

EIN PAAR WORTE VORWEG

Dieser Bogen ist eine Einladung, Keine Bewertung und kein Test. Er richtet den Blick nicht auf deinen Hund – sondern auf dich. Auf deine innere Haltung, deine Klarheit und darauf, wie du dich im Alltag wirklich erlebst.

Du musst hier nichts „richtig“ machen.

Es geht nicht darum, wie du sein möchtest, sondern darum, ehrlich hinzuschauen, was gerade ist

In deinem Tempo. Ohne Druck.

SO KANNST DU DAMIT ARBEITEN

Bewerte jede Aussage spontan auf einer Skala von:

- 0 = trifft überhaupt nicht zu
10 = trifft voll und ganz zu

Und bleib dabei möglichst nah an deinem Gefühl – nicht an deinem Anspruch.

A. Innere Haltung & Selbstverantwortung

Ich treffe Entscheidungen und kann bei ihnen bleiben.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Es gelingt mir, Nein zu sagen, ohne mich schlecht zu fühlen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich halte es aus, wenn jemand unzufrieden mit mir ist.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Selbstwert hängt nicht davon ab, gemocht zu werden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann Konflikte stehen lassen, ohne sie sofort lösen zu müssen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

B. Grenzen, Zugehörigkeit & innere Konflikte

Ich setze Grenzen – auch dann, wenn es unbequem wird.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich muss meine Entscheidungen nicht ständig erklären oder rechtfertigen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Klarheit ist mir wichtiger als Harmonie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann andere enttäuschen, ohne mich selbst dabei zu verlieren.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bleibe bei mir, auch wenn mein Gegenüber emotional reagiert.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

C. Übertragung auf deinen Hund

Ich kann es aushalten, wenn mein Hund frustriert ist.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich setze meinem Hund Grenzen, ohne schlechtes Gewissen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich reagiere nicht automatisch auf jedes Fordern oder jeden Blick.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Hund darf Frustration erleben und daran wachsen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich muss nicht jede Unsicherheit meines Hundes sofort auflösen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

D. Aufmerksamkeit, Nähe & Führung

Ich bin innerlich bei mir – nicht ständig beim Hund.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich kann meinen Hund beobachten, ohne ihn sofort zu bewerten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nähe entsteht durch Klarheit und Struktur – nicht durch Bedürftigkeit.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bestimme Beginn und Ende von Aktivitäten.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Hund orientiert sich an mir – nicht umgekehrt.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Einordnung – als Orientierung für dich

0–4

Hier zeigen sich innere Spannungen oder Unsicherheiten.
Das ist kein Fehler – sondern ein Anfangspunkt.
Führung beginnt immer bei dir.

5–7

Du bist in vielen Bereichen schon klar – und gleichzeitig gibt es Momente, in denen du dich verlierst.
Genau hier liegt Entwicklungspotenzial.

8–10

Du bringst bereits eine stabile innere Basis mit.
Dein Hund kann sich gut an dir orientieren.
Feinarbeit statt Grundstruktur.

Ein wichtiger Gedanke

Dein Hund reagiert nicht darauf, ob du alles „richtig“ machst.
Sondern darauf, wie klar du innerlich bist.
Und genau das darf sich entwickeln.

Und noch etwas zum Schluss

Dieser Bogen ersetzt kein persönliches Gespräch.
Aber er kann dir zeigen, wo es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

Wenn du tiefer gehen möchtest

Wenn du spürst, dass du die Beziehung zu deinem Hund bewusster, klarer und stimmiger gestalten möchtest: [melde dich bei mir](#)

Die Menschen-Trainerin für Hunde | Jacqueline Kohler
www.die-ETWAS-ANDERE-Hundeschule.ch

Telefon 056 624 07 70
Whats App 079 316 48 90