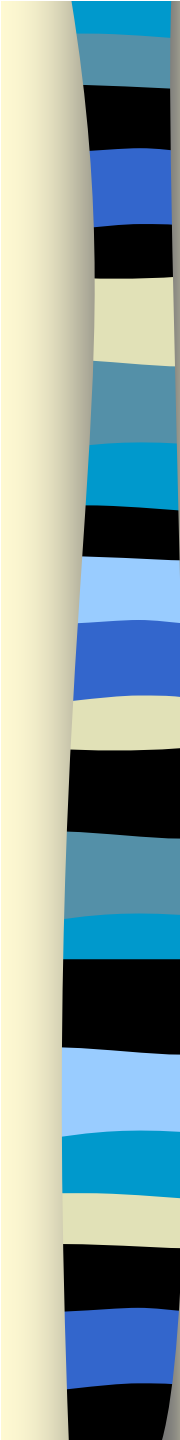


# Positive Psychologie

mit  
Maria Hense



# Positive Psychologie

**Was  
passiert,  
wenn ich  
stärke, was  
mein Hund  
gut kann?**

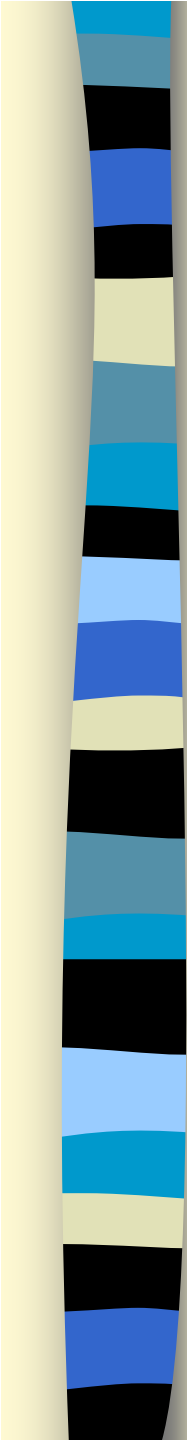


# Gute Eigenschaften

Warum sind sie so wichtig?

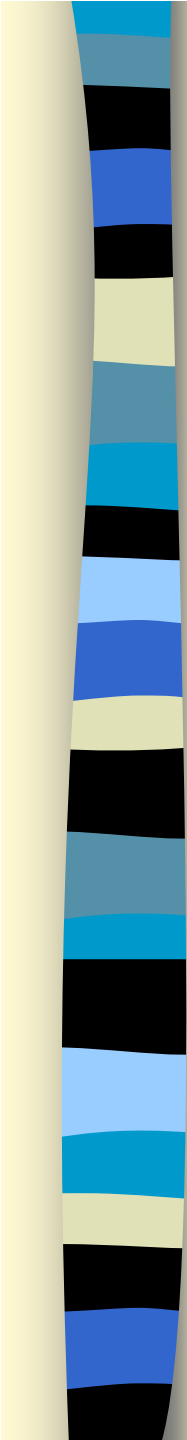
Glückliche Hunde sind gute Hunde.

Bau das Gute aus – dann verschwindet das Schlechte.



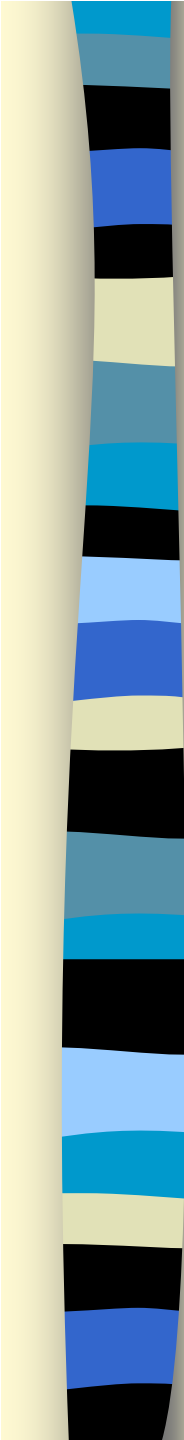
# Mach Deinen Hund glücklich!

Sonst holt er sich die  
Endorphine  
woanders.



# Mach Deinen Hund glücklich!

Zufriedenheit macht  
gelassener,  
widerstandsfähiger,  
selbstbeherrschter.



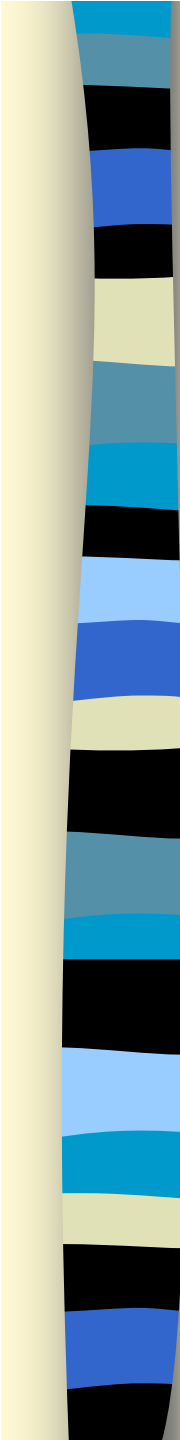
# Mach Deinen Hund glücklich!

Erfolg macht  
selbstsicherer.

Widerstandsfähiger.

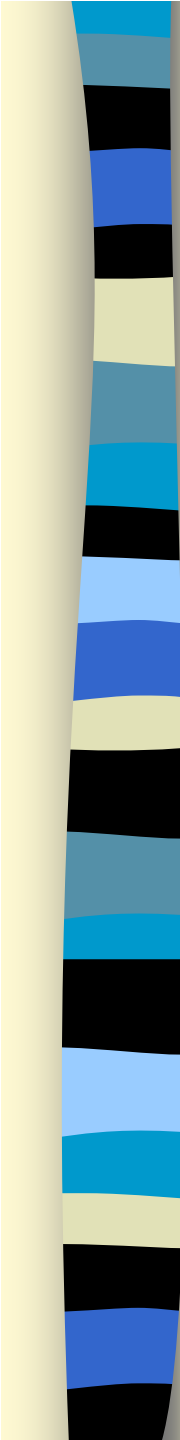
Traut sich mehr.

Bereit, uns zu  
begleiten.



# Mach Deinen Hund glücklich!

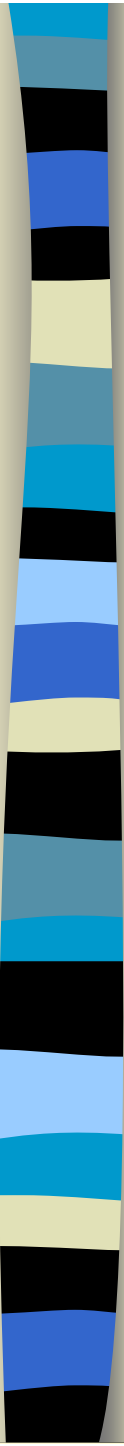
Weil Du die Quelle  
seines Glücks bist.



# Mach Deinen Hund glücklich!

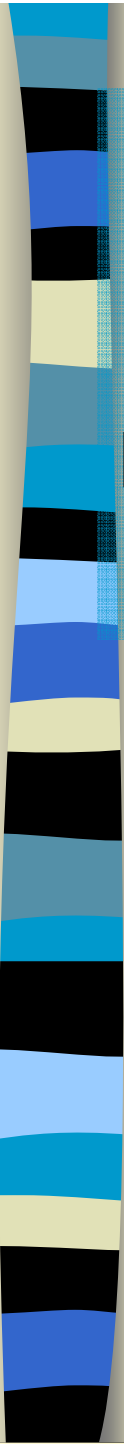
Weil es Dich glücklich  
macht.





# Wenn das Gute mehr wird, dann wird das Schlechte weniger.

- Was macht Dein Hund schlecht?
- Wann macht er in der selben Situation etwas Gutes?
- 10er Regel
- Kannst Du tricksen – so dass es häufiger wird?
- Kannst Du es stärker machen?



Du musst 10x so oft sagen, was richtig ist - wie was falsch ist.!



# Aus der Praxis

## Ressourcen stärken



# Ressourcen sind...

- Innere Schätze
- **Eigenschaften** oder **Fähigkeiten**, die dafür sorgen, dass das Leben **einfacher und angenehmer** wird.



# Ressourcen sind...

- Sich freuen können,  
**Spaß** haben können
- **Entspannen** können
- Sich gar nicht erst  
aufregen
- **Aushalten** können
- **Lösungen** finden
- **Durchhalte**-Vermögen



# Gar nicht erst aufregen

Mach Deinen Hund  
nervenstärker.

- Zeig ihm die Welt.
- Ruhe loben
- Körperarbeit
- Relaxation Protocoll

# Tipps zum Stress-Abbau

Essen

Kuscheln

Schlafen

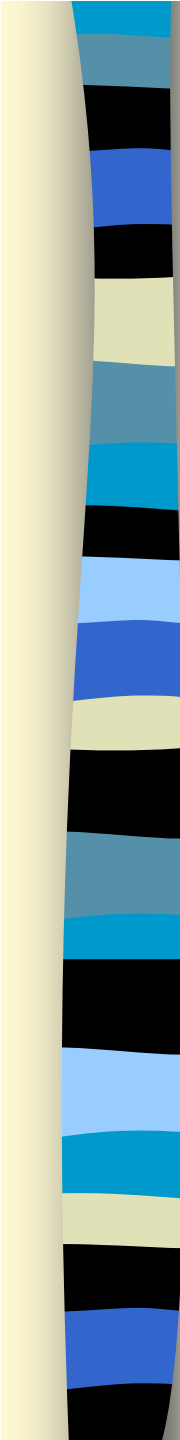


# Wenn die Beziehung gut ist

Dann ist der Hund

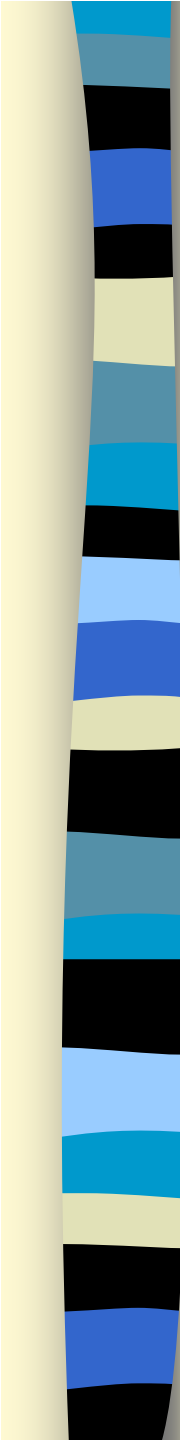
- Gern mit uns zusammen
- Entspannter, wenn er mit uns ist
- Schaut uns häufiger an
- Macht gern was mit Dir
- Lässt mehr mit sich machen.
- Macht glücklich





# Stimmungsübertragung durch Körpersprache

Sei selber so,  
wie Du den Hund  
haben willst.



# Alle Tiere suchen Sicherheit.

Wie siehst Du aus,  
wenn Dein Hund  
Dich anschaut?



Du darfst mit Deinem Hund  
sprechen.

Schau den Hund an –  
dann lernst Du seine  
Sprache. Test

Sprech mit dem Hund  
– dann lernt er Deine  
Sprache.

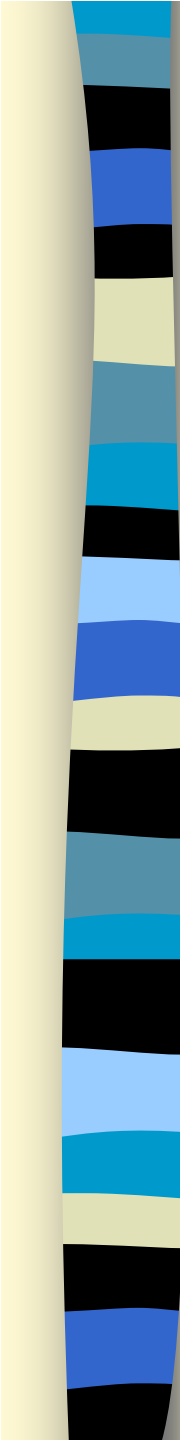


# Sprich mit Deinem Hund.

## Klarheit.

Was möchtest Du  
vermitteln? Stimmung  
oder Info?

Nörgeln verboten.



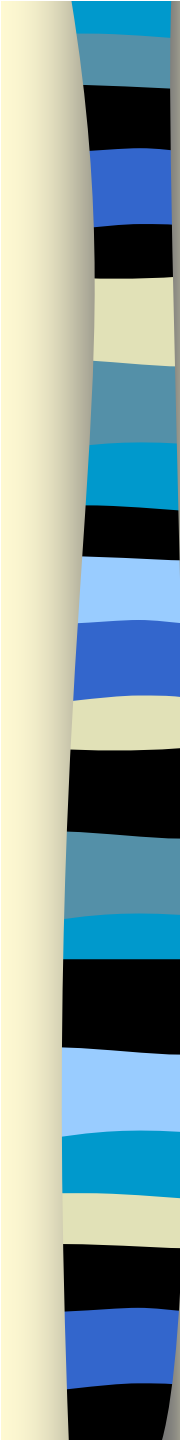
# Was Du Deinem Hund erzählen darfst

- Wie toll er ist.
- Was er erwarten darf.
- Was Du vorhast.
- Was er tun darf.



# Körperarbeit

- Macht beweglicher, stärker.
- Körperwahrnehmung steigt.
- Bringt Erfolgserlebnisse.
- Bringt Freude.
- Wer stärker ist, **fühlt sich sicherer!**



# Körperarbeit: Was denn?

- Was Spaß macht
- Gleichmäßig,  
rhythmisch
- Abwechslungsreich
- Abenteuer



Fazit:

Hilf Deinem Hund, glücklicher zu werden,  
dann ist er gelassener und führiger.

Zeig ihm, wie kompetent er ist.

Zeig ihm die Welt.

Zeig ihm, dass Du ihn gern hast.