



GRATIS-WORKBOOK · HUNDESCHULE TO GO

5 Tage für mehr Selbstvertrauen

Ein Mitmach-Workbook der Hundeschule Andrea Büchner



Dein kostenloses Mitmach-Workbook

Inhalt

Tippe im Inhalt auf einen Tag, um direkt dorthin zu springen.

Tag 1: Die freie Wahl	3
Tag 2: Die Wackelwelt	4
Tag 3: Riechen, ohne Druck	5
Tag 4: Der Vertrauens-Parcours	6
Tag 5: Ich bin bei dir	7
Zum Schluss	8

Bevor du startest

Du hast einen Hund, der sich schnell unsicher fühlt, der Neues lieber meidet oder der bei jeder Kleinigkeit erst mal zurückweicht? Dann ist dieses Workbook für dich. Fünf Tage, fünf kleine Aufgaben – jede für sich schnell umsetzbar, jede mit einem klaren Ziel: Dein Hund soll erleben, dass er selbst etwas bewirken kann. Genau dieses Gefühl von „Ich schaffe das“ ist der Grundstein für echtes Selbstvertrauen.

Nimm dir für jede Aufgabe 5–10 Minuten Zeit. Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur ein bisschen Geduld und die Bereitschaft, deinen Hund einfach mal machen zu lassen.

Die freie Wahl



Dein Hund darf heute zwischen zwei Möglichkeiten wählen – und lernt dabei, dass seine Entscheidung zählt.

Das brauchst du

Zwei identische Schachteln oder Kisten, in eine legst du etwas Leckeres.

- 1 Stelle beide Behälter mit etwas Abstand (ca. 1–2 Meter) nebeneinander auf.
- 2 Führe deinen Hund an der lockeren Leine oder frei zwischen die beiden Behälter.
- 3 Warte ab, ohne zu zeigen oder zu locken, wofür er sich entscheidet.
- 4 Bewegt er sich auf einen der beiden zu, darf er dort finden, was drin ist.
- 5 Wiederhole das Spiel 3–4 Mal, wechsle dabei, welcher Behälter gefüllt ist.

💡 Worauf du achten solltest

Kommentiere seine Wahl nicht, auch nicht lobend – das Erlebnis „ich habe selbst entschieden und es hat sich gelohnt“ soll für sich stehen. Wenn dein Hund unsicher zwischen beiden hin- und herschaut, gib ihm ruhig Zeit; nicht eingreifen ist hier die Übung für dich.

Warum das wirkt

Unsichere Hunde erleben ihren Alltag oft als etwas, das mit ihnen passiert, statt dass sie selbst gestalten. Jede kleine, folgenlose Entscheidung, die zu einem guten Ergebnis führt, stärkt das Gefühl von Kontrolle über die eigene Umwelt – und genau dieses Gefühl fehlt ängstlichen Hunden häufig.

📝 Meine Beobachtung

Die Wackelwelt



Dein Hund lernt, dass sich verändernder Untergrund kein Grund zur Sorge ist, sondern spannend sein kann.

Das brauchst du

2–3 Gegenstände mit unterschiedlicher Standfestigkeit, die keine Verletzungsgefahr bergen – zum Beispiel ein dickes Sofakissen, eine zusammengerollte Decke, ein stabiler Pappkarton (umgedreht, leicht eingedrückt) oder eine Yogamatte auf einem kleinen Kissen. Dazu gutes Futter.

- 1 Lege die Gegenstände locker verteilt in einer Reihe oder einem kleinen Bogen aus.
- 2 Platziere auf und zwischen den Gegenständen kleine Futterstückchen, die dein Hund gut erreichen kann.
- 3 Lass deinen Hund selbstständig erkunden. Setz dich dazu und beobachte in ein paar Metern Abstand.
- 4 Frisst er alles zügig auf, lege einmal neu aus – diesmal mit etwas mehr Futter auf dem instabilsten Untergrund.

💡 Worauf du achten solltest

Zwingen deinen Hund nie, auf einen bestimmten Gegenstand zu steigen. Wenn er einen Untergrund meidet, ist das in Ordnung – biete das Futter dann eben daneben an. Es geht nicht darum, dass er alles betritt, sondern dass er selbst entscheidet, was er sich zutraut.

Warum das wirkt

Unterschiedliche Untergründe sind ein häufiger Angstausröser im Alltag (Gullideckel, Gitterroste, wackelige Bodenbeläge). Wenn dein Hund freiwillig und mit Erfolg neue Oberflächen erkundet, sammelt er positive Erfahrungen, die sich später auf ähnliche Situationen im Alltag übertragen.

📝 Meine Beobachtung

Riechen, ohne Druck



Eine ruhige Schnüffelaufgabe ohne jede Erwartungshaltung – reines Genießen und Erfolg haben.

Das brauchst du

Eine Wiese, ein Waldstück oder auch nur euren Garten, dazu ausreichend Futter.

