

WEGWEISER

Brennpunkt Spaziergang

”

Eigentlich wolltest du mit deinem Hund über sonnige Blumenwiesen tanzen, die Zeit in der Natur genießen und Freude, Glück und Zusammengehörigkeit erleben.

Doch die Realität sieht oft anders aus: Sorgen vor Hundebegegnungen, Unsicherheit, Anspannung – der Spaziergang wird zur Belastung statt zur Erholung. Du hast vielleicht schon vieles ausprobiert: Hundeschule, Trainer, Bücher, Ratschläge – und trotzdem fühlt sich der Weg zum entspannten Spaziergang noch weit an.

Als Hundeexpertin mit 16 Jahren Erfahrung kenne ich dieses Gefühl sehr gut. Und ich sage dir: **Bleib dran!** Denn wenn du es erreichst, wird der Spaziergang zu dem, was er sein sollte – **Auftanken, Erholen und die Akkus wieder aufladen.**

In diesem Wegweiser teile ich 4 kraftvolle Impulse mit dir, die deinen Spaziergang grundlegend verändern werden.

Deine Isabella Reitmayr

1 Dein Mindset beginnt zu Hause

Der Spaziergang beginnt nicht an der Haustür – er beginnt in deinem Wohnzimmer. Deine Haltung, dein Mindset, deine Energie: All das spürt dein Hund bereits, bevor ihr das Haus verlasst. Wie fühlst du dich im Moment, in dem du das Geschirr anlegst? Wie ist deine Stimmung, wenn du zur Tür gehst?

Erlaube dir ab jetzt, ganz bewusst auf deine Energie zu achten – schon im Vorzimmer, beim Anleinen, beim Öffnen der Tür. Wenn du hier eine andere Führung und Ruhe hineinbringst, wird sich dein Spaziergang um 180° verändern.

2 Weniger sprechen, mehr präsent sein

Beobachte dich einmal selbst: Wann redest du besonders viel mit deinem Hund? Meistens dann, wenn du aufgeregt, nervös oder unsicher bist. Sprechen ist für uns Menschen ein Ventil, um Stress abzubauen – aber für deinen Hund bedeutet es oft noch mehr Unruhe.

Sprich wenig, ruhig und klar. Achte auf deine Körperhaltung, deine Präsenz und deine Atmung. Dein Hund reagiert sofort auf deine veränderte Körperspannung – das ist ein absoluter Gamechanger.

3 Lass die Leckerlis zu Hause

Alles, was dein Hund als Ressource beansprucht – Leckerlis, Spielzeug, besondere Gegenstände – kann bei Hundebegegnungen Stress auslösen. Dein Hund fühlt sich genötigt, diese Ressourcen zu verteidigen und klarzustellen, dass sie ihm gehören. Das erzeugt Druck statt Entspannung.

Ersetze Leckerlis durch das Wissen über natürliche Hundekommunikation, über Energie, Präsenz und angeborene subtile Hundesignale. Du wirst staunen, welch reichhaltiger Schatz das ist – und keine Sekunde lang die Leckerlis vermissen. I promise!

4 Wähle Ort und Zeit bewusst

Such dir Momente aus, in denen du keinen Stress hast. Mach lieber einen kurzen, entspannten Spaziergang als einen langen unter Druck. Geh Wege, auf denen du dich wohl und sicher fühlst. Erlaube dir einen Umweg, oder fahre ein Stückchen mit dem Auto zu einem Ort, an dem du dich gut fühlst.

Nimm dir den Druck, wie ein Roboter dreimal täglich rauszugehen. Du bist ein Mensch, dein Hund ist kein Roboter. Gönn euch regelmäßig qualitativ gute Bewegung – und mache den Spaziergang wieder zu eurer gemeinsamen Quality Time.

Dein nächster Schritt

Wenn du merkst, dass es dir noch schwerfällt, die Leckerlis loszulassen – wenn du dich fragst "Was dann?" und ein riesengroßes schwarzes Loch sich auftut – dann wird es wirklich Zeit, dass wir beide miteinander sprechen.

Gemeinsam ersetzen wir dieses scheinbare schwarze Loch mit dem Wissen über **natürliche Hundekommunikation**, über **Energie**, **Präsenz** und die **subtilen, angeborenen Signale deines Hundes**. Du wirst staunen, was für ein reichhaltiger Schatz in dir und deinem Hund steckt.

Denke immer daran: Der Spaziergang darf wieder **deine Quality Time** sein. Nicht eine lästige Pflicht, die du schnell hinter dich bringst – sondern ein Moment des **Auftankens, Erholens und Zusammenseins** mit deinem Hund.

Ich wünsche dir alles Gute, alles Liebe –
und schön, dass du hier bist in meiner Membership!

Deine Isabella

Die Hundedolmetscher Academy

Deine 4 Impulse auf einen Blick

- 👁️ Dein Mindset beginnt zu Hause
- 👁️ Weniger sprechen, mehr präsent sein
- 👁️ Lass die Leckerlis zu Hause
- 👁️ Wähle Ort und Zeit bewusst