



Calm & Tender

Frequenzen für Vertrauen, Führung und stille Verbindung

Ein Buch über Ruhe, Körpersprache, Vertrauen und die feinen Signale zwischen Mensch und Hund.

Calm & Tender

Frequenzen für Vertrauen, Führung und stille Verbindung

Dieses Buch lädt dazu ein, Hundetraining leiser zu denken:
weniger Kontrolle, mehr Zustand, Beziehung und Klarheit.

*Für Menschen, die ihren Hund nicht nur erziehen,
sondern wirklich verstehen möchten.*



Inhalt

- 01 **Ruhige Führung beginnt in dir**
- 02 **Was dein Hund wirklich erlebt**
- 03 **Was du sagst, bevor du etwas sagst**
- 04 **Raum geben, Sicherheit schenken**
- 05 **Der gemeinsame Weg**
- 06 **Wenn das Leben dazwischenkommt**
- 07 **Du bist der Raum, in dem dein Hund sich orientiert**

Das Calm & Tender Manifest

Schlusswort



01

Ruhige Führung beginnt in dir

Nicht lauter werden. Wahrer werden.

Ein Hund folgt nicht dem Lautesten im Raum. Er folgt dem Stabilsten.

01

*Ein Hund folgt nicht dem Lautesten
im Raum. Er folgt dem Stabilsten.*

Es gibt diesen Moment. Du gehst mit deinem Hund raus. Die Leine ist locker oder auch nicht. Ein anderer Hund taucht auf. Und in dir passiert etwas, noch bevor dein Hund reagiert.

Eine kleine Spannung. Ein Gedanke. Vielleicht nur ein Hauch von: Oh bitte nicht jetzt. Dein Hund hat es längst gespürt. Nicht, weil er ungehorsam ist. Nicht, weil er dich testen will. Sondern weil er dich liest. Immer.

Viele Menschen denken, Führung bedeutet, dem Hund zu sagen, was er tun soll: Sitz. Platz. Fuß. Aber ein Hund folgt nicht primär dem Kommando. Er folgt dem Gefühl, das du ihm gibst.

Bist du klar? Bist du ruhig? Bist du wirklich da? Oder bist du in Gedanken schon beim nächsten Problem? Ein Hund spürt das sofort. Und er reagiert nicht auf deine Worte, sondern auf deine innere Ordnung.

In einer unsicheren Welt sucht ein Hund nach Orientierung. Nicht nach Kontrolle. Nach Sicherheit. Und Sicherheit entsteht nicht durch Lautstärke, nicht durch Druck und ganz sicher nicht durch Strafe.

Sicherheit entsteht, wenn du berechenbar wirst. Wenn dein Hund merkt: Egal, was passiert, der Mensch bleibt ruhig. Das ist der Moment, in dem Führung beginnt. Nicht sichtbar. Aber spürbar.

Lange Zeit wurde uns erzählt, Hunde brauchen einen starken Anführer. Jemanden, der sich durchsetzt. Das Problem ist: Viele Menschen verwechseln Stärke mit Härte.

Doch ein wirklich stabiler Hund orientiert sich nicht an Druck, sondern an Klarheit. Stabilität hat nichts mit Kontrolle zu tun. Sie hat mit innerer Ruhe zu tun.

Vielleicht ist das der wichtigste Punkt überhaupt: Dein Hund ist kein Gegner. Er ist ein Spiegel. Wenn dein Hund unruhig ist, lohnt es sich zu fragen: Was passiert gerade in mir?

Viele Trainingsmethoden versuchen, Verhalten zu korrigieren. Calm & Tender geht einen Schritt zurück. Nicht: Wie stoppe ich den Hund? Sondern: Warum braucht er dieses Verhalten überhaupt?



Es wird Tage geben, an denen nichts funktioniert. Der Hund reagiert. Du bist nicht klar. Alles fühlt sich schwer an. Genau da passiert Entwicklung: nicht im perfekten Moment, sondern im echten.

Ein Hund möchte nicht entscheiden müssen, ob eine Situation sicher ist. Er möchte, dass du das tust. Nicht laut. Nicht hart. Einfach klar.

Führung beginnt nicht draußen. Sie beginnt in dir. Vielleicht ist es nur ein Atemzug mehr Ruhe, bevor du die Tür öffnest. Vielleicht ist es die Entscheidung, deinen Hund nicht sofort zu korrigieren, sondern ihn erst zu verstehen.

