

Achtgamer Potenz



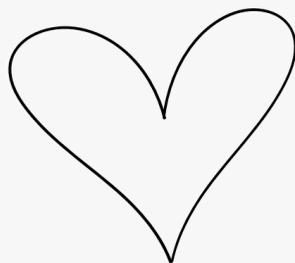
Dein E-Book

für mehr Leichtigkeit in deinem
Mensch-Hund-Team

**Ich bin Ann-Christin,
Hundemama, zertifizierte Pawsitive Life® Coachin
und Hundetrainerin**

Mit diesem E-Book, möchte ich dir ein paar Impulse und Ideen für dein Mensch-Hund-Team mitgeben, um achtsamer in eurem Alltag zu sein, zusammen Spaß zu haben und somit die gemeinsame Zeit in Leichtigkeit zu genießen.

*So schön,
dass du da bist!*



Deine Ann-Christin

Disclaimer: Die Tipps und Anregungen in diesem E-Book ersetzen kein Hundetraining, sondern schaffen lediglich eine Basis für euer gemeinsames Training und Zusammenleben. Solltest du also ein konkretes Thema haben, welches dich in eurem Alltag beschäftigt, zögere nicht, dir Hilfe zu holen.



Meine Gedanken

Ich merke immer wieder, dass viele Hundehalter*innen sich oft viel zu sehr darauf konzentrieren, ihren Hund perfekt zu trainieren, ihm möglichst viele Kommandos beizubringen und darauf bedacht sind, die Erwartungen anderer zu erfüllen.

Dabei vergessen sie aber letztendlich das Allerwichtigste. Nämlich, dass die gemeinsame Zeit, die sie mit ihrem Hund haben, viel zu kurz ist.



Natürlich ist Training ein wichtiger Bestandteil im Leben mit unseren Hunden und aufgrund der hohen Anzahl der bei uns lebenden Hunde einfach unumgänglich.

Aber es kommt darauf, an **wie** wir trainieren!
Denn Training darf leicht sein und Spaß machen!
Für dich UND deinen Hund!



Was bedeutet Achtsamkeit?

Was heißt Achtsamkeit?

“Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht.

Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum der uns bereits umgibt”

-

Jon Kabat-Zinn



Warum ist Achtsamkeit wichtig?

Vielleicht kennst du Gedanken wie...

- ... wenn ich Urlaub habe, dann kann ich entspannen
- ... wenn ich eine andere Wohnung habe, dann bin ich glücklich
- ... Wenn ich endlich mit meinem Hund an anderen Hunden entspannt vorbeigehen kann, dann bin ich zufrieden und stolz
- ... Wenn mein Hund endlich nicht mehr an der Leine zieht, dann machen die Spaziergänge Spaß



In dieser schnelllebigen Welt voller Erwartungen und Social Media, wo wir zu häufig die vermeintlich "perfekte" Welt anderer sehen, sind wir mit unseren Gedanken ständig in der Zukunft oder Vergangenheit.

Wir denken darüber nach, was wäre wenn oder ärgern uns über das, was passiert ist. Wir wünschen uns ein erfülltes und perfektes Leben und rennen einem Ideal hinterher.

Dabei vergessen wir aber unser reales Leben und übersehen letztendlich all das, was wir bereits an Fülle in unserem Leben haben.

Was ist, wenn da unzählig viele schöne Momente in deinem Leben sind, auf die du stolz sein kannst oder die dich glücklich machen? Was ist, wenn dein Hund dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert und ihr die gemeinsamen Spaziergänge genießen könnt?

Das klingt für dich jetzt auch wie Zukunft und Träumerei?

Ich sage dir, all das ist bereits jetzt in deiner Gegenwart!
All das hast du bereits jetzt in deinem Leben!

Du darfst endlich anfangen, es zu sehen.



Es sind die
kleinen Dinge,
die das Leben
großartig
machen.



