

Angsthunde beruhigen leicht gemacht: Mit Tellington TTouch®



**mit TTouch
Übung**

5 Gründe für



Tellington TTouch®

Körperarbeit ist wertvoll

- 1** Körperliches Unwohlsein kann ein Trigger oder sogar die Ursache für Angstprobleme sein.

Problemsituation vermeiden

- 2** Du kannst mit der Arbeit bequem zu Hause starten und dort deinen Hund auf die Angst-Situation vorbereiten.

Du hast es immer dabei

- 3** Du bist in der Angstsituation oft überfordert? Jetzt hast du ein nützliches Tool und kannst agieren, statt zu reagieren.

TTouch ist nachhaltig

- 4** Regelmäßig angewendet lernt dein Hund, anders auf Angstreize zu reagieren.



Erkenne das warum

- 5** Du wirst ein sehr guter Beobachter und erkennst, warum dein Hund Ängste überhaupt zeigt.

*Leg dein Herz in deine Hände und
deine Hände auf deinen Hund.*

-Linda Tellington-Jones-



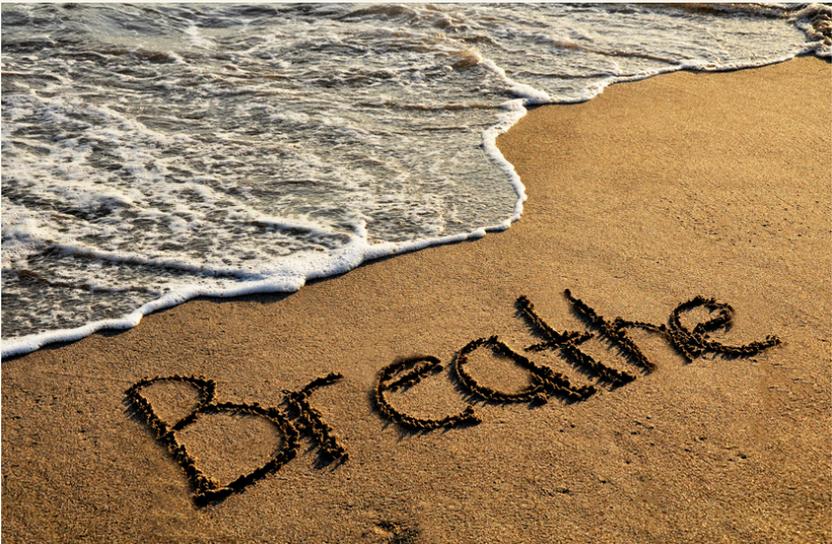
Dieser Spruch beschreibt sehr gut, was in der Arbeit mit dem Tellington TTouch wichtig ist.

Lass für einen Moment die Probleme vor der Tür.
Mach eine kurze Pause vom Alltag.
Sei im Hier und Jetzt mit deinem Hund

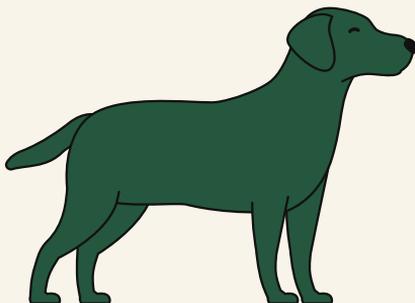
Atme tief und genieße es.

Richtig atmen, so geht's

- Schließ die Augen
- 4 Sekunden einatmen durch die Nase
- 4 Sekunden ausatmen durch den Mund
- konzentriere dich auf den Atem
- spür nach
- und merk dir das Gefühl
- Spannungen lösen sich- das ist gut für dich und gut für deinen Hund
- wende diese Atmung an, wenn du deinen Hund ttouchst



Veränderung auf der körperlichen Ebene



Es ist schwer, tiefgreifende Veränderungen herbeizuführen, wenn man den Körper nicht mit einbezieht.

Genau da, setzt Tellington Touch an.

Durch die sanften und bewussten Berührungen werden deine Hände sensibler auf körperliche Veränderungen reagieren.

So erkennst du schneller, wenn etwas mit deinem Hund nicht stimmt.

**Körperliches Unwohlsein kann
der Trigger oder sogar die
Ursache für Angstprobleme
sein.**



Oft sind es schleichende Prozesse, die anfangs
übersehen werden.

**Du solltest auf alle Fälle
einen Tierarzt
draufschaauen lassen.**



Aber auch ohne medizinischen Befund kannst
du mit TTouch helfen.

Der Körper speichert in jeder Zelle
Informationen-gute und schlechte.

**Mit den sanften Berührungen des Tellington
TTouch hilfst du ihm, das loszulassen.**

Der Körper kann sich
entspannen.
Und mit jedem TTouch
wird es leichter.