Du musst kein perfekter Mensch sein, um ein guter Mensch für deinen Hund zu sein. Aber du darfst anfangen, dich selbst ein Stück klarer zu sehen. Denn genau dort beginnt alles.

Zum Mitnehmen

Ruhige Führung beginnt in dir

- Dein Hund orientiert sich zuerst an deinem Zustand, nicht an deinen Worten.
- Ruhe ist kein passives Abwarten. Ruhe ist ein klares Signal.
- Führung ist ein ruhiger Vorschlag, kein lauter Befehl.
- Entwicklung passiert nicht im Perfekten, sondern im Echten.



02

Was dein Hund wirklich erlebt

Verstehen verändert alles.

Verhalten ist die Oberfläche. Darunter arbeitet ein System, das älter ist als jedes Training.

02

Verhalten ist die Oberfläche. Darunter arbeitet ein System, das älter ist als jedes Training.

Ein Hund reagiert nie einfach so. Was wir sehen, Ziehen, Bellen, Rückzug oder Unruhe, ist immer die Oberfläche.

Wenn ein Hund erschrickt, denkt er nicht zuerst nach. Sein Körper reagiert. Herzschlag steigt. Muskeln spannen sich an. Atmung wird flach. Und erst danach kommt Verhalten.

Wenn wir Verhalten verändern wollen, müssen wir verstehen, was davor passiert. Im Gehirn des Hundes gibt es einen Bereich, der ständig scannt: Ist das sicher oder nicht? Diese Struktur nennt man Amygdala.

Wenn ein Hund schlechte Erfahrungen gemacht hat, wird dieses System sensibler. Es reagiert früher und oft stärker, als die Situation es eigentlich braucht. Nicht, weil der Hund übertreibt, sondern weil sein System gelernt hat: Lieber einmal zu früh reagieren als zu spät.

Ein anderer Bereich im Gehirn ist zuständig für Lernen und Einordnung: der Hippocampus. Er hilft dem Hund zu verstehen: Das hier ist neu, aber nicht gefährlich.

Unter dauerhaftem Stress arbeitet dieser Bereich schlechter. Der Hund kann Situationen nicht mehr gut einordnen. Er reagiert immer wieder gleich, auch wenn sich eigentlich etwas verändert hat.

Wenn ein Hund häufig unter Stress steht, wird die Stressachse ständig aktiviert. Hormone wie Cortisol werden ausgeschüttet. Kurzfristig ist das sinnvoll. Dauerhaft bleibt der Hund im inneren Notfallmodus.

Typische Folgen sind schnelle Reizbarkeit, wenig Erholungsfähigkeit, körperliche Anspannung und scheinbar grundlose Reaktionen. Der Hund lebt dann nicht mehr im Moment. Er lebt in einer Erwartung von Gefahr.

Manche Erlebnisse hinterlassen tiefere Spuren: ein Schreckmoment, ein Angriff, ein ständiges Gefühl von Unsicherheit. Diese Erfahrungen werden nicht nur erinnert. Sie werden im Körper gespeichert.

Ein Hund, der früher von einem anderen Hund angegriffen wurde, sieht heute in der Ferne einen Hund. Noch ist nichts passiert. Aber sein Körper kennt diese Situation. Von außen wirkt das übertrieben. Von innen ist es logisch.



Ein Hund kann nur lernen, wenn sein Nervensystem in einem regulierten Zustand ist. Nicht im Stress. Nicht im Alarm. Deshalb braucht ein aufgeregter Hund nicht mehr Korrektur. Er braucht mehr Regulation.

Manche Dinge bringt ein Hund bereits mit: Erfahrungen der Elterntiere, Stress in der frühen Entwicklung, die ersten Wochen im Leben. Das nennt man Epigenetik. Es legt nicht alles fest, aber es erklärt, warum Vergleiche oft unfair sind.

Wenn wir all das ernst nehmen, verändert sich der Blick. Wir sehen nicht mehr: Der will nicht hören. Sondern: Der kann gerade nicht anders. Genau dort beginnt echtes Coaching.

Zum Mitnehmen

Was dein Hund wirklich erlebt

- Verhalten ist nie einfach so. Es ist Ausdruck von Erleben.
- Ein gestresster Hund braucht zuerst Regulation, nicht Korrektur.
- Verständnis ist der erste Schritt zu Veränderung.
- Ein regulierter Mensch hilft einem Hund, sich zu regulieren.



03

Was du sagst, bevor du etwas s

Die unsichtbare Kommunikation entscheidet.

Du musst nicht lauter werden. Du darfst stiller werden.