Lerne von und mit deinem Hund

Was du von deinem Hund lernen kannst:

Achtsamkeit bedeutet den jetzigen Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen! All das Gute zu sehen, was bereits in unserem Leben ist und dafür dankbar zu sein, ohne mit den Gedanken noch in der Vergangenheit oder schon in der Zukunft zu sein.

Ich bin ehrlich, ich erwische mich auch immer wieder dabei, wie ich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft festhänge. Aber der erste Schritt ist, das wahrzunehmen. Denn dann kann ich es auch bewusst verändern.

In diesen Momenten kann unser größter Lehrer unser Hund sein!

Er denkt nicht daran, dass gestern der Nachbarshund den großen Stock nach Hause getragen hat, den er eigentlich haben wollte und ist beim nächsten Treffen noch nachtragend.

Nein! Stattdessen freut er sich riesig, wenn er nach dem Spaziergang mit uns auf der Couch kuscheln kann.

Er macht sich auch keine Sorgen darüber, ob es morgen wohl regnet, stattdessen genießt er es einfach heute in der Sonne zu liegen.



Genau das dürfen wir von unseren Hunden lernen. Wir dürfen uns durch sie daran erinnern, aus dem Gedankenkarussell über die Vergangenheit oder Zukunft auszusteigen.

Das ist wie Hundetraining ein Prozess, in welchem wir stetig wachsen dürfen.

Achtsamkeit ist nichts, was man sich allein durch die Überzeugung, dass sie nützlich sein könnte, aneignen kann. Es bedarf der Entschlossenheit und der Disziplin, sich jeden Tag erneut die Zeit dafür zu nehmen und sie in kleinen Schritten zu üben.

4 Dinge die du tun kannst, um achtsamer mit dir und deinem Hund zu sein.

Pause machen

Nur wer Pause macht und sich ausruht, hat wieder Kraft, um weiterzumachen oder Neues zu lernen.

Mache mit deinem Hund zusammen Pause.

Auf dem Spaziergang, vom Training, vom Alltag.

Schneckentempo

Statt mit deinem Hund die Gassirunde gefühlt in einem Sprint zu absolvieren, nimm mal ganz bewusst das Tempo raus und lasse dir so viel Zeit wie möglich.

Lass deinen Hund in aller Ruhe schnüffeln und Dinge anschauen so lange er möchte. Du darfst dabei entspannen und selbst die Natur und deinen Hund beobachten.

Was nimmst du alles um euch herum wahr?



Blick verändern

Manchmal hilft es, aus einer anderen Sicht auf die Dinge zu schauen.

Versuche doch mal, den Blick deines Hundes einzunehmen.
Warum konnte er z.B. in der letzten Hundebegegnung kein Sitz machen?

War es vielleicht einfach zu schwierig für ihn, weil er sich gar nicht darauf konzentrieren konnte?

Und schon bekommt die Situation eine ganz andere Bedeutung und auch deine Gedanken & Gefühle gegenüber der Situation verändern sich.

Atmen

Dir wird manchmal alles zu viel?

Du verfällst schnell in Stress oder wirst ungeduldig?

Dann atme einfach tief ein und wieder aus, bevor du weitermachst.

Stelle dir für diese Übung ein Quadrat vor.

Entlang dieses Quadrates atmest du nun.

Für jede Seite lässt du dir 4 Sekunden Zeit.

Atme 4 Sekunden lang ein, halte dann für 4 Sekunden die Luft an -
atme 4 Sekunden lang aus, halte wieder 4 Sekunden lang die Luft an,
bevor du wieder von Vorne anfängst.

Wiederhole diese Übung so lange, bis du merkst, dass du wieder etwas entspannen kannst.



Achtsamkeit
heißt, den Weg
gemeinsam zu
gehen und zu
genießen.



Die Sache mit der Leichtigkeit

Leichtigkeit, die
Substantiv, feminin
Leich|tig|keit

Ungezwungenheit, Unbekümmertheit, Mühelosigkeit

Für mich bedeutet Leichtigkeit, dass wir den (Leistungs-) Druck und den Stress (sowohl von innen als auch von außen) loslassen. Wir dürfen den Rucksack voller Gedanken und Sorgen ablegen, der uns sonst täglich herunterzieht.

