

MINDSET

ENTSPANNT IN HUNDEBEGEGNUNGEN



MINDSET?

Mit dem Begriff spreche ich an, welche Denk- und Verhaltensmuster Du mitbringst, mit welchen Glaubenssätzen Du Dich bewegst und welche Einstellungen Du zu einem Thema hast.

KANN ICH DAS ÄNDERN?

Frag Dich, was in Dir vorgeht, wenn Du in eine Hundebegegnung kommst. Du kannst Dein Gegenüber nicht verändern. Aber Du kannst etwas dafür tun, dass Du Dich in dieser Situation wohler, gestärkter und damit auch gelassener fühlst. Dein Fühlen bestimmt dann auch Dein Auftreten und Dein Handeln.





IST ES SO EINFACH?

Ja, es ist so einfach. Welchen Schuh ziehst Du Dir an? Schau mal nach und dann entscheide Dich neu.

HUNDEBEGEGNUNG ALS CHANCE...

Zieh Dir die neuen Schuhe an und nimm die Herausforderung an. Eine Hundebeggnung ist Deine Chance, Deinen neuen Plan umzusetzen:

Du selbst kannst eine Hundebeggnung locker passieren. Und genau das möchte Dein Hund bei Dir spüren: es ist alles ok, wir sind safe, wir sind nur bei uns.

DEIN SATZ

Dafür überlegst Du Dir einen Satz (oder zwei) . Diese Worte bringen Dein neues Mindset auf den Punkt. Diese Worte bewegst Du in Dir, wiederholst sie in Gedanken und am besten sprichst Du sie beim Gehen laut aus.



STOLPERSTEINE?

Und was, wenn es nicht so läuft, wie Du denkst?

Veränderungen brauchen Zeit.

Worauf kommt es an?

Mach das Thema nicht mehr zu Deinem Thema! Eine Begegnung ist nicht so gut gelaufen? Dann lass die Gedanken daran sofort danach los. Wenn Du merkst, dass Du Dich ärgerst, dass Du grübelst, zweifelst, vielleicht wütend bist, weil es wieder nicht geklappt hat - schnapp Dir Deinen Hund und drehe eine gemütliche Runde.

Beweg Deine Worte in Deinem Kopf und denke aktiv an Situationen, die Ihr zusammen gut gemeistert habt. Spür in Dich rein, wie sich das angefühlt hat.

Was macht das? Du kannst nur einen Gedanken zur gleichen Zeit haben. Indem Du aktiv in die positiven Situationen und Gedanken gehst, gibst Du genau diesen ihren Raum. Und das bringt Dir immer mehr Gelassenheit.