03

Du musst nicht lauter werden. Du darfst stiller werden.

Es gibt Momente, da passiert alles ohne ein einziges Signal. Du sagst nichts. Du bewegst dich kaum. Und trotzdem verändert sich dein Hund.

Die meisten Menschen konzentrieren sich auf das, was sichtbar ist: Leine, Stimme, Körpersprache. Aber darunter gibt es eine Ebene, die viel früher wirkt: deine innere Spannung, deine Aufmerksamkeit, dein Zustand.

Hunde sind hochsensible Wahrnehmungswesen. Sie reagieren auf minimale Muskelspannung, Atemveränderung, Blickrichtung und innere Anspannung.

Noch bevor du selbst merkst, dass sich etwas verändert hat, hat dein Hund es längst registriert. Deshalb funktionieren Techniken oft nur kurzfristig. Wenn die innere Haltung nicht passt, spürt der Hund den Widerspruch.

Vielleicht hast du das schon erlebt: Du bist gestresst, dein Hund wird unruhig. Du bist klar, dein Hund folgt leichter. Du bist unsicher, dein Hund übernimmt. Das ist Spiegelung.

Dein Hund reagiert nicht nur auf dich. Er resoniert mit dir. Und das bedeutet auch: Veränderung beginnt nicht beim Hund. Sie beginnt bei dir.

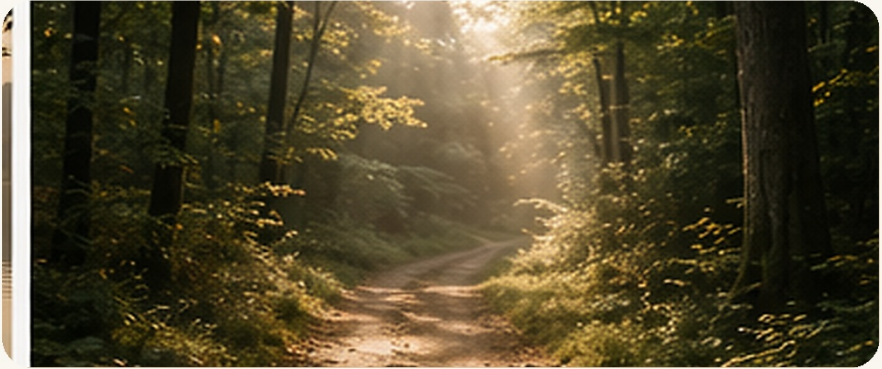
Ein einfacher Versuch: Stell dich ruhig hin. Dein Hund ist in deiner Nähe. Beobachte deinen Atem, die Spannung in deinem Körper und wohin deine Aufmerksamkeit geht.

Dann verändere nur eine Sache. Atme langsamer. Werde innerlich ruhiger. Ohne etwas vom Hund zu wollen. Oft beginnt der Hund, sich mitzuverändern. Ohne Kommando. Ohne Technik. Nur durch Zustand.

Diese Art von Wahrnehmung ist keine Gabe. Sie ist trainierbar. Du kannst dich ruhig zu deinem Hund setzen, ohne Ziel, ohne Aufgabe. Deine Hände sind locker und offen. Du beobachtest Wärme, Bewegung und feine Veränderungen.

Hunde sprechen ständig miteinander, subtil und leise: Gähnen, Blinzeln, Kopf abwenden, langsamer werden. Diese Calming Signals bedeuten oft: Ich versuche, die Situation zu entspannen.

Calm & Tender fragt nicht: Wie bringe ich meinen Hund dazu, etwas zu tun?
Sondern: Wie werde ich so präsent, dass mein Hund sich orientieren kann?



Selbst wenn du nichts mehr tun kannst, bleibt eine Sache: dein Zustand. Wenn du dort ruhig bleibst, klar bleibst und nicht in die Reaktion gehst, verändert sich etwas. Nicht sofort. Aber spürbar.

Zum Mitnehmen

Was du sagst, bevor du etwas sagst

- Deine Körperspannung spricht, bevor dein Wort es tut.

- Atme, bevor du reagierst.

- Deine Energie ist deine wichtigste Botschaft.

- Präsenz kann mehr bewirken als Kontrolle.



04 Raum geben, Sicherheit schenken

Ordnung im Außen entsteht durch Ruhe im Inneren.

Raum ist eine Sprache. Hunde verstehen sie unmittelbar.

04

Raum ist eine Sprache. Hunde verstehen sie unmittelbar.

