

Bleibt in Balance



Dein Guide bei zu viel Stress

Dein Zustand, Sein Verhalten

Warum dein innerer Zustand das Verhalten deines Hundes mitbestimmt und was du für euch tun kannst.

Das erwartet dich in diesem Guide

Die zwei Gesichter von Stress: Eustress und Distress – und warum der Unterschied für dich und deinen Hund wichtig ist.

Wie dein Zustand wirkt: Warum dein Nervensystem das Verhalten deines Hundes mitbestimmt und Veränderung bei dir beginnt.



Hundeimpuls

Wodurch negativer Stress entsteht und welche Ressourcen du für dich und für deinen Hund nutzen kannst.

Praktische Ansätze, um wieder mehr Harmonie in euren Alltag zu bekommen. Noch mehr am Ende zu “Co-Loading-Walk” und Reflexionsbogen.

Stress ist nicht gleich Stress

Eustress – sinnvoller Stress



Z.B. situative oder berufliche Herausforderungen, positive Beanspruchung aktiviert Körper und Geist, macht dich handlungsfähig und ist auch sinngebunden. Danach entspannst du dich wieder und fühlst dich gut.

*Stress ist nicht dein Gegner.
Er ist ein Hinweis.*

Nach Selye, Hans (1956). The Stress of Life

Distress – belastender Stress

Frust, Über- und Unterforderung, Zukunftsangst oder ständige Sorgen erschöpfen Körper und Geist. Das kann chronisch werden und macht dann richtig krank.



Dein Stress – sein Stress – euer Stress

so nimmt dein Hund deinen Stress wahr:



Deine Körpersprache: Anspannung, hektische Gestik und Mimik, Dynamik, Haltung.

Deine Stimme: lauter, schneller, höher, gehetzter, aggressiver.

Dein Hund nimmt wahr und beurteilt daran, ob Gefahr besteht oder Sicherheit gegeben ist. Deine Gründe kann er weder erkennen noch verstehen!

*Dein reguliertes Nervensystem ist
sein Sicherheitsanker.*

Dein Geruch: Bei Stress schüttet dein Körper Cortisol aus. Dein Hund riecht das im Schweiß.

Der Cortisol-Wert von Hunden synchronisiert sich mit dem ihrer Bezugsperson.

Wenn du **chronisch negativ gestresst** bist, färbt das dauerhaft auf deinen Hund und eure Beziehung ab.



Auch dein Hund kennt beide Welten

Eustress



Passende “Jobs”, Aufgaben oder Erlebnisse und **neue Herausforderungen**, die das Nervensystem (Dopamin/ Adrenalin) kurzweilig pushen, es sich danach aber von selbst wieder beruhigt, ist positiver Stress. **Hier können unsere Hunde auch lernen!**

“Die richtige Dosis stellt Balance zwischen Entspannung und positiven Stress her”

Distress oder Boredom

Über- oder auch Unterforderung/ chronische Langeweile (“Boredom”) können nervöses, aggressives, zerstörerisches und/oder ängstliches Verhalten auslösen. **Hier können unsere Hunde nicht gut oder gar nichts lernen.**



Dein Stress – sein Stress – euer Stress

Dein Hund stresst dich (zurück oder zuerst?!)



- immer auf Zug! Wenn du wie ein Stein in der Leine hängen musst.
- Solo oder nichts! Alles wird angepöbelt, was näher als 100 Meter ist.
- Lieferservice oder Hundesitter? Wenn du ihn gefühlt keine 10 min. alleine lassen kannst.
- Chefsache – Aber wer ist hier der Boss? Wenn Konflikte Angst auslösen können.

Auch das hinterlässt Spuren in deinem Nervensystem und ist Ernst zu nehmen!



*Denke bitte daran:
er macht das nicht gegen Dich –
er macht alles erstmal nur für sich!*



Was kann belastenden Stress auslösen?

Die Klassiker: Zu viel Arbeit, zu wenig oder schlechter Schlaf, unzureichende Pausen und zu wenig Self-Care! Da fühlt sich bereits der nächste Gassi-Gang nur wie eine weitere Aufgabe auf einer langen Liste an.

Der Kontroll- oder Erwartungs-Stress: Es allen recht machen zu wollen (Job, Familie, Freunde und Hund) und alles unter Kontrolle behalten zu “müssen”, erzeugt ständigen inneren Druck. Das löst bereits im Unterbewusstsein massiven Stress aus, der krank machen kann.

Der emotionale Stress: Streit mit Partner oder Arbeitskollegin. Der eigene Hund, der sich so gar nicht in die Familie einfügen will und mal wieder ohne Ende bellt oder beim Nachbarshund schon wieder ausgeflippt ist. Dazu kommen noch diese Blicke, ungefragten Tipps und Sprüche und das ständige Gefühl, alles läuft schief.

*Du musst nicht heldenhaft sein.
Nur wieder ein bisschen mehr bei dir –
für dich und deinen Hund.*



Der Ressourcen-Check für dich

- **Spüre deine wiederkehrenden Stressoren** auf. Was davon könntest du sofort verändern, ohne externe Hilfe? Wo brauchst du noch Unterstützung? Diese Klarheit macht bereits einen Unterschied.
- **Bei akutem Stress:** Mache einen Körperscan. Wo spürst du gerade was und wie stark? Oder mache eine Atemübung z. B. “Box Breathing”: ein einfacher 4er-Rhythmus (einatmen, halten, ausatmen, halten), um dein Nervensystem zu kalibrieren. Beides beruhigt schnell.



- **Sprich freundlich mit dir selbst.** Die innere Stimme hat Einfluss auf dein Nervensystem und wie du dich fühlst. Denke daran – du bist immer bei dir!
- Mache regelmäßig etwas, das dir **Spaß macht und Energie bringt**. Mit oder ohne Hund, mit Freunden oder allein. Eine Liste hilft hier sehr, wenn der Kopf leer wirkt.
- **Detoxe bewusst vom Alltag:** Tasse Tee, Waldspaziergang, einfach nur sitzen. Allein, ohne Hund, ohne Handy, ohne Aufgaben. Nur du mit dir.

Der Ressourcen-Check für und mit deinem Hund

- **Nimm bewusst wahr, wann dein Hund Stress zeigt.** Notiere die Situationen, Menschen und Gegebenheiten. Was könntest du daran konkret ändern oder reduzieren?
- **Weniger ist mehr:** Mache kürzere, dafür qualitativere Gassizeiten. Bleibe fokussiert auf dich und deinen Hund – ohne Handy, ohne Ablenkung.
- **Besser nur 1-2 Ausflüge in der Woche** mit einer klaren Aufgabe, z. B. Fährtenuche, statt stundenlang “ziellos” spazieren zu gehen.
- **Mein persönlicher Tipp:** Wenn du zwei Hunde hast: Gehe gerade an stressigen Tagen mit jedem einzeln, auch wenn die Runden kürzer ausfallen. Lieber etwas weniger Zeit, dafür mit mehr Ruhe und Individualität.
- **Ruhepausen einführen und einhalten.** Dein Hund braucht Signale-Pausen im Alltag – auch mit externer Hilfe (Box, Gitterlaufstall). Das signalisiert ihm: Hier ist Sicherheit. Hier muss ich nicht ständig auf Zug hängen oder alles selbst steuern.
- **Mein Favoriten-Tipp: Der “Co-Loading-Walk”** – Gemeinsam unterwegs und noch jeder für sich, um Achtsamkeit und Energie-reserven gemeinsam wieder aufzutanken. Ein paar Details sind zu beachten!
Die Anleitung kannst du dir gerne im kostenlosen Schnuppergespräch abholen.



Du bist nicht allein.

Das hier ist ein guter Start für eure ersten Veränderungen.

Manchmal liegt es aber nicht nur am Stress, warum nachhaltige Veränderung bislang nicht gelungen ist. Auch wenn Wissen und Training schon da sind, stehen oft innere Blockaden oder alte Glaubenssätze im Weg.

Genau da setze ich an: Dein Hund ist deine Chance für Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung. **Sein Verhalten zeigt auch deine persönlichen Themen.** Ich begleite dich und deinen Hund dabei, die Muster zu erkennen, die dir selbst nicht sichtbar sind — durch Analyse, Reflexion, individueller Beratung und Begleitung sowie tolle Workshops!

Schreib mir für ein **kostenloses Schnuppergespräch** oder für den **Hundeimpuls-Stress-Checkbogen**, wenn du erst mal für dich selbst hinschauen möchtest.

Deine Sarah von Hundeimpuls



✉ sarah@hundeimpuls.de

📷 [hundeimpuls](https://www.instagram.com/hundeimpuls)

📞 0178-5157095

**Sarah Skibbe — Entwicklungsbegleitung
für Menschen mit Hund**