- 1 Streue eine größere Menge Futter locker über eine Fläche von etwa 2×2 Metern.
- 2 Gib kein Startsignal, keine Ansage – geh einfach mit deinem Hund dorthin und lass ihn von selbst entdecken, was los ist.
- 3 Bleib während der ganzen Übung ruhig stehen oder sitzen, ohne einzugreifen oder zu kommentieren.
- 4 Lass deinen Hund so lange suchen, wie er möchte. Geht er von selbst weg, ist die Übung beendet.



Worauf du achten solltest

Diese Übung lebt von deiner eigenen Gelassenheit. Je entspannter du dastehst, desto eher überträgt sich das auf deinen Hund.

Warum das wirkt

Schnüffeln ist für Hunde von Natur aus beruhigend – es senkt nachweislich die Herzfrequenz und baut Stresshormone ab. Für unsichere Hunde ist die Kombination aus Erfolg (Futter finden) und Autonomie (keine Vorgaben) besonders wertvoll: Sie erleben, dass eine Aktivität ganz ohne Erwartungsdruck laufen kann.



Meine Beobachtung

Der Vertrauens-Parcours



Ein kleiner, selbst gebauter Hindernis-Bereich, in dem dein Hund sich Stück für Stück durcharbeitet und dabei laufend Erfolgserlebnisse hat.

Das brauchst du

Haushaltsgegenstände ohne Kanten oder Klappergefahr – Kissen, ein umgedrehter Wäschekorb, ein paar Handtücher, ein niedriger Hocker.

- 1 Baue aus den Gegenständen einen kleinen Bereich, durch den sich dein Hund hindurchschlängeln, über etwas drübersteigen oder etwas zur Seite schieben kann.
- 2 Verteile Futter so, dass der größte Teil leicht zu finden ist und nur ein kleiner Teil etwas mehr Mut erfordert.
- 3 Lass deinen Hund den Parcours in seinem eigenen Tempo erkunden.
- 4 Bleib im Hintergrund. Nur wenn er wirklich gar nicht weiterkommt, mach es ihm minimal leichter, indem du ein Futterstück etwas näher legst – locken oder ansprechen bitte nicht.

💡 Worauf du achten solltest

Der Parcours soll überwiegend leicht zu bewältigen sein. Ein einziges kleines „Wow, das hab ich geschafft“-Erlebnis wirkt mehr als zehn Situationen, die überfordern.

Warum das wirkt

Kleine, selbst gemeisterte Herausforderungen in einer vertrauten Umgebung zeigen deinem Hund, dass sich Unbekanntes lohnen kann. Diese Erfahrung – etwas wirkt zunächst ungewohnt, stellt sich aber als machbar heraus – ist genau das Muster, das unsichere Hunde nach und nach umlernen dürfen.

📝 Meine Beobachtung



Eine gemeinsame Runde, bei der du lernst, die kleinen Signale deines Hundes wahrzunehmen und ihm zu zeigen, dass du reagierst, wenn ihm etwas unangenehm ist.

Das brauchst du

Einen ruhigen Spaziergang oder eine Runde im Garten.

- 1 Geht gemeinsam los und lass deinen Hund das Tempo bestimmen.
- 2 Achte bewusst darauf, wann dein Hund langsamer wird, stehen bleibt oder etwas beäugt.
- 3 Bemerkest du so ein Zögern, biete ihm aktiv eine Alternative an: Wende dich sanft in eine andere Richtung und geh dort weiter, ohne Druck auf die Leine.
- 4 Folgt dein Hund dir in die neue Richtung, lobe das ruhig und geht gemeinsam weiter.
- 5 Bleibt er stehen, gib ihm etwas Zeit und biete die Richtungsänderung nach kurzer Pause noch einmal an.

Worauf du achten solltest

Es geht nicht darum, jede Unsicherheit zu vermeiden, sondern darum, dass dein Hund merkt: Wenn mir etwas nicht geheuer ist, wird das wahrgenommen und ich muss da nicht allein durch.

Warum das wirkt

Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass ein Hund nie etwas Ungewohntem begegnet, sondern dadurch, dass er weiß: Sein Mensch bemerkt es, wenn ihm etwas schwerfällt, und hilft ihm dabei, einen guten Weg zu finden. Diese Erfahrung von Verlässlichkeit ist die Basis, auf der sich langfristig echtes Selbstvertrauen aufbaut.

Meine Beobachtung



GESCHAFFT

Zum Schluss

Ich freue mich sehr, wenn du mir erzählst, wie es euch mit den fünf Tagen ergangen ist, jede kleine Veränderung zählt, auch wenn sie unscheinbar wirkt. Schreib mir gerne eine Nachricht, oder wenn du magst, hinterlasse mir eine [Google-Bewertung](#), das hilft anderen unsicheren Hunden und ihren Menschen, uns zu finden.

Viel Freude und gutes Gelingen euch beiden!

Deine Andrea

Hundeschule Andrea Büchner · Rupbachtal, Steinsberg · hundeschule-buechner.de

Hundeschule Andrea Büchner · 5 Tage für mehr Selbstvertrauen · www.hundeschule-buechner.de · kostenloses Workbook, nur für den privaten Gebrauch