

# Aber wie fange ich nun an?

Die Methode, die wir zusammen nutzen werden, damit dein Hund sich gut fühlt, wenn er allein zu Hause bleibt, wird auch bei Menschen mit Angststörungen genutzt. Es ist die Desensibilisierung.

Die Desensibilisierung wird auch langsame Gewöhnung genannt, weil der Hund sehr kleinschrittig und behutsam an das Allein Bleiben gewöhnt wird, ohne dass die unerwünschte Reaktion (Angst) erfolgt. Diese langsame Gewöhnung erfolgt systematisch und nicht aus dem Bauch heraus. Es werden Lernabschnitte festgelegt und vor allem darf dein Hund nicht mehr außerhalb des Trainings allein bleiben! Dein Hund wird so langsam an die Allein Zeit gewöhnt, dass er keine Angst oder Stress bekommt.

**1** Stelle fest, was dein Hund bis jetzt kann.

Nimm eine Kamera und filme deinen Hund, wenn du das Haus verlässt. Beobachte deinen Hund die ganze Zeit. Wie lange kann dein Hund allein bleiben, bevor er Stress-Signale zeigt? Manchmal sind es nur Sekunden oder noch weniger.

**2** Erstelle deinen Trainingsplan

Nimm die Zeit, die dein Hund allein bleiben konnte als Maßstab. Dann verlasse dein Haus wiederholt und bleibe kürzer weg als die Zeit, die du im ersten Schritt herausgefunden hast.

Gehe wieder hinein und wiederhole es 6-8 Mal.



3

Verlasse das Haus und komme wieder, folge dabei deinem Trainingsplan

Beobachte deinen Hund die ganze Zeit mit der Kamera. Wenn du siehst, dass dein Hund gestresst wird, dann gehe sofort zurück.

4

Mache eine weitere Trainingssession

Erstelle dir einen neuen Plan für deine nächste Trainingseinheit. Wenn dein Hund keine Stresssymptome zeigt, dann erhöhe die Zeit (Sekunden - nicht Minuten!). Wenn dein Hund Stresssymptome gezeigt hat, dann reduziere die Zeit.

5

Wiederhole das Training und erhöhe langsam die Zeit, immer so, dass es deinem Hund gut geht. Eine zu einfache Trainingssession ist immer besser als eine Trainingseinheit, die du abbrechen musstest, weil es für deinen Hund zu schwer war.

Vermeide die stressige und angsteinflößende Allein-Zeit während du trainierst, vermeide es deinen Hund allein zu lassen.

Es ist sehr schwer eine Angststörung zu heilen, wenn man immer wieder mit dem Angstauslöser konfrontiert wird und die Angst ausgelöst wird.



# Aber das habe ich schon alles ausprobiert

Denkst du, du hast die langsame Gewöhnung ausprobiert und es hat nicht funktioniert?

Wenn du die Desensibilisierung versucht hast, hast du sichergestellt, dass dein Hund mit der Trainingszeit gut und entspannt war, bevor du die Zeit verlängert hast? War deine Abwesenheitszeit wirklich kurz genug und dein Hund hatte keine Stresssymptome? Bist du zurückgegangen, als dein Hund Stresssymptome gezeigt hat? Hast du dich an die Grundpfeiler des Allein-Bleiben-Trainings gehalten?

## Die Grundpfeiler von erfolgreichem Allein-Bleiben-Training

- 1 Dein Hund bestimmt das Trainingstempo. Trainiere immer im grünen Bereich, so dass dein Hund keinen Stress hat.
- 2 Halte deine Abwesenheitszeit kurz und erhöhe nur langsam.
- 3 Wenn dein Hund ängstlich oder aufgeregt wird, mache die nächste Abwesenheitszeit kürzer.

Und denke daran, dein Hund macht es nicht um dich zu ärgern und du hast nicht Schuld!

Du schaffst das. Und nun, da du weißt, was du nicht machen solltest, kannst du an dem arbeiten, was dir und deinem Hund hilft.

*Jessica Freudergast*

