

SABINE MÖLLER

ALLEINE BLEIBEN



SABINES MOBILE
HUNDESCHULE

WWW.HUNDESCHULE-SABINE.DE



Inhalt

- 01 Alleine bleiben muss gelernt sein
- 02 Nähe und Distanz
- 03 Deckentraining
- 04 Bleib / Warten
- 05 Ruhe





— 01 —

Hunde sind als soziale Rudeltiere genetisch darauf programmiert, Sicherheit in der Gemeinschaft zu suchen. Für einen Welpen bedeutet Isolation instinktiv Gefahr, da das Alleine sein in der Natur sein Überleben gefährden würde. Er muss deshalb erst mühsam lernen, dass die Trennung vom Menschen keine Bedrohung darstellt und eine Rückkehr garantiert ist. Ohne dieses Training kann er den Stress nicht regulieren, da die Abwesenheit seines „Rudels“ seinem Sicherheitsbedürfnis widerspricht.

02

Das Thema **Nähe und Distanz** ist deshalb so entscheidend, weil ein Hund erst lernen muss, sich auch ohne direkten Körperkontakt sicher zu fühlen. Wenn ein Hund im Alltag permanenten Zugang zu seinem Besitzer hat und jede Distanz sofort selbstständig überbrückt, entwickelt er oft eine **emotionale Abhängigkeit**.

Somit sind wichtige Bausteine:

- Die Förderung von Selbstständigkeit
- Die Änderung der Erwartungshaltung beim Hund
- Die Förderung der Frustrationstoleranz



www.hundeschule-sabine.de

03

Deckentraining ist kein „Wegsperrern“, sondern das Training der mentalen Ruhe. Wer auf der Decke entspannen kann, während der Mensch im Nebenraum ist, schafft es später auch, wenn der Mensch das Haus verlässt.

Eine Decke hat die Bedeutung:

- Eines sicheren Hafens / Ort der Entspannung
- Einer räumlichen Begrenzung
- Einer Abgabe von Verantwortung
- Einem Gefühl von Sicherheit in stressigen Situationen / unbekanntem Orten

Das Deckentraining ist ein mächtiges Werkzeug, weil es die abstrakte Idee von „Distanz“ in eine greifbare Struktur übersetzt. Es fungiert als Brücke zwischen der totalen Nähe und dem späteren Alleinbleiben.



www.hundeschule-sabine.de

04

Das Üben des Wartens ist das Fundament der Impulskontrolle und der erste Schritt zur emotionalen Unabhängigkeit deines Hundes. Es ist die aktive Übung, einen Reiz oder ein Bedürfnis (die Nähe zu dir) kurzzeitig auszuhalten, ohne sofort darauf zu reagieren.

Warum dies so wichtig ist:

- Aufbau von Frustrationstoleranz
- Ruhe bringt Erfolg
- Erregungslage wird runter gefahren
- Vermittlung von Sicherheit im Alltag

Warten ist für einen Hund Schwerstarbeit. Es ist die bewusste Entscheidung gegen den Instinkt, dir überallhin zu folgen.



www.hundeschule-sabine.de



05

Ruhe ist der emotionale Gegenpol zur Trennungsangst. Nur ein Hund, der gelernt hat, sein Energielevel eigenständig zu senken, kann die Zeit deiner Abwesenheit entspannt verschlafen, anstatt in einen Stresskreislauf zu geraten.

Der Hund soll nicht einfach nur "warten", bis du wiederkommst, sondern die Zeit aktiv nutzen, um körperlich und geistig abzuschalten.



Hallo, ich bin Sabine Möller!

1986 bin ich in Sachsen geboren. Mich begleiten meine eigenen Hunde und Katzen schon seit einigen Jahren durch den Alltag. Um meine Leidenschaft auf ein professionelles Fundament zu stellen, habe ich 2024 meine Ausbildung zur Hundetrainerin abgeschlossen.

Ich habe mich auf Familienhunde spezialisiert, weil ich weiß, wie wichtig ein harmonisches Zusammenleben ist. Mein Herz schlägt besonders für die Prävention: Ich möchte dir helfen, potenzielles Problemverhalten direkt an der Wurzel anzupacken, damit Schwierigkeiten gar nicht erst entstehen.

Nehme Kontakt mit mir auf:

www.hundeschule-sabine.de

Mobile Hundeschule Bad Steben und Umgebung