Du musst nicht in die problematische Situation

Ängstliche Hunde finden viele Dinge bedrohlich.

Schon ein fallendes Blatt oder eine raschelnde Tüte können erschreckend sein.

Das Gehirn eines Angsthundes startet jetzt sofort den Überlebens Modus.

Gelassenes reagieren-Fehlanzeige.



**Diesen Kreislauf kannst du
unterbrechen.**

**Zu Hause.
Auf der Couch.**



**Das Zauberwort heißt
Tellington TTouch.**



Kreisende Berührungen



Körperbänder



und Bodenarbeit



**beeinflussen auf positive Weise,
die Verarbeitung von
Sinneswahrnehmungen.**

Ein Hund lernt so seinen Körper besser wahrzunehmen.

**Auf diese Art ausbalanciert,
kann er Reize wieder wahrnehmen
ohne gleich auszuflippen.**

Einmal gelernt, immer zur Hand

Was hast du immer dabei?

Deine Hände.

Schon hast du ein einfaches Mittel, um deinen Hund zu beruhigen.



Du hast durch den TTouch gelernt, auf deinen Atem zu achten.

**Dein Atem wirkt sich auf deinen Herzschlag aus.
Du bleibst gelassen in der Situation.**

Dein Hund hat so eine starke Orientierungshilfe.

Über den **TTouch** vermittelst du jetzt dem
Hundekörper:

Du kannst dich entspannen.

Alles halb so wild.

**Und wenn ihr dranbleibt, du und dein
Hund, wird es mit jedem Mal einfacher.**

Veränderung durch TTouch ist dauerhaft



Der Körper
eines Angsthundes
ist aus seinem
Gleichgewicht.

Mit Tellington TTouch
bringst du
Körper, Geist und Seele
wieder in Einklang.



**Eine Erfahrung auf körperlicher Ebene
wird nachhaltig verankert.**



Denk an Schwimmen oder Radfahren.
Das muss man nur einmal lernen.

**In Stresssituationen bringen viele kleine
körperliche Signale das Gehirn auf
Hochtouren-bis das Ganze kippt.**

Kaskaden von Botenstoffen überfluten den
Körper.

**Von Totstellen bis Draufhauen ist jetzt alles
möglich.**

Wenn du mit **Tellington TTouch** arbeitest,
kommt der Hund wieder in seine körperliche
Balance.

Jetzt **kann er wieder
angemessen** auf Reize
reagieren und bleibt
ansprechbar.



Du lernst wieder nach dem Warum? zu fragen

Touch ist, wenn du fragst warum dein Hund ein bestimmtes Verhalten zeigt.

Wenn du wissen willst, wo die Gründe liegen und nicht nur die Symptome bekämpfen willst.

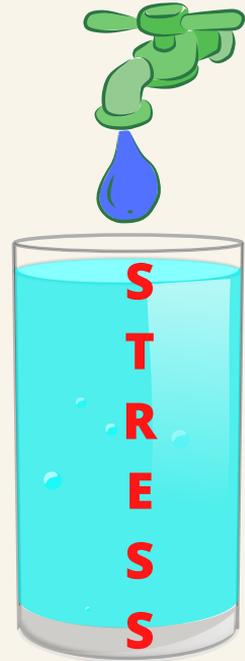
Sehr häufig ist ein hohes Stresslevel der Grund.

Stell dir ein Wasserglas vor.

**Die Wassersäule im Glas
ist der Stress.**

**Darüber ein tropfender Hahn
(Umweltreize)**

Weil Angsthunde von vielen Dingen schwer beeindruckt sind, ist das Glas immer kurz vorm überlaufen.



Unser Ziel:

Wasserstand=Stress dauerhaft verringern

**Tellington TTouch verringert den
Grundstress des Hundes.**



Angstverhalten läuft nach einem
bestimmten Programm ab.



Dazwischen: N i c h t s

Diesem Nichts fügen wir mit Tellington
TTouch eine neue Komponente hinzu



Es gibt eine neue Software:



Angepasste Aktion

**TTouch für TTouch lernt ihr gemeinsam
aufregende Situationen zu meistern.**

**Mit Tellington TTouch und gutem
Management bekommt dein Hund eine
echte Chance wieder besser mit seinem
Leben klarzukommen.**



Noch 3 Tipps und 1 TTouch

Atme tief und gleichmäßig.

Der Atem ist ein einfaches Tool, um deinen Körper zu entspannen.

Dein Hund erkennt das. Er liest jede Nuance deiner Körpersprache.

Dadurch fällt es auch ihm leichter locker zu bleiben.

Übe an dir selbst und an befreundeten Menschen.

Das bringt dir Sicherheit bei dem, was du tust.

„Leere deinen Kopf wie einen Kürbis“ auch so ein Spruch von Linda Tellington-Jones.

Versuche für einen Moment, die Wirklichkeit auszublenden.

Sei einfach dankbar, diesen Augenblick mit deinem Hund teilen zu können.

Berührungen sind ein wichtiges Tool für die Verständigung.

Zwischenmenschlich genauso wie zwischen Mensch und Tier.

Tellington TTouch ist klare, ehrliche Kommunikation auf körperlicher Ebene.

Noahs Marsch

Alle TTouches haben Namen.

Oft sind es Tiernamen z.B. Wolkenleopard oder Babyschimpanse.

So wird unsere Vorstellungskraft unterstützt. Bei Noahs Marsch kann man sich gut die friedliche Wanderung aller Tiere zur Arche vorstellen.

So sanft und friedlich streichen deine Hände über den Tierkörper.

**Du musst nur Fühlen, gar nichts wollen.
Atme tief und ruhig.**

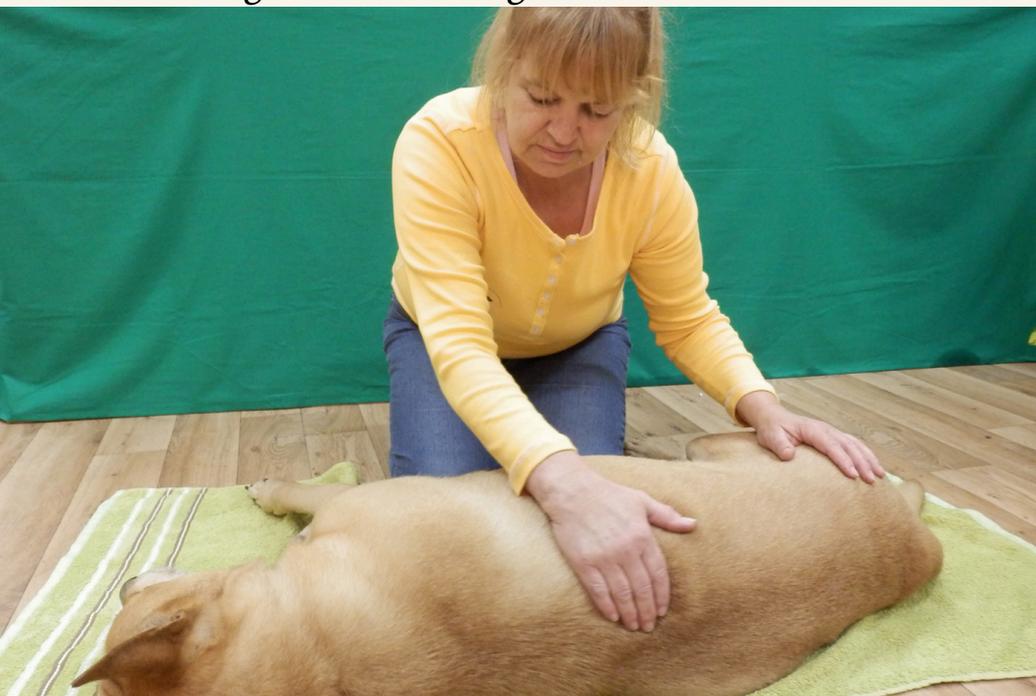


Streich langsam und bewusst den ganzen Körper ab.

Auch die Pfoten und die Rute.

Von vorn nach hinten und von oben nach unten. Achte auf die Körpersprache deines Hundes.

Was ist gut und wo reagiert er komisch.



Deine Hand passt sich den Körperkonturen an. Eine Hand streicht, die andere hält einen Kontakt zum Körper.

Die Bewegung ist langsam, der Druck sehr sanft.

Woran siehst du, dass es wirkt?

Ein tiefer Atemzug, Augen schließen, entspannte Mundwinkel sind Zeichen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Probiere es an dir selbst.

Leg die Hand auf den Scheitel.
Streich jetzt über Kopf, Schulter,
Arm bis zur Hand.
Wie fühlt sich das an?

Wenn deine Hände ein bisschen Routine haben, wirst du auch Dinge fühlen können.

Verspannungen, warme und kalte Stellen, verändertes Fell oder auch Stellen, die noch nicht berührt werden wollen.
So lernst du den Hundekörper besser kennen.

Manchmal finden Hunde merkwürdig, was wir da tun und reagieren entsprechend.
Bleib geduldig und versuch es später noch einmal.

Danke,
das du mit mir die kleine Reise zum
Tellington TTouch gemacht hast.

Wenn du noch mehr über diese Methode
erfahren willst, dann schau dir doch mal
meinen **Tellington TTouch Guide für
Angsthunde an.**

Hier geht es zum Guide



Alles Liebe für dich und deinen Hund
Claudia Bodenhaupt
Tellington TTouch Lehrerin