

## Hinweis:

Dieser Bogen dient Deiner ehrlichen Selbstreflexion. Er bewertet nicht deinen Hund, sondern Deine innere Haltung, Klarheit und Führungsfähigkeit.

Bitte beantworte die Aussagen ehrlich – nicht so, wie Du sein möchtest, sondern so, wie Du Dich im Alltag erlebst.

**Bewertungsskala:**      0 = trifft überhaupt nicht zu      10 = trifft voll und ganz zu

## A. Innere Haltung & Selbstverantwortung

1 Ich treffe Entscheidungen klar und bleibe bei ihnen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2 Ich kann Nein sagen, ohne mich schuldig zu fühlen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

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

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

4 Mein Selbstwert hängt nicht davon ab, gemocht zu werden.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

5 Ich kann Konflikte aushalten, ohne sie sofort lösen zu müssen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

## B. Grenzen, Zugehörigkeit & innere Konflikte

1 Ich setze Grenzen, auch wenn ich damit anecke.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2 Ich rechtfertige meine Entscheidungen selten.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

3 Harmonie ist mir nicht wichtiger als Klarheit.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

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

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

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

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

## C. Übertragung auf den Hund

1 Ich halte es aus, wenn mein Hund frustriert ist.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2 Ich setze meinem Hund Grenzen ohne schlechtes Gewissen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

3 Ich reagiere nicht automatisch auf Fordern, Jammern oder Blicke.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

4 Mein Hund darf Frustration erleben und bewältigen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

5 Ich versuche nicht, jede Unsicherheit meines Hundes sofort aufzulösen.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

## D. Aufmerksamkeit, Nähe & Führung

1 Ich bin innerlich mehr bei mir als bei meinem Hund.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

2 Ich beobachte meinen Hund, ohne ihn ständig zu bewerten.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

3 Nähe entsteht bei mir durch Struktur, nicht durch Bedürftigkeit.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

4 Ich bestimme Beginn und Ende von Aktivitäten.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

5 Mein Hund orientiert sich an mir – nicht umgekehrt.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

### Auswertung:

0–4: Deutliche innere Konflikte – Führung beginnt bei dir.

5–7: Teilweise klar, teilweise verstrickt – Bewusstsein und Begleitung sinnvoll.

8–10: Stabile innere Basis für eine gesunde Mensch-Hund-Beziehung.