

Übung: Stimmungsübertragung

gemeinsam zur Ruhe finden

Beginnen Sie, indem Sie sich in einer entspannten Position auf den Boden setzen und Ihren Hund zu sich rufen. Für diese Entspannungsübung sollten Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe nehmen.

Fangen Sie zunächst damit an, Ihren Hund vom Kopf bis zur Rute mit langsamen, fließenden Bewegungen zu streicheln. Dabei ist es wichtig, dass Ihre Hände immer in Kontakt mit dem Hund sind: Wenn die eine Hand an der Rute angelangt ist, sollte die andere am Kopf beginnen usw.

Sie sollten außerdem während der Übung nicht mit Ihrem Vierbeiner sprechen (außer Sie setzen die Übung auf Signal, dann können Sie z.B. das Wort »Relax« einführen), damit Sie beide wirklich entspannen können. Konzentrieren Sie sich auf Ihre sowie die Atmung des Hundes und spüren Sie seinen Herzschlag. Atmen Sie einfach ruhig durch - ohne die Atmung zu beeinflussen - und genießen Sie die Zeit mit Ihrem Hund!

Zur Beendigung der Übung können Sie mit Ihrem Hund reden, kraulen Sie sein Fell und führen Sie ihn wieder in den »Wachzustand« zurück.