Zwar ist es wichtig, dass wir uns die Dinge im Rucksack anschauen und uns ihnen stellen, aber sie dürfen uns nicht daran hindern, glücklich zu sein und die schönen Dinge im Leben zu genießen

“

Dein Leben darf
leicht sein!



Gib euch Zeit um eure Ziele zu erreichen

Das Leben mit deinem Hund ist kein Wettbewerb.
Ihr dürft eurer ganz eigenes Tempo gehen



Hab Spaß mit deinem Hund

Nimm auch mal seine Spielaufforderung an oder geht einem gemeinsamen "Hobby" nach (z.B. Dummysuche, Mantrailing - bitte aber nur just for fun, ohne Wettkampfgedanke und Perfektionismus)

Feiere jeden noch so kleinen Erfolg mit deinem Hund

Aus jedem kleinen Erfolg wächst der Nächste und der Nächste und bald wirst auch du große Erfolge feiern können.

Lege dir ein Glücksglas an

Schreibe schöne Momente mit deinem Hund auf einen Zettel und sammle sie in diesem Glas.

Nein

Vergleiche dich nicht mit anderen

Du bist einzigartig.
Dein Hund ist einzigartig.
Du kennst die Geschichte der anderen nicht.

Lass dich nicht von Rückschlägen herunterziehen

Sie dürfen passieren und lassen dich nur weiter wachsen.

Höre auf, perfekt sein zu wollen

Perfektion ist eine Illusion.

Du musst nicht die Erwartungen anderer erfüllen

Schaue stattdessen darauf, was für dich im Zusammenleben mit deinem Hund wichtig ist, denn es ist EUER Leben, nicht das der anderen.



Ich erlaube mir,
jeden noch so
kleinen Erfolg von
mir und meinem
Hund zu feiern.



Dankbarkeit

Ein weiteres Werkzeug, um achtsamer und leichter mit deinem Hund zusammen zu leben, ist die Dankbarkeitspraxis.

"Dankbarkeit beschreibt einen Zustand, in dem man anerkennt bzw. zu schätzen weiß, dass einem jemand oder etwas ein positives [...] Gefühl geschenkt hat"

Wahrnehmung und Wertschätzung

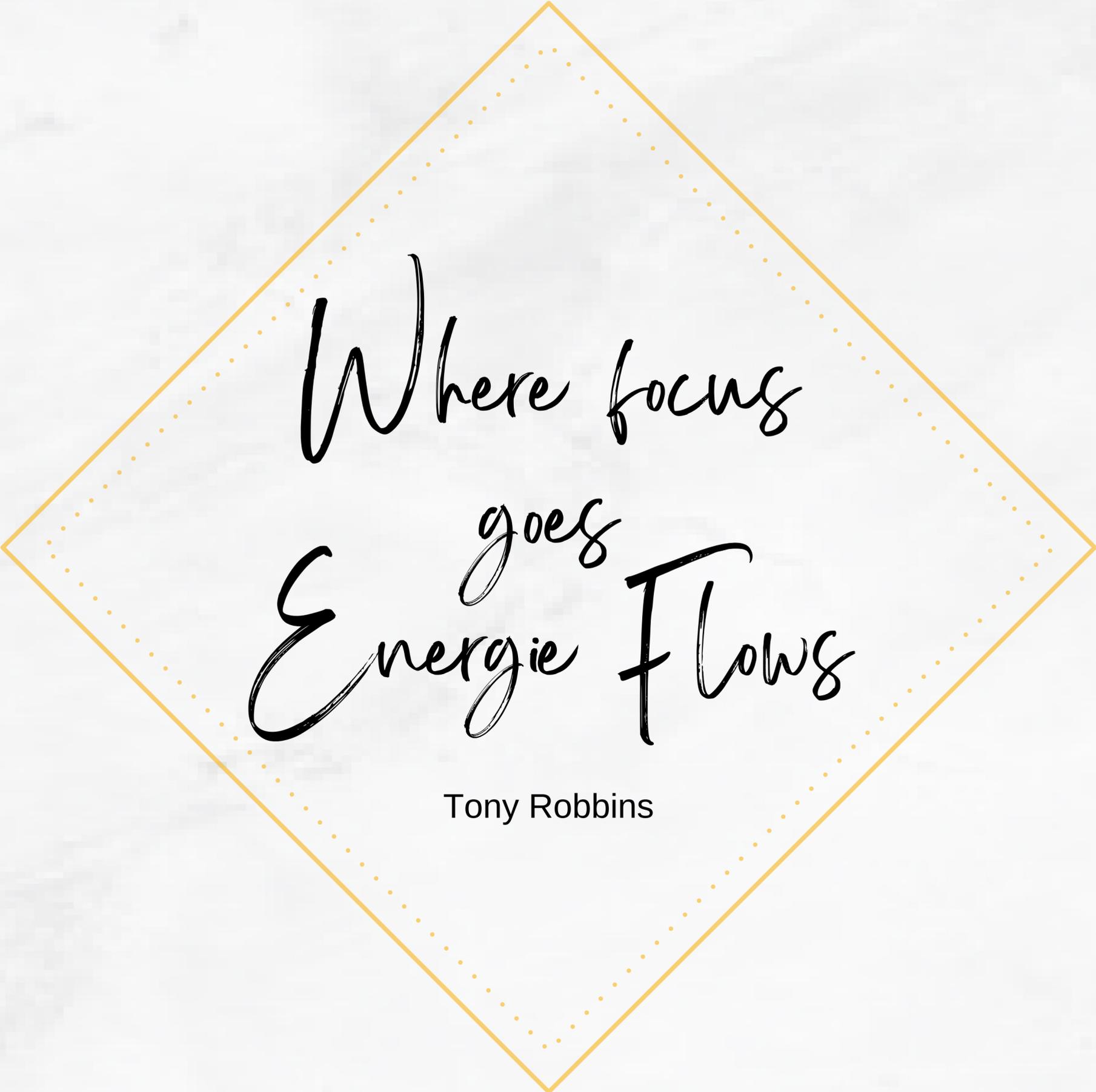
Wie auch beim feiern eurer Erfolge oder beim Füllen des Glücksglases legst du deinen Fokus auf die schönen Dinge, die dir täglich begegnen und weißt sie zu schätzen.

Anstatt dich also darüber zu ärgern, dass die eine Hundebegegnung nicht entspannt war und dich deshalb den ganzen weiteren Tag zu ärgern, kannst du dankbar dafür sein, dass du mit deinem Hund gemeinsam Zeit verbringen konntest oder für die Sonnenstrahlen, die du auf dem Spaziergang genießen durftest.

Um dich darin zu üben und dir diese Momente bewusst zu machen, kannst du zum Beispiel jeden Morgen oder Abend eine Sache aufschreiben, für die du dankbar bist.

Je mehr du dich daran übst, umso mehr veränderst du deinen Blick und wirst all die Momente mit deinem Hund bewusster wahrnehmen und dich daran erfreuen.





Where focus
goes
Energie Flows

Tony Robbins



Meine Unterstützung

Das klingt für dich alles total verständlich und logisch und du möchtest es auch in deinem Mensch-Hund-Team etablieren?

Du weißt aber noch nicht so richtig, wie oder wo du anfangen sollst?

Oder hast du ein anderes Thema mit deinem Hund und wünschst dir dabei Unterstützung?

Ich bin für dich da!

In einem 1:1 Coaching finden wir gemeinsam den richtigen Weg für dich und deinen Hund zu mehr Leichtigkeit.

Ann-Christin Pantleon

zertifizierte Hundetrainerin mit Erlaubnis nach §11

zertifizierte Pawsitive Life® Coachin



achtsamepfoten@gmail.com

[@achtsamepfoten](https://www.instagram.com/achtsamepfoten)

www.achtsame-pfoten.de



