

# FRUST — LASS NACH!

KOSMOS



**Impulskontrolle & Frustrationstoleranz**  
Selbstregulation bei Hunden erfolgreich aufbauen

MAREN GROTE

MAREN GROTE

# FRUST — LASS NACH!

**Impulskontrolle & Frustrationstoleranz**  
Selbstregulation bei Hunden erfolgreich  
aufbauen

**KOSMOS**



## *Inhalt*

### **6 DAS BESTE FÜR DEINEN HUND**

#### **9 Ein Buch über Frust**

9 Selbstregulation ist alles

#### **10 Ein Buch bleibt ein Buch**

#### **12 Direkt rein ins Geschehen**

13 Unterstützung für deinen Hund  
.....

### **14 GEFÜHLE**

#### **17 Was ist Frust?**

17 Ein unangenehmer Gefühls-Cocktail

17 Grundgefühle

#### **20 Stress leg los!**

22 Frust und Stressreaktionen

23 Stress und impulsive Reaktionen

#### **26 Wann entsteht Frust?**

#### **28 Ist Frust schlecht?**

#### **30 Hunde, Menschen und Gehirne**

30 Mensch und Hund

#### **33 Ist irgendwer nie frustriert?**

#### **34 Was ist Frustrationstoleranz?**

34 Frustrationstoleranz macht gute Laune

#### **36 Frustrationstoleranz im Verlauf des Lebens**

37 Welpenzeit

37 Pubertät

38 Erwachsensein

38 Seniorenalter  
.....

### **40 DAS ECHTE LEBEN**

#### **42 Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss**

#### **44 Ist ein Hund dann gut erzogen?**

#### **46 Wird mein Hund mit Frustrationstoleranz langweilig?**

#### **48 Wie bekommt der Hund Frustrationstoleranz**

48 Frustrationstoleranz braucht Frust

#### **50 Warum Frustrationstoleranz erworben wird und nicht begriffen**



52	Weshalb man hier nicht loben kann	90	<b>JEDER ORGANISMUS STREBT NACH WOHLGEFÜHL</b>
54	Nutzt sich Frustrationstoleranz ab?	92	<b>Ungünstige Kompensation</b>
.....		96	<b>Sinnvolle Kompensation fördern</b>
56	<b>DIE ENTWICKLUNG VON SELBSTREGULATION</b>	96	Die Parkposition
59	Resilienz	97	Körperkontakt fördern
60	Wann wird's gelernt?	98	Massagetechniken und bewusster Körperkontakt
62	Mein Hund ist erwachsen, ist jetzt alles verloren?	98	Schlaf fördern
64	Vor den Übungen kommt das Leben	.....	
68	Ist das nicht fies und gemein?	100	<b>DER MENSCH IM SYSTEM</b>
72	Kann man Frust bestätigen?	102	<b>Wie steht es eigentlich mit dir?</b>
76	Brauch ich alles nicht...	106	<b>Entschuldigung für den Schlag!</b>
78	Der ist dafür doch noch zu klein	107	Wissen und Verständnis
82	Das ist doch viel zu lange, oder?	108	<b>Die eigene Selbstkontrolle fördern</b>
84	Sicherheit kommt durch Gewohnheit	108	Unangenehme Situationen aushalten
88	Wie sich eine Kastration auswirkt	108	Yoga
		109	Meditationen
		111	1000 Möglichkeiten
		111	Ergebnisse aufschreiben
		112	<b>Schlaue Sprüche dummer Leute</b>
		114	<b>In den Übungen ruhig bleiben</b>
		115	Auf die Atmung achten
		115	Schlangenartige Bewegungen
		115	Singen oder Zählen
		.....	
		116	<b>UNTERSCHIEDLICHER AUSDRUCK VON FRUST</b>
		118	<b>Frust-Typen</b>
		119	Frust hat viele Gesichter
		119	Auf den Hund übertragen
		121	Und welcher Typ bist du?
		122	<b>SPEZIAL</b> Was für ein Frust-Typ bist du?
		124	<b>SPEZIAL</b> Testsituationen
		126	<b>SPEZIAL</b> Die Auswertung
		128	Die drei Typen

### 135 Auf den Hund übertragen

135 Verständnis hilft

.....

### 136 ÜBUNGS-AUFBAU UND TRAININGSPLAN

#### 138 Grundsätzliche Regeln für alle Übungen

138 Wie stark darf der Frust sein?

138 Test-Übung zum Anfangen

142 Wenn etwas schiefgeht

144 Die Auswertung

146 Wie du die Übungen beginnst

146 Wie du die Übungen beendest

148 Wo und wann

150 Wie viele Übungen am Tag

#### 152 Übungen zur Frustrationstoleranz

152 Räume begrenzen

156 Futter in Aussicht stellen, aber nicht geben

156 Dinge unerreichbar machen

158 Kuschtiere im Knast

160 Orte oder Personen nicht inspizieren dürfen

162 Spazieren gehen in Aussicht stellen, aber nicht gehen

162 Körperpflege

164 Langeweile aushalten

164 Slow Motion

166 Störende Dinge am Körper

168 Weitere Ideen, um den Hund zu frustrieren

172 Alltagsmöglichkeiten nutzen

.....

#### 174 IMPULSKONTROLLE UND BELOHNUNGS-AUFSCHUB

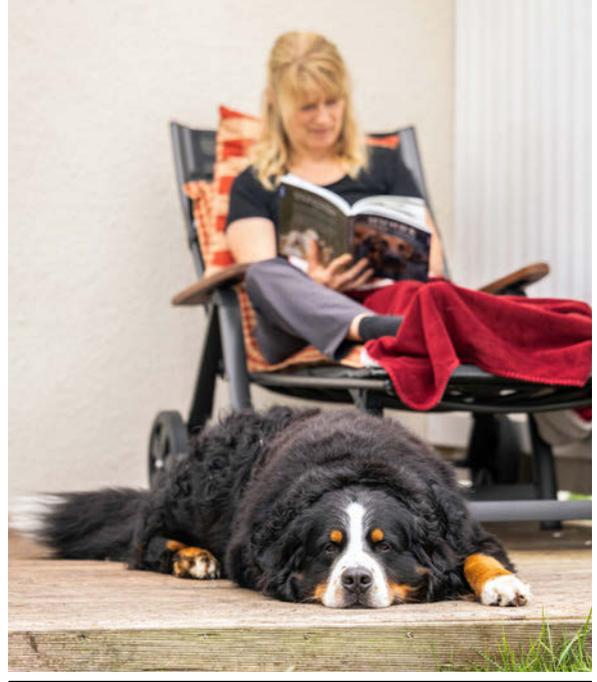
##### 176 Belohnungsaufschub

176 Die kleine Schwester der Frustrationstoleranz

##### 182 Übungen für Belohnungsaufschub

182 Warten an der Straße

184 „Sitz“, während angeleint wird



184 Warten, bis abgeleint und die Freigabe gegeben wird

184 Erst füttern, wenn der Hund einen Schritt zurückgeht

186 „Bleib!“ oder „Warte!“-Kommandos

188 Den Hund erst schicken, wenn er ruhig wartet

189 Ins Körbchen gehen, wenn Besuch kommt

##### 190 Was ist Impulskontrolle?

191 Impulskontrolle muss gelernt werden

192 Freiheit?

193 Weshalb man Impulse nicht umlenken sollte

195 Impulskontrolle versus Ablenkung im echten Leben

197 Wer bremst, gewinnt

##### 198 Am Anfang war das Nichts

201 Die Phasen der Impulskontrolle

##### 207 Überschneidung mit Belohnungsaufschub

##### 208 Nett gemeint ist nicht nett

209 **SPEZIAL** Test der Impulskontrolle



**210 Übungen zum Stärken der Impulskontrolle**

- 210 Nicht aus dem Auto rausspringen, wenn sich die Tür öffnet
  - 211 Einen Raum für sich beanspruchen
  - 212 Nicht hochspringen, obwohl jemand Futter hat
  - 213 Nicht loslaufen, um zu anderen Hunden zu rennen
  - 214 Weitere Übungen
  - 217 **SPEZIAL** Allgemeine Regeln für die Übungen
- .....

**218 DIE VERBINDUNG ALLER FÄHIGKEITEN ZUM GROSSEN GANZEN**

- 220 Und jetzt alle!**
- 222 Übe häufig, aber leicht
- 224 Los geht's!

**225 Einfach machen**

.....

**226 SERVICE**

- 228 Zum Weiterlesen und Weitercklicken
- 230 Register

Welches Thema dich auch begeistert - auf unsere Expertise kannst du dich verlassen. Und das schon seit über 200 Jahren.

Unser Anspruch ist es, dich mit wertvollem Rat zu begleiten, dich zu inspirieren und deinen Horizont zu erweitern.

**BEGEISTERUNG DURCH KOMPETENZ**

Unsere Autorinnen und Autoren vereinen professionelles Know-how mit großer Leidenschaft für ihre Themen.

**WISSEN, DAS DICH WEITERBRINGT**

Leicht verständlich, lebensnah und informativ für dich auf den Punkt gebracht.

**SACHVERSTAND, DEN MAN SEHEN KANN**

Mit aussagestarken Fotos, Zeichnungen und Grafiken werden Inhalte besonders anschaulich aufbereitet.

**QUALITÄT FÜR HEUTE UND MORGEN**

Dafür sorgen langlebige Verarbeitung und ressourcenschonende Produktion.

Du hast noch Fragen oder Anregungen?  
Dann schreibe uns: [kosmos.de/servicecenter](https://www.kosmos.de/servicecenter)

DAS BESTE FÜR  
DEINEN HUND







*Selbstregulation macht aus, dass man sie SELBST erreicht.*

# EIN BUCH ÜBER FRUST

Wieso ist dieses ganze Thema eigentlich so wichtig, dass man dafür ein Buch braucht?

## SELBSTREGULATION IST ALLES

Ganz einfach: Selbstregulation, also seine Gefühle selbst beeinflussen und regulieren zu können, ist die höchste Form der Freiheit. Sie ist eine Charaktereigenschaft und macht in tausend kleinen Details, wer der Hund ist, was er kann und was er nicht kann. Sie bestimmt darüber, ob er ein zufriedenes Leben führen kann, egal wie die äußeren Umstände aussehen. Sich einzuschätzen und sein Handeln bewusst zu kontrollieren ist das, was unsere Hunde in jeder Sekunde dafür nutzen können aus den Zitronen des Lebens Limonade zu machen und was wir den freien Willen nennen.

Du hörst schon meine Begeisterung und tatsächlich ist dieses Thema eines der allerwichtigsten überhaupt in der Erziehung von Hunden. Klappt es hier, klappt auch alles andere. Jedes Problem, das man mit Hunden haben kann, das durch ihr Verhalten und nicht durch körperliche Fähigkeiten oder Krankheiten gesteuert wird, hängt an der Selbstregulationsfähigkeit. Alle Kontakte zu anderen Hunden, zu dir, zu fremden Menschen, der unbelebten Umwelt und alles, was dein Hund im Alltag tut oder nicht tut, wird durch die Selbstregulation mitentschieden. Sie macht den Unterschied, ob dein Hund mit Situationen und Kontakten klar kommt oder nicht. Mit ihr lebt der Hund stressarm und zufrieden.

**Was gäbe es also Schlaues, als hier die Weichen richtig zu stellen und das bestmögliche herauszuholen**



*Selbstregulationsfähigkeiten sind Teile der Persönlichkeit.*

# EIN BUCH BLEIBT EIN BUCH

Anleitungen in Büchern zu geben ist immer etwas schwer. Irgendwer wird es immer falsch verstehen, nicht jede\*r ist bereit, alles richtig umzusetzen, und manchmal fehlt vorher eine dringende Beratung vor Ort und das Do-it-yourself-Erziehen mit einem Buch geht nach hinten los.



01

Dieses Risiko gehen wir beide ein, wenn du Anweisungen aus diesem Buch liest und umsetzt. Natürlich kann ich dir versichern, dass ich nichts raten würde, was schädlich, schmerzhaft oder zerstörerisch für dich und deinen Hund sein kann.

Nicht immer habe ich den Raum, hier mit allen Vorurteilen aufzuräumen, die du eventuell mal gehört oder gelesen hast. Insbesondere wenn du Kontakt zu eingeschränkter Hundeerziehung hattest, die nicht auf wissenschaftlichen, medizinischen oder psychologischen Grundlagen, sondern auf einer persönlichen Ideologie beruht, dann kann es sein, dass dich manche Dinge verwundern oder zum Nachdenken bringen. Und dieses Nachdenken ist gut!

Für mich persönlich ist es wichtig, den Menschen wieder eine Eigenverantwortung zu übergeben. Ich erkläre also so genau wie möglich, baue aber darauf, dass du mitdenkst und mitfühlst. Eine stabile Beziehung zwischen Hund und Mensch, die auf Vertrauen, Freundschaft und einen hohen sozialen Status des Menschen innerhalb dieser Beziehung beruht, ist die Grundlage für jede Veränderung. Ich setze voraus, dass du mit deinem Hund in so einer Beziehung stehst und du den Moment erkennst, in dem du zusätzliches Coaching brauchst. Sieh dieses Buch als einen weiteren Schritt auf einem großen Weg. Hin zu Eigeninitiative, Mut sich in einer Beziehung zum Hund auszuprobieren und sozial zu agieren mit allem, was dazugehört.



02



03

*01 Gelassenheit und Zufriedenheit des Hundes sind Ziele dieses Buches.*

*02 Vertrauen und Liebe sind die Grundlage für jede Erziehung.*

*03 Du bist der Mensch, der deinem Hund Stabilität und Grenzen vermitteln kann.*



*Wer seinem Hund helfen möchte, schult sich in Geduld und im Pläneschmieden.*

## DIREKT REIN INS GESCHEHEN

Jetzt aber los! Auch in diesem Buch fügen sich einige Teile später erst zusammen und ich versuche die Themen so aufzubauen, dass sie möglichst verständlich sind.

Ich bitte dich, unbedingt erst das ganze Buch zu lesen, denn überall sind wichtige Informationen mit eingestreut und es werden eventuelle Fragen zu Übungen erst in späteren Ausführungen erklärt. Deswegen ist es wirklich wichtig, dass du trotz großer Motivation direkt loszulegen, zuerst einmal alles liest und dir danach einen sinnvollen Plan zurechtlegst, was du wie ausprobieren möchtest und wie du die einzelnen Übungen so aufbauen kannst, dass dein Hund ablenkungsarm lernen kann.

**Nicht nur dein Hund soll lernen sich geduldig zu verhalten, auch du bist gefragt. Genau wie in einem persönlichen Training vor Ort gilt also auch hier:**

- Erst verstehen, wo das Problem genau liegt, was es auslöst, schlechter oder besser gemacht hat.
- Dann herausfinden, was als erster Schritt hilfreich ist, wo man so einfach wie möglich einsteigen kann.
- Dann üben und ausprobieren.
- Die Entwicklung kritisch im Blick behalten.

- Und dann erst Ablenkung und Schwierigkeiten steigern und weitergehen.
- Alles, was du umsetzen möchtest, beginnst du bitte immer maximal simpel, in sicherer, ungestörter Umgebung, bevor du dich hinauswagst. Das heißt, dass du erst einmal innerhalb der Wohnung loslegst, bevor du auf dem Spaziergang etwas übst.

Wir starten mit den Themen **Frust** und **Frustrationstoleranz** und danach lernst du die Abgrenzung und Unterschiede zu **Belohnungsaufschub** und **Impulskontrolle** kennen.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINEN HUND

Ich erkläre, wie du deinen Hund unterstützen kannst. Ganz grundsätzlich, im Alltag und in Übungen, die stellvertretend für eine Lebenseinstellung stehen. Jede der hier vor-

geschlagenen Übungen ist vor allem ein Modell für dich, damit du aus dieser vorgegebenen Situation auf euer ganzes Zusammenleben schließen kannst.

Die Beispielübungen sind also nicht etwas, was von A nach Z abgearbeitet werden muss, sondern sollen dir Inspiration sein, wie du sie auf ganz normale Situationen im Alltag übertragen kannst. Das Leben ist ein großes Übungsfeld und dein Hund lernt jeden Tag jede Sekunde und nicht nur während einer Übung.

**Mache dir also die Hintergründe zu eigen, um eine Einstellung zu entwickeln, und betrachte die Übungen nicht so sehr als eine Schulstunde, nach der der Hund frei hat.**

*Erziehung ist keine Dressur. Sie wirkt sich auf das Sozialverhalten aus und verändert die Einstellung des Hundes grundlegend.*



GEFÜHLE







# WAS IST FRUST?

Bevor wir uns der Frage stellen, wie man den Hund gegen Frust resistent machen kann, sollten wir definieren, was Frust eigentlich ist.

## EIN UNANGENEHMER GEFÜHLS-COCKTAIL

Frust ist eine Mischung verschiedener Gefühle, die sich unangenehm anfühlen. Fragt man Menschen, dann hört man immer wieder dieselben Worte zur Beschreibung dieses bitteren Cocktails: Ungeduld, genervt sein, Enttäuschung, wütend sein, sich ausgeliefert fühlen, nicht bekommen, was man will, und ähnliche Begriffe. Alle davon passen gut.

## GRUNDGEFÜHLE

Gehen wir davon aus, dass der Hund wie wir ein Set aus Grundgefühlen in sich trägt, aus denen alle komplexeren Gefühle zusammengemischt werden, dann läuft es in etwa so ab. Die Grundgefühle sind wie die Grundfarben in einer Druckerpatrone. Es gibt nur eine sehr begrenzte Anzahl, aber aus ihnen lässt sich alles andere mischen. Blau und Rot ergeben zusammen, je nach Aufteilung, alle Formen von Lila und Violett. Blau und Gelb dagegen mischen Grüntöne jeder Art und Rot und Gelb beschenken uns Orange, Hellrot oder Sonnengelb. Je komplexer die Farbe,

*Der Ausdruck der Frustration ist leider nicht im Ethogramm des Hundes beschrieben. Erkennst du ihn trotzdem?*

desto mehr Grundfarben spielen mit und Weiß und Schwarz trüben ab oder hellen auf. Die Grundgefühle sind im Prinzip dasselbe. Eine Handvoll Emotionen werden als Ursprung aller anderen Gefühlsregungen gesehen und je nachdem, wo man schaut, ein kleines bisschen unterschiedlich eingestuft. Momentan spricht man von fünf bis sieben Grundgefühlen.

**Ich richte mich hier nach der Aufteilung der sechs Basisemotionen. Diese sind:** Wut, Trauer, Freude, Überraschung, Angst, Ekel (oder auch „Verachtung“ genannt, je nachdem, ob es sich auf ein Ding oder eine Person bezieht). Aus dieser Basis kann nun zum Beispiel Eifersucht zusammengerührt werden. Wie bei einem Cocktail bildet die Grundlage die Wut, dazu kommen ein kräftiger Schuss Trauer, eine Prise Verachtung und vielleicht sogar etwas Angst, den Anderen zu verlieren. Fertig ist der Cocktail Eifersucht, der immer aus denselben Zutaten besteht, aber von jedem ein bisschen anders zusammengesetzt ist, und bei einem vielleicht mehr Trauer und beim anderen mehr Wut enthält, aber im Grunde seiner Art von allen als dieser Cocktail erkannt wird. Frust ist ebenfalls so ein Cocktail. Seine Basis, der Orangensaft in ihm, bildet die Wut. Wut ist der elementare Bestandteil von Frust. Dazu kommt dann je nach Typ und Situation ein bisschen Trauer, dass man so



01

gern etwas gehabt hätte, ein bisschen Überraschung vielleicht, wie das passieren konnte, oder noch andere Emotionen. Dass Frust einen hohen Anteil an Wut beinhaltet, ist wichtig für später. Denn es erklärt die Reaktionen, die Hunde zeigen, wenn sie frustriert sind, und kann unser Verständnis dafür öffnen, dass ein frustrierter Hund immer dazu neigt wütend zu werden und dass wir mit unseren Übungen dafür sorgen, dass diese Wut sichtbar wird. Es gibt also keinen Grund unsererseits verärgert über die Wut des Hundes zu sein, sondern stattdessen können wir diese mit mehr Verständnis sehen und sie als Zeichen dafür werten, dass unsere Übung den richtigen Nerv trifft. Der protestierende Hund ist dann nicht mehr der, der sich anders benehmen soll, sondern der, dessen Frust wir sehen. Auch wir Menschen kommen in den Übungen oft an unsere Grenzen und die eigene

Frustrationstoleranz wird beim Üben mit dem Hund immer wieder auf die Probe gestellt. Du wirst eventuell Wut, oder in ihrer kleinen Form: Genervtheit, empfinden. Und dann ist es gut, wenn du dieses Gefühl als Frust enttarnen und erkennen kannst, Strategien zur Bewältigung nutzt und auch mit dir selbst liebevoll und verständnisvoll umgehst. Vielleicht wirst du sauer auf deinen Hund sein, weil er sich so anstellt. Vielleicht auf dich selbst, weil du bisher so wenig geübt hast, oder auf mich, weil ich mir diese blöden Aufgaben ausgedacht habe. Du erfährst später noch, wieso das normal ist und es dich nicht verunsichern muss. Gefühle sind nie das Problem! Es sind nur die Reaktionen, wie diese Gefühle zum Ausdruck gebracht werden, manchmal anpassungswürdig, aber nicht die Gefühle an sich. Ein Verhalten kann unterbunden werden, ein Gefühl nicht.