Ein Hund versteht Raum. Nicht theoretisch und nicht gelernt, sondern unmittelbar. Wer sich wie im Raum bewegt, wer ihn hält oder freigibt, das ist für einen Hund eine klare Sprache.

Viele denken bei Ressourcen an Futter oder Spielzeug. Aber für Hunde ist etwas anderes viel grundlegender: Raum. Wer darf sich wo bewegen? Wer weicht aus? Wer bleibt stehen?

Die Stopp-Übung ist einfach und gleichzeitig tief. Du gehst langsam auf deinen Hund zu. Nicht zielgerichtet aggressiv, sondern ruhig, klar und präsent.

Du bleibst innerlich stabil. Kein Druck. Kein Ich muss jetzt gewinnen. Dann beobachtest du deinen Hund. Kleine Signale sind entscheidend: Blick weg, Gewicht verlagern, ein Schritt zurück.

Sobald dein Hund Raum freigibt, stoppst du. Sofort. Ohne nachzusetzen. Dann wirst du weich. Atmung lösen. Körper entspannen.

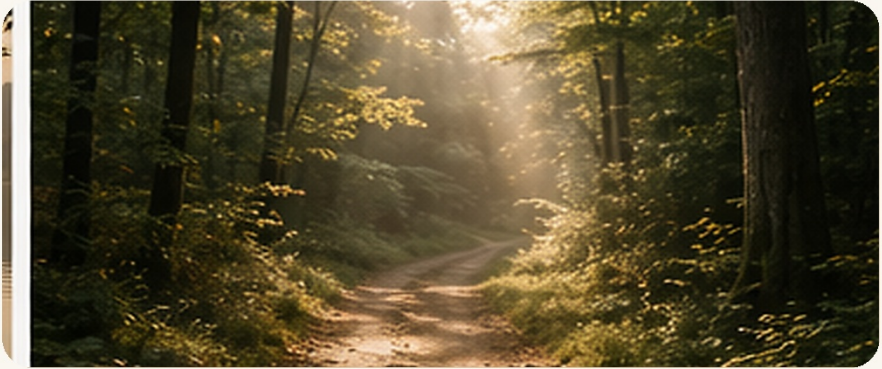
Du zwingst deinen Hund zu nichts. Du zeigst ihm: Dieser Raum gehört mir, und ich halte ihn ruhig. Dein Hund muss nicht kämpfen. Er darf einfach verstehen.

Typische Fehler sind zu schnell werden, innerlich Druck aufbauen, weitergehen, obwohl der Hund schon reagiert hat, oder die Übung durchziehen wollen. Die Übung lebt von Feinheit.

Futter ist Kommunikation, nicht Bestechung. Nicht: Mach etwas, dann bekommst du etwas. Sondern: Du bist ruhig, und genau das wird bestätigt.

Warte, bis dein Hund von selbst einen ruhigen Zustand zeigt: Liegen, weicher Blick, entspannter Körper. Dann gibst du ruhig ein Leckerli. Ohne Worte. Ohne Aufregung.

Auch Aufmerksamkeit ist eine Ressource. Du beginnst Kontakt, du beendest Kontakt, du reagierst nicht auf jede Forderung. Nicht aus Ignoranz, sondern aus Klarheit.



Beim Orientierungsgehen ist das Ziel nicht, dass dein Hund bei Fuß läuft. Das Ziel ist, dass er sich innerlich an dir orientiert. Du veränderst ruhig deine Richtung, ohne Ankündigung und ohne Hektik.

Wenn dein Hund nicht reagiert, liegt es selten daran, dass er nicht will. Oft ist er zu gestresst, zu abgelenkt oder innerlich nicht bei dir. Dann hilft weniger: weniger Tempo, weniger Anspruch, mehr Klarheit.

Zum Mitnehmen

Raum geben, Sicherheit schenken

- Klare Routinen geben Halt.
- Weniger Regeln, die du lebst, sind mehr als viele, die du forderst.
- Raum bedeutet nicht Freiheit für alles, sondern Freiheit im sicheren Rahmen.
- Sicherheit entsteht durch verlässliche Strukturen.



05

Der gemeinsame Weg

Training ist Beziehung in Bewegung.

Ein gutes Coaching beginnt nicht mit einer Übung. Es beginnt mit Zuhören.

05

Ein gutes Coaching beginnt nicht mit einer Übung. Es beginnt mit Zuhören.

Ein gutes Coaching beginnt nicht mit einer Übung. Es beginnt mit Zuhören, Hinsehