



4 TIPPS FÜR EINEN ENTSPANNTEN SPAZIERGANG?

Täglich sind Hundehalter mit Ihrem Hund 2–3-mal unterwegs und für viele bedeutet jeder Spaziergang puren Stress. Hier sind 4 Tipps, wie du das Thema entspannter gestalten kannst.

❖ Mit Ruhe starten

- Wenn du selbst noch total gestresst bist von der Arbeit oder deinem Alltag, gönne dir selbst erst einen Moment der Ruhe und Entspannung, bevor du mit deiner Fellnase nach draußen gehst. Genieße einen Kaffee oder Tee und starte mit neuer Energie
- Ziehe Leine und Halsband mit Ruhe und Entspannung an und verlasse erst das Haus, wenn dein Hund ruhig ist. Das darf je nach Hund auch mal bis zu 10 Minuten dauern
- Nutze das zur-Tür-raus-gehen gleich als Übungsmoment. DU gehst zuerst und dein Hund wartet, bis er hinterher darf. So setzt du gleich von Anfang an ein Zeichen

❖ Unterscheide zwischen Frei-Zeit und Geh-Zeit

- Der Spaziergang soll für alle entspannt sein. Er ist nicht dazu da, dass nur dein Hund eine gute Zeit hat und du mit ausgeleiertem Arm hinterher hängst
- Definiere immer wieder Geh-Zeit, in dieser soll dein Hund an kurzer Leine bei dir laufen. Nutze diese Phasen zum Üben und nimm dir Zeit, es geht darum eine besonders lange Strecke zurückzulegen, sondern um fokussiertes Arbeiten mit deinem Hund als Team
- In der Frei-Zeit darf dein Hund schnüffeln und entdecken, je nach Hund an langer Leine oder im Freilauf. Diese Phasen sollten länger sein, als die Gehzeiten, denn diese sind für Mensch und Hund anstrengend, wenn ihr noch gemeinsam lernt
- Wechsle Ort und Zeit der Geh- und Frei-Zeit ab, sodass dein Hund beispielsweise nicht nur an der Straße bis zur Ecke an der Leine laufen kann, sondern eben auch im Feld

❖ Baue auch unterwegs Pausen ein

- Auch unterwegs sollte dein Hund lernen, dass ein Spaziergang nicht nur laufen und Aktion bedeutet, sondern eben auch Ruhe
- Nutze jede Parkbank und mache eine kurze Pause
- Keine Bank in Sicht? Dann bleib einfach an einem schönen Ort stehen, genieße bewusst die Natur und schau dich um. Dein Hund sollte in diesem Moment bei dir sein und auch entspannen, je nach Trainingstand an der Leine oder im Freilauf