02



03

- 01 Zurückgelegte Ohren, Bellen mit hochschlagendem Kopf und abgeknickte Gliedmaßen sind sichtbare Anzeichen von Frust.
- 02 Ein trauriger, hoffender Blick auf das begehrte Objekt oder die Person
- 03 Fiepen, jammern und bettelnde Blicke

# STRESS LEG LOS!

Frust löst Stress aus. Immer! Frust ist das Gefühl, das Antrieb gibt, etwas zu verändern. Es ist also genau dann notwendig, wenn der Hund aktiv werden soll.

Stress ist das Aktivierungsprogramm für den Körper. Auch wenn wir Stress umgangssprachlich mit etwas Unangenehmem verbinden, wäre es viel zu platt, ihn so zu bezeichnen. Stress an sich ist kein Gefühl, er hängt sich als Aktivator an Gefühle an. Und dabei ist es ihm egal, ob es angenehme oder

unangenehme Gefühle oder ob es physische oder seelische Herausforderungen sind. Stress ist eine rein körperliche Reaktion, die immer dann angeschaltet wird, wenn der Körper oder der Geist vor einer Aufgabe stehen. Also, wenn irgendetwas nicht im Automatikmodus zu bewältigen ist und



Mitdenken oder Kraft braucht: Kälte, Hitze, Schmerzen, Problembewältigung, wichtige Sozialkontakte aller Art und starke Gefühle. Auch Lernen löst Stress aus.

Sobald es emotional wird, ist auch Stress im Spiel. Das kann bei großer Freude, Verliebtheit, Lampenfieber, Angst, Frust oder beim Jagen sein. Wenn der Hund viel rennt und der Körper angestrengt ist, dann löst das genauso Stress aus, egal ob der Hund rennt, weil er ein Kaninchen hetzt oder weil er vor etwas wegrennt. Stress regt an, sodass der Körper zittert, die Atmung schneller wird, der Hund hechelt und bebt und die Muskeln prall angespannt sind.

Stress öffnet die Blutgefäße, macht die Zunge rot, die Pupillen weiten sich, die Augen wirken groß und leuchtend. Die Wahrneh-

mung ist geschärft, die Ohren aktiv, der Blick suchend oder fokussiert, der Hund wach und aufmerksam. Stress fördert das aktive Wahrnehmen und damit auch das Lernen.

Ja, richtig gelesen! Stress braucht es, um zu lernen, um aufmerksam zu sein und Prozesse im Hirn des Hundes anzuregen. Ohne das richtige Maß an Stress wird nicht gut gelernt. Wird das Stresslevel aber extrem hoch, dann schalten die Fähigkeiten des bewussten Lernens, zum Beispiel von Kommandos oder Tricks, immer weiter ab. Wird der anregende Grad so weit überschritten, dass der Hund in extremen Stress kommt, dann ist das Lernen nur noch auf speziellen Ebenen möglich. Diese sind dann die eher unbewussten und emotionalen Lernerfahrungen und nicht mehr die gezielt angesteuerten Gedanken.

**Es gibt also zu wenig Stress, zu viel für bestimmte Lernbereiche und es gibt ungesunden Stress, der in einem sehr hohen Ausmaß sogar das Gehirn schädigen kann. Was aber sicher ist: Stress kann niemals per se als schlecht bezeichnet werden, denn in den allermeisten Fällen ist er gut, notwendig und hilfreich. Nur in extremen Fällen ist er ungesund und schlecht.**

Für den Hund jeden Stress vermeiden zu wollen, macht ihn anfällig für diverse psychische Störungen und kann genauso gravierende Folgen haben wie zermürbender Dauerstress. Durch die Auseinandersetzung mit moderatem Stress lernt der Körper, diesen wieder abzubauen. Er sollte dringend im Hundeleben vorkommen und benötigt Erholung als gesunden Gegenspieler.

*Wer Stress kennt, der kennt auch Methoden ihn wieder abzuschütteln.*





*Stressbedingte Übersprungshandlungen sind weder schädlich noch besorgniserregend!*

## FRUST UND STRESS-REAKTIONEN

Was heißt das nun für unser Thema? Frust ist ein intensives Gefühl. Es wird also auf jeden Fall von sichtbaren Stressreaktionen begleitet. Dazu gehören Hecheln, Schuppen der Haut, Fellabwurf, Speicheln, Muskelzittern, viele ungeordnete Bewegungen, Übersprungshandlungen wie Gähnen, Schütteln, Kratzen oder Ähnliches. Diese Dinge werden zusammen mit der Frustration bei deinem Hund zu sehen sein, mehr oder weniger stark ausgeprägt.

**Wichtig für dich ist, dass das gut und richtig ist und zwingend dazugehört. Ist dein Hund nicht mindestens ein kleines bisschen gestresst, dann ist er auch nicht frustriert. Und damit ist eine Übung nutzlos, wenn sie so gestaltet wird, dass der Hund vollkommen stressfrei ist.**

Ebenfalls wichtig ist es, dass du weißt, dass das nichts kaputt macht und es den Hund

sogar stärkt, denn auch seine Fähigkeit, Stress abzubauen, steigt mit jedem Mal, mit dem er moderatem Stress ausgesetzt wurde.

Ist dein Hund extrem gestresst, hechelt stark, speichelt wie wild und zittert minutenlang am ganzen Körper, dann ist es zu viel und du solltest deine nächste Übung niedriger ansetzen und einfacher gestalten. Beobachte in Ruhe und bleibe ein paar Minuten dabei, falls du denkst, dass es diesen Bereich überschreiten könnte. So schnell machst du nichts falsch. Du kannst dich hier entspannt ausprobieren. Wenn es zu viel oder zu wenig war, machst du es eben nächstes Mal anders.

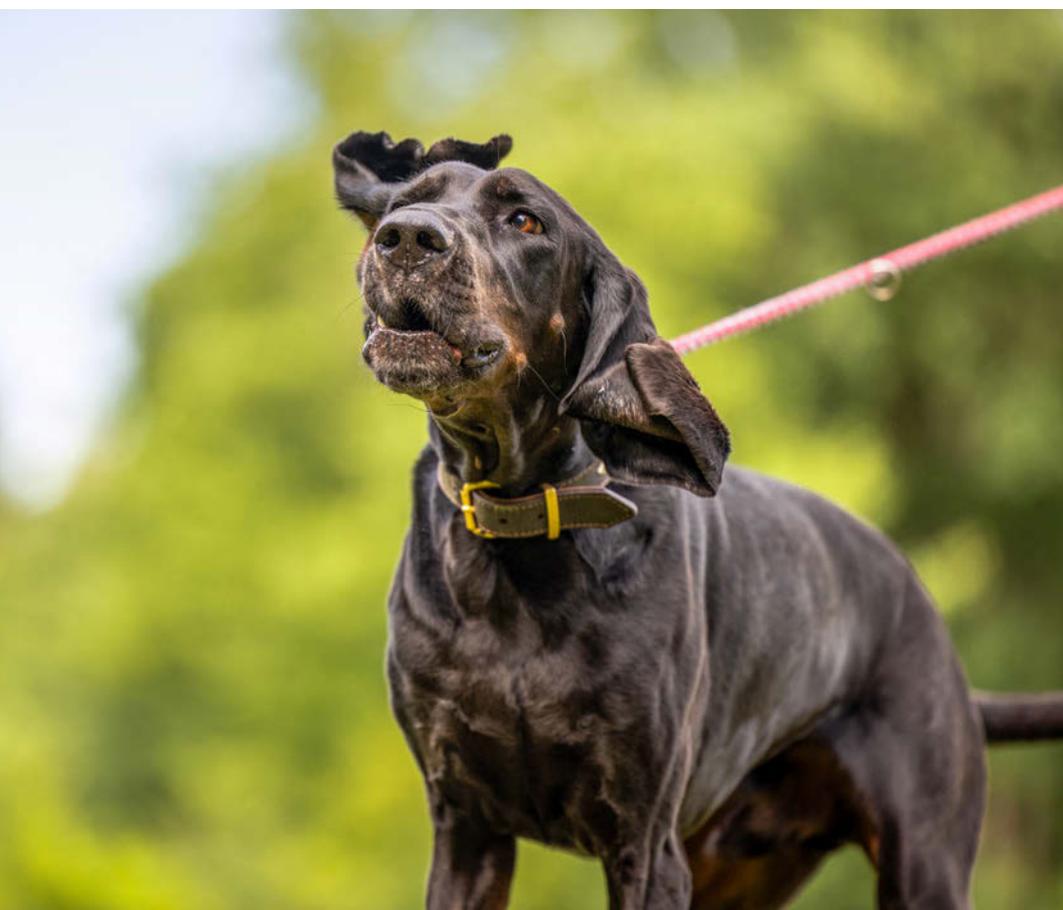
Nach Übungen, bei denen dein Hund mit Frust und Stress konfrontiert war, braucht er Schlaf, um sich zu regenerieren und neue Kraft zu tanken.

**Frustübungen und Erholung durch ruhiges Kuscheln, Dösen und Kauen sollten sich immer abwechseln und gegenseitig ergänzen.**

## STRESS UND IMPULSIVE REAKTIONEN

Was jetzt etwas kompliziert, aber wichtig ist, ist Stress von impulsiven Reaktionen zu unterscheiden. Würdest du deinen Hund zum Beispiel anbinden und einen Kauknochen, ein Spielzeug, einen anderen Hund oder dich selbst in unerreichbare Nähe legen, dann würde das wahrscheinlich Frust auslösen. Dein Hund würde hinwollen, das Bedürfnis haben, zu der Verlockung ranzukommen. Da er es nicht kann, empfindet er Frust. Wie stark dieser Frust ist, entscheidet seine Fähigkeit der Frustrationstoleranz

und wie sehr er die Verlockung als solche betrachtet. In seinem Frust wird er nun vielleicht bellen. Ob er das tut oder nicht, liegt an seiner Impulskontrolle. Bellen ist eine Handlung, die in die Tat umgesetzt wird. Es ist also ein Impuls, der zu einer Aktion führt. Wird die Aktion nicht gebremst, sondern impulsiv ausgeführt, dann zeigt der Hund, dass er seine Impulskontrolle hier nicht nutzt. Gleichzeitig hechelt er, speichelt und schluckt, zittert vielleicht sogar und hat große, leuchtende Augen. Das sind die Stressreaktionen. Auf die hat er keinen Einfluss, da sie rein körperlich sind. Seinen Stress zu regulieren ist Übungssache.



*Schütteln und Gähnen KÖNNEN Übersprungshandlungen sein.*



01



02



04

Diese körperlichen Reaktionen zeigen, dass in seinem Gehirn ein Feuerwerk losgeht und der Hund emotional voll involviert ist. Gähnt er zwischendurch und schüttelt sich, dann sind dies stressbedingte Übersprungshandlungen, mit denen der Geist des Hundes sich selbst beruhigt und kleine angenehme Momente schafft, die dem Stress entgegengesetzt werden. Diese Handlungen sind sinnvolle Kompensationsversuche und müssen weder unterbunden werden, noch musst du dir deswegen Sorgen machen. Du kratzt dir auch beim Nachdenken den Kopf.

Übersprungshandlungen sind völlig normale und alltägliche Reaktionen, die jeder Mensch und jeder Hund ständig zeigen und die keinesfalls für eine zwingende Überforderung sprechen. Im Gegenteil, in wirklich extrem stressenden Momenten, in denen der Hund ernsthaft überfordert ist, wird er kaum noch Übersprungshandlungen zeigen. Diese werden eher bei mittlerer oder geringer Stressbelastungen ausgelöst. Wirkt dein Hund in der Übung gefasst und bellt nicht, zerrt nicht an der Leine, zeigt aber deutliche Stressanzeichen, dann weist



03



05

du, dass eure Übung bereits begonnen hat und du die Schwierigkeit nicht mehr steigern musst. Messe den Ausschlag der Frustration deines Hundes im Zweifelsfall an seinen Stresssymptomen und richte dich nach ihnen, wenn du die Intensität der Übung bestimmst.

- 01 *Starkes Hecheln mit lang nach hinten gezogenen Maulwinkeln sind Anzeichen von Stress.*
- 02 *Stress muss nicht vermieden werden! Er braucht nur genügend Ausgleich durch Erholung.*
- 03 *Körperkontakt und ruhiges Streicheln bauen Stress ab.*
- 04 *Chillen und Schlafen lösen Stress in Wohlfühlen auf.*
- 05 *Ohne ausreichenden Stress kann der Hund schlecht lernen.*

## WANN ENT- STEHT FRUST?

Frust kommt immer dann auf, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wird. Ganz wichtig, die Betonung liegt auf dem Wort NICHT.

Das Bedürfnis wird auch nicht später erst erfüllt, denn es geht nicht um das Abwarten und Daraufhinfeiern, sondern um die Situation selbst, dass der Hund etwas will und nicht bekommt. Das kann alles Mögliche sein. Vielleicht möchte er tatsächlich etwas Gegenständliches haben, wie Futter, ein Spielzeug oder einen Sitzplatz. Es kann aber auch um das Habenwollen von Aufmerksamkeit, Bewegungsfreiheit oder Entscheidungsfreiheit gehen, die eingeschränkt werden. Auch das Tun-Müssen, was der Hund nicht machen möchte, gehört dazu. Frust ist also sehr weit gefächert und kann ganz klein und leise und ganz wichtig und groß auftauchen, je nachdem, wie innig gewollt das Bedürfnis gerade ist, was hier nicht erfüllt wird. Die Notwendigkeit ermisst dann immer der Hund individuell. Während es den einen Hund maßlos frustrieren kann, dass er an der Leine nicht zu anderen



01



02

Hunden hinlaufen darf, ist ein anderer Hund einfach froh seine Ruhe zu haben. Die Auslöser für Frust sind also höchst individuell, und man muss immer schauen, ob diese spezielle Situation bei diesem speziellen Hund wirklich Frust auslöst oder nicht. Auch die Intensität hängt nur vom Hund ab und lässt sich nicht pauschal für alle Hunde voraussagen.



- 01 *Ein Bedürfnis nach Kontakt wird nicht erfüllt.*
- 02 *Etwas nervt und stört und löst so Frust aus.*
- 03 *Ungewohnte Dinge, die die nicht selbst gewählt wurden, frustrieren.*

03

Alle Übungen in diesem Buch sollten also ausprobiert werden und dabei genau zugesehen werden, ob sie beim eigenen Hund wirklich für Frust sorgen oder ob sie ihm egal sind. Wie du das einschätzen und sehen kannst, lernst du noch in den kommenden Kapiteln. Dann kannst du die perfekten Übungen für euch raussuchen und weitere entwickeln.

# IST FRUST SCHLECHT?

Wir steigen mal direkt ein in die Welt der Gefühle und in diesem Fall auch in die Welt der unangenehmen Gefühle. Negativ oder schlecht ist kein Gefühl, auch wenn wir so einige Gefühle gern vermeiden würden.



01

Jede Emotion hat aber einen tieferen Sinn und soll weder uns noch unsere Hunde ärgern oder quälen, sondern dafür sorgen, dass wir so handeln, dass das Leben besser wird. Das Gehirn hat beachtliche Fähigkeiten, Emotionen zu entwickeln, zu verarbeiten und zu nutzen, um den Körper in Schwung zu bringen. Und die unangenehmen Gefühle sind da mindestens genauso wichtig, wie die beliebten. Denn mit ihnen allen zusammen passen wir unser Verhalten an die Umwelt und an andere Lebewesen an, sodass Grundbedürfnisse befriedigt werden können. Körperliche Bedürfnisse sind solche Dinge wie: Nahrung, Luft und Schmerzfreiheit



02

und seelische Bedürfnisse sind die Suche nach Anerkennung, Liebe und Respekt, Selbstverwirklichung, Autonomie und auch nach Aufgenommen sein in der Gruppe. Nicht nur jeder Mensch ist anders und verhält sich etwas anders oder legt mehr Gewicht auf das ein oder andere Bedürfnis, auch unsere Hunde sind unterschiedlich und einzigartig und dann doch in den Grundlagen sehr ähnlich. Ich werde später noch etwas zur Persönlichkeitsentwicklung schreiben, denn die Frustrationstoleranz eines Lebewesens hat einen signifikanten Einfluss auf das Erleben und alle Reaktionen und beeinflusst damit die Charaktermerkmale. Aber erst einmal zurück zu den Gefühlen, die wir mögen und die wir nicht mögen. Frust fühlt sich unangenehm an. Er ist aufwühlend und aufrüttelnd. Ein unruhiges Gefühl, etwas das antreibt und brennt. Der aktivierende Charakter des Frusts ist deutlich zu spüren, wenn man selbst frustriert ist. Und genau da liegt die heimliche Stärke in dem Gefühl. Es treibt dazu an etwas zu verändern. „Tu was, sofort! So geht es nicht

weiter!“ Das ist es, was Frust einem aufträgt, und sofort beginnen Körper und Geist nach Lösungen zu suchen, die Situation zu verändern. Der Auftrag des Frusts kann so penetrant sein, dass man sich sogar überwindet über seine Komfortzone hinauszugehen. Ohne ein anständiges Maß an Frust würden wir nie den ungeliebten Job kündigen und endlich unser berufliches Glück finden. Wir hätten uns auf der Bequemlichkeit ausgeruht. Mit dem Maß an Wut und Kampfbereitschaft der Frustration erfechten wir uns neue, bessere Möglichkeiten, für die wir sonst kein Risiko eingegangen wären. So hat die Natur wirklich schlaue Pläne. Denn mit dem unangenehmen, aber wirkungsvollen Frust im Nacken sind wir bereit weiter nach vorn zu kommen.

Erst wenn es wirklich nicht mehr weitergeht, haben wir ein neues Problem und damit auch unser Gehirn. Ist das Problem einfach nicht zu bewältigen, dann braucht es eine neue Strategie. Der Antrieb muss wieder weg, denn sonst würde sich das Gehirn daran aufreiben etwas zu ändern, was nicht zu ändern ist und akzeptiert werden muss. Für diesen Moment hat die Natur die Frustrationstoleranz entwickelt, die wie eine Art Bremse auf den Motor des Frusts wirkt und ihn immer schwächer macht. Am Ende soll dann dabei herauskommen, dass Frust nur noch empfunden wird, wenn es wirklich sinnvoll und notwendig ist, um sehr grundlegende, lebensverändernde Dinge anzugehen, und nicht bei jeder Kleinigkeit der aktivierende Frust-Motor angeworfen wird.



*01 Es gibt ein sichtbares Bedürfnis, der Hund will hin.*

*02 Er versucht sein Bedürfnis durchzusetzen.*

*03 Die Erkenntnis es nicht zu schaffen löst Bellen und Fiepen aus. Ein sehnsüchtiger Blick und der erhobene Kopf zeigen die Frustration. Die wedelnde Rute verrät die Aufregung, keine Freude.*

# HUNDE, MENSCHEN UND GEHIRNE

Da unsere Hunde ein nahezu identisch aufgebautes Hirn wie wir Menschen haben, maße ich mir an, diese Gehirne völlig ungeniert miteinander gleichzusetzen.

Alle bisherigen Forschungen weisen darauf hin, dass Hunde mindestens sehr ähnlich, wenn nicht identisch wie wir fühlen und reagieren, und dass am Ende das Gehirn eines Säugetiers immer einfach „nur“ das Gehirn eines Säugetiers ist. Dass Hunde und Tiere allgemein fühlen und Emotionen wahrnehmen, sollte unter uns Hundemensch eine selbstverständliche Annahme sein, und auch die Wissenschaft kommt langsam, aber sicher auf den Trichter, dass Tiere tatsächlich Gefühle haben.

## MENSCH UND HUND

Mensch und Hund haben aber noch viel mehr Ähnlichkeiten, weswegen ich immer wieder Bezug auf unser Leben und Verhalten nehmen werde. Denn wir beide sind hochintelligente Lebewesen, die in engen sozialen Strukturen und Familienverbänden leben. Wir kommunizieren sehr differenziert über Körpersprache, Ausdrucksverhalten und Lautäußerungen. Wir haben beide eine ausgeklügelte Mimik, in der man Gefühlsregungen schnell und zuverlässig ablesen kann. Kooperationswillen, Empathie,

eine extreme Anpassungsfähigkeit und emotionale Intelligenz verbinden uns zusätzlich. Selbst die Art, wie der Hund seine Gefühle ausdrückt, lässt sich in den größten Teilen eins zu eins auf die körpersprachlichen Ausdrücke des Menschen übertragen.

Auch die Selbstregulation und das Anpassen unserer Handlungen und Emotionen sind Fähigkeiten, die wir teilen. Ich persönlich denke ja, dass wir genau deswegen so eng mit dem Hund verbunden sind, der mit weitem Abstand das älteste Haustier aller Zeiten ist und schon als Freund und Begleiter mit uns zog, als sämtliche Haus- und Weidetiere noch nicht mal vorstellbar in unserer Nähe waren.

Hunde und Menschen sind sich mehr als ein bisschen ähnlich und die Übertragung vieler Annahmen ist durchaus logisch nachvollziehbar. Trotzdem ist der Hund kein Mensch. In seiner Art Dinge zu bewerten, was er gut findet und was nicht, oder welche Vorstellungen er vom Leben hat, kann sich der Hund sehr vom Menschen unterscheiden. Insbesondere unsere moralischen Vorstellungen oder unsere politischen, sozialen oder andere moderne Errungenschaften sind für Hunde nicht immer nachvollziehbar.



*Wenn wir uns einen Welpen zulegen, übernehmen wir die Aufgabe seiner Persönlichkeitsentwicklung.*

Hunde kümmern sich zwar um andere Hunde oder auch um Menschen, aber sie geben sich offenbar nicht die Schuld für die Versäumnisse anderer. Jeder sorgt für sich und ist für sich verantwortlich. Einem Hund geht die Welpenzeit eines anderen Hundes am pelzigen Allerwertesten vorbei, wenn dieser sich danebenbenimmt, bekommt er genauso Ärger wie jeder andere auch.

