



FRUSTRATIONSKONTROLLE

Ziel:

Frustrationskontrolle und innere Ruhe

Frustrationskontrolle

Was ist damit gemeint:

Etwas aushalten - z.B. das Dein Hund etwas nicht bekommt, was er gerne haben möchte. Oder aber eine Grenze aushalten: das kann schon die Leine an sich sein, die ja z.B. seinen Freilauf verhindert und ihn in seinen Bewegungen einschränkt. Frust zeigt sich z.B. durch Leine beißen, Bellen, auf etwas rumkauen wollen, Grasbüschel ausreißen,...

Bestandsaufnahme

Verschiedene Frustauslöser können gezielt zum Training der Frustrationskontrolle genutzt werden. Dabei beginnt man mit Frustauslösern, bei denen der Hund in seinem Verhalten auch noch gut ansprechbar ist.

Beispiel: Ein Hund, der seinen Ball nicht bekommt, weil er z.B. durch eine Leine daran gehindert wird. Einfacher Frustauslöser ist ein Ball, der einfach nur hingelegt oder in der Hand gehalten wird. Verstärkter Frustauslöser ist ein Ball, der geworfen wird. Der Abstand zum Frustauslöser kann ebenfalls entscheidend für den Grad der Frustration sein.

1. Schritt

Was löst beim Hund Frustverhalten aus? Welche Situationen/Gegenstände/Futter/Tiere/Menschen? In welcher Rangfolge stehen die Frustauslöser?



FRUSTRATIONSKONTROLLE



Erstelle Dir eine Liste mit Frustauslösern und bestimme die Reihenfolge:

Auslöser	Wie zeigt sich der Frust?	Reihenfolge
-----------------	----------------------------------	--------------------



GEZIELTES TRAINING

2. Schritt

Das Training beginnt mit dem Frustauslöser, der „am wenigsten“ Frust auslöst und wird dann langsam gesteigert.

Übungsmöglichkeiten:

Gegenstand präsentieren:

Hund anbinden, Gegenstand in einigen Metern Abstand präsentieren, warten, bis der Hund ruhiger wird, dann zum Hund zurück gehen. Ist der Hund ruhig, streicheln. Springt der Hund hoch, bedrängt oder wird laut, wieder weggehen und warten, bis der Hund ruhig ist. Ziel: Hund kann sich mit und ohne Leine mit seinem Menschen vom Reiz entfernen.

Frustauslösende Situation aufsuchen/ herstellen (z.B . den Aufbruch des Spaziergangs noch vor der Tür abbrechen und sich wieder hinsetzen auf einen Kaffee...):

Handlungsalternativen, die dann geübt werden können:

- den Hund ignorieren (bei wenig Frust und wenn der Hund sich schnell beruhigt)
- den Hund auf seinen Platz schicken
- den Hund vor der Tür/ vorm Tor absitzen lassen, bis er ruhiger wird, streicheln an der Brust und Ruhe vermitteln, selber ausatmen ;-)



? Wenn Du Fragen dazu hast, schick mir gerne eine E-Mail an: info@nadineboettcher.com. Du kannst auch ein Video aufnehmen und mir per whatsapp schicken an: 016094808213.