis mit Hund	Reflexion	Abschluss

TEILNAHME & VORBEREITUNG

- Du kommst mit deinem eigenen, gesundheitlich geeigneten Hund.
- Du brauchst keinen perfekt erzogenen Hund und keine besonderen Vorkenntnisse.
- Bitte bring Leine, Wasser, gegebenenfalls Belohnungen und bequeme Kleidung mit.
- Vor Kursbeginn klären wir gemeinsam, welche Übungen für euch geeignet sind.

DAS WOHL DEINES HUNDES

Dein Hund darf Pausen machen, Abstand wählen und sich freiwilligen Berührungen entziehen. Wir arbeiten ohne erzwungene Nähe, Bestrafung oder absichtlich herbeigeführte Überforderung. Jede Übung wird an das jeweilige Mensch-Hund-Team angepasst.

DEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Zu Kursbeginn und am Ende reflektierst du deine eigene Entwicklung in den Bereichen Ruhe, Kommunikation, Grenzen, Geduld und bewusstes Handeln. Du erhältst nach sechs Einheiten eine Teilnahmebestätigung über 7,5 Stunden.

WICHTIG Dieses Angebot ist ein strukturiertes Lernprogramm. Es ersetzt keine psychologische Beratung, Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH.

Heinz Hundetreff

Kellau 120 · 5431 Kuchl

+43 676 933 53 99

www.heinz-hundetreff.at

heinrich.kitzberger@hotmail.com