Hunde werfen sich und uns viel weniger vor und machen sich einfach viel weniger Gedanken darum, wieso jemand etwas tut, was sein tiefliegender, innerer Antrieb dazu sein könnte oder was ihm schwerfällt. Sie fragen nicht nach Lebensgeschichten und Möglichkeiten, sie fordern oder lassen es sich egal sein. Sie maßregeln direkt und verständlich.



*Das nicht jeder Hund Lust auf Kontakt hat, muss akzeptiert werden, trotz Frustration.*



*Erst nach vielen Wiederholungen kann der Hund überall entspannen.*

Während wir im Umgang anders sind und gern die Hintergründe eines Verhaltens nicht nur genau wissen, sondern auch in den Prozess der Erziehung mit einfließen lassen, erwartet der Hund, dass man seinen Ansprüchen nachkommt. Auch wenn es für den einen schwerer ist als für den anderen. Ausreden lässt er nicht gelten. Wir sollten uns unsere Art hierbei dringend erhalten und das Erkennen und Einbeziehen von Hintergründen und persönlichen Fähigkeiten eines Hundes mit beachten und

achten! Und gleichzeitig sollten wir uns ein bisschen vom Hund abgucken, denn unsere Ansprüche sind oft maßlos niedrig und so weit unten angesetzt, dass dem Hund nicht mehr geholfen, sondern er in seiner Entwicklung geradezu willentlich ausgebremst wird. Insbesondere im Bereich der Frustrationstoleranz sehe ich bei Hunden riesige Defizite, die unnötig wären. Die sinkenden Ansprüche und Anforderungen schaffen ein Bild unserer Hunde, das ihnen nicht gerecht wird, und die allermeisten spielen weit unter ihren potenziellen Möglichkeiten. Der sprichwörtliche „tiefenentspannte“ Hund, der fast überall mit hinkann und souverän und stressfrei durchs Leben geht, dürfte nicht die Ausnahme, sondern könnte die Regel sein, wenn wir den Hunden nicht so oft aktiv im Weg stehen würden. Vielleicht klingt es ein bisschen fies, aber tatsächlich erlebe ich in meinem Berufsalltag selten, dass Hunde ihrem Können angemessen gefördert werden, mit Frust umzugehen, dafür leider oft, dass sie von jedem kleinen Frust ferngehalten werden und so unterdurchschnittlich schlecht ausgestattet durch die Welt laufen müssen. Mein persönlicher Anspruch ist aber auch besonders hoch. Und irgendwo dazwischen liegt wie immer die Wahrheit. Finde den richtigen Mittelweg für dich und dein Leben!

# IST IRGENDWER NIE FRUSTRIERT?

Nein. Niemals Frust zu empfinden wäre eine Verhaltensstörung und auch nicht gut.

Frust überhaupt nicht zu kennen würde bedeuten, dass man keine Bedürfnisse hat und einem alles gleich ist. Egal wie bemüht man sein mag, irgendwann kommt immer der Punkt, an dem ein Bedürfnis mal nicht erfüllt werden kann. Und spätestens da müsste auch mal Frust aufkommen. Was allerdings passieren kann und ja wünschenswert wäre, ist das Abdämpfen übermäßiger Frustausbrüche bei Kleinigkeiten.

Niemals Frust zu empfinden ist nicht das Ziel. Aber so wenig wie möglich, so kurz wie möglich Frust zu empfinden, ist ein gutes Bestreben. Und auch mit dem Gefühl umgehen zu können, Strategien zu entwickeln, den Frust wieder „herunterzukochen“ und Fähigkeiten sich trotzdem angemessen zu benehmen und nicht auszurasen. Und genau das können Hunde (und Menschen) lernen und ausbauen.



*Was den Hund frustriert, liegt daran, wie wichtig ihm das individuelle Verlangen ist.*

# WAS IST FRUSTRATIONS- TOLERANZ?

Nachdem geklärt ist, was Frust ist, und wann er entsteht, kommen wir zur Frustrationstoleranz.

## FRUSTRATIONS- TOLERANZ MACHT GUTE LAUNE

Frustrationstoleranz heißt weniger oft, weniger stark ausgeprägt und weniger lange anhaltend Frust zu empfinden. Es bedeutet NICHT ihn aushalten zu können! Es heißt ihn gar nicht erst zu fühlen. Das ist viel

angenehmer als das pure Ertragen. Das ist auch der Grund, weswegen das Erarbeiten einer hohen Frustrationstoleranz vor allem dem Hund direkt nutzt und ihn zufriedener und glücklicher macht. Er muss sich einfach seltener und weniger über Widrigkeiten des Alltags ärgern.

Das hat Auswirkungen auf alle sozialen Kontakte zu anderen Hunden, ob er sich schnell bedrängt und gestört fühlt, ob er



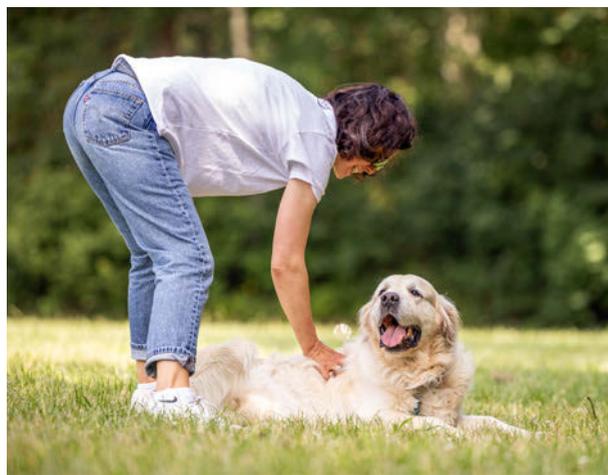
*Faires und durchdachtes Verhalten im Konflikt kommt mit der steigenden Frustrationstoleranz.*



01

*01 Dass es mal unangenehm wird, lässt sich im Leben nicht vermeiden. Mit Frustrationstoleranz kann man es aushalten.*

*02 Kommandos durchzusetzen kann bei Hunden mit schwacher Frustrationstoleranz zu Aggressionen führen. Nicht direkt zu schnappen, auch wenn es einem nicht gefällt, liegen zu müssen, geht nur, wenn der Hund mit seinen Gefühlen klakommt.*



02

schnell aus der Haut fährt und in Konflikte kommt, aber auch, ob er schnell unsicher wird und Angst hat. All das hat mit der Frustrationstoleranz direkt zu tun. Natürlich hat das dann auch Einfluss auf die typischen Erziehungsthemen. Damit klarzukommen, an der Leine laufen zu müssen, zu sehen, wie andere Hunde vorbeigehen, allein bleiben, mitkommen im Alltag, ins Restaurant, zur Arbeit oder zu Seminaren, nicht jagen zu gehen, obwohl es so gut

nach Hasen riecht, und wiederzukommen, obwohl eine Ablenkung lockt. Frustrationstoleranz beeinflusst das gesamte Verhalten und Lernen, die Erziehungsmöglichkeiten und Kompatibilität mit dem Alltag. Hunde mit guter Ausstattung sind geduldiger, souveräner, friedlicher, weniger ängstlich und konzentrierter. Sie sind ruhig, im Sinne der seelischen Ruhe. Sie fallen durch gute Laune auf, sind zufrieden mit der Welt und wirken auch genauso.

# FRUSTRATIONSTOLERANZ IM VERLAUF DES LEBENS

Während des Hundelebens kommt es zu einer natürlichen Verlaufskurve der Selbstregulationsfähigkeiten.



## WELPENZEIT

Welpen kommen mit einer vergleichsweise guten Frustrationstoleranz zur Welt. Sie sollen erkunden und Erfahrungen sammeln und dafür brauchen sie viel Neugier. Eine unangenehme Erfahrung soll sie nicht gleich davon abhalten etwas zu versuchen und sie brauchen gute Laune. Deswegen stehen sie mit ihrer Resistenz gegen Frust zwar lange nicht so gut da wie ein erwachsener Hund, aber immer noch besser als ein Hund in der Pubertät.

Ihre Impulskontrolle dagegen ist niedrig, sie handeln naiv und intuitiv und probieren



*Der Lauf des Lebens und gute Begleitung durch Erziehung lassen Erfolge sehen.*

alles aus, genau richtig für einen Welpen. Mit dieser fröhlichen Offenheit kann am besten alles kennengelernt werden, was sehr junge Hunde brauchen, um später angstfrei und selbstbewusst zu sein.

## PUBERTÄT

In der Pubertät, also ungefähr im Alter zwischen vier Monaten und drei Jahren, sinkt die Frustrationstoleranz dann plötzlich ab. Dinge, die in der Welpengruppe bereits prima geklappt haben, funktionieren plötzlich nicht mehr und zusätzlich schwindet auch noch die Impulskontrolle. Der Hund wird reaktiver, zeigt plötzlich Ängste und Aggressionsverhalten, rennt zu anderen Hunden, jagt oder springt fremde Menschen an.

**Dieser Verlauf ist völlig normal. Hier heißt es dranbleiben statt auszuweichen, mit einem Kopfsprung rein in die Welt der Konflikte, überschäumenden Emotionen und Lernmöglichkeiten.**

Die Pubertät ist mindestens so wichtig für den Rest des Lebens wie die Welpenzeit, in einigen Punkten sogar noch wichtiger. Während die meisten Menschen in Welpengruppen gehen und sich um das Aufwachsen des kleinen Hundes sehr bemühen, wird der darauffolgenden Zeit zu wenig Wichtigkeit beigemessen. In diesem Lebensabschnitt geht es viel darum, zu verbieten, sich auch mal unbeliebt zu machen und Regeln durchzusetzen, genau wie bei uns Menschen. Hunde suchen hier die soziale Reibung und provozieren sogar oft, da sie Antworten suchen. Sie brauchen hier einen Menschen an ihrer Seite, der sie liebt, wie sie sind, und gleichzeitig ganz klar vermittelt, dass es bestimmte Richtlinien im Leben gibt, an die sich der Hund halten muss, auch wenn nicht alle Spaß machen.

## ERWACHSENSEIN

Dann kommt die Zeit des Erwachsenseins, die längste Phase des Lebens. Wurde gut vorgearbeitet und in Welpen- und Junghundezeit Kraft und Energie auf den Ausbau der Selbstregulation gelegt, dann ist man



*Mit Drama und übertriebenem Missfallen bei einem einfachen Kommando...*



*...macht sich der Hund das Leben unnötig schwer.*

hier fein raus. Auf einmal klappt alles, viele störende Verhaltensweisen verschwinden einfach wieder und der Hund ist ein souveräner, fröhlicher und angenehmer Begleiter, der nirgends unangenehm auffällt und auch mit den kleinen Widrigkeiten des Alltags klaglos zurechtkommt.

**Hier ist die Frustrationstoleranz auf dem höchsten Niveau des Lebens.** Was das individuell bedeutet, liegt nun an der geleisteten Vorarbeit und auch an der Genetik des Hundes.

## SENIORENALTER

Wird der Hund sehr alt und langsam etwas dement, dann baut die Frustrationstoleranz durch den Zerfall des Gehirns wieder ab. Auf einmal kann der alte Hund vielleicht nicht mehr stressfrei im Auto fahren, obwohl er das immer getan hat, oder hat plötzlich ein Problem mit dem Alleinsein. Auch seine Impulskontrolle sinkt wieder. Er klagt vielleicht etwas vom Tisch, was er das letzte Mal vor zehn Jahren getan hatte, oder schnappt unverhofft, wenn ihm irgendetwas nicht passt.

Diesen Verfall des bremsenden Stirnhirns kann man leider nicht aufhalten. Das Alter ist nicht zu stoppen, aber man kann versu-



*Der Welpen will ganz viel und muss erst lernen, dass das allein kein Grund ist, alles zu bekommen. Lernt er es nicht in dieser Zeit, dann wird es immer schwerer für ihn.*



chen, den Prozess möglichst zu verlangsamen. Hier gelten dieselben Tipps wie für das gesunde Altwerden eines Menschen: gesunde, frische Ernährung, Bewegung und frische Luft, viele Eindrücke und Erlebnisse, gleichzeitig viel Erholung und Ruhe und natürlich möglichst gute Lebensumstände, ein liebendes Umfeld und keinen Dauerstress.

**Ich persönlich würde kein Training an der Selbstregulation mehr mit einem Hund starten, der sein ganzes Leben lang nicht gefördert wurde oder immer unkompliziert mitgelaufen ist und dann im hohen Alter plötzliche „Macken“ zeigt. Hunde die zwölf, vierzehn oder sogar älter sind sollten über Management geführt werden und beginnende Demenz als Teil des Alterns akzeptiert werden.**

Die Motivation richtig los zu legen und seinen Hund bestmöglich zu fördern sollte in diesem Fall dem nächsten Hund zugutekommen, während der alte, graue Senior seine Ruhe vor uns verdient hat.

*Training lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren und ist mehr als eine Schulstunde.*

# Schritt für Schritt zum entspannten und souveränen Alltagsbegleiter

Das Wissen über Frustrationstoleranz und Impulskontrolle bei Hunden ist entscheidend für einen nachhaltigen Trainingserfolg. Oft wird fälschlicherweise nur Belohnungsaufschub geübt, was die eigentliche Frustrationstoleranz jedoch vernachlässigt.

Mit praxisnahen Übungen, klarer Differenzierung und verständlichen Erklärungen zeigt Maren Grote, wie Trainings richtig aufgebaut und welche Fehler vermieden werden sollten. So verbessern sich Verhalten, Stressresistenz und Gehorsam des Hundes spürbar.



## – ÜBUNGEN FÜR JEDEN HUND

Ohne viele Hilfsmittel oder Vorerfahrung einfach umzusetzen

## – LEICHT VERSTÄNDLICH

Praxisnahe Anleitungen und Schritt-für-Schritt-Fotos

## – MIT GROSSEM FRUST-TEST

Die drei Frust-Typen kennen und verstehen lernen

---

**MAREN GROTE** ist ausgebildete und zertifizierte Hundetrainerin, Autorin und Dozentin. Sie hält Seminare, Workshops, Webinare und Onlinekurse. Seit 2004 arbeitet sie mit Hunden und deren Menschen und berät Kolleginnen und Kollegen in Aus- und Weiterbildungen.

---

WG 1424  
ISBN 978-3-440-18123-2  
VQ



9 783440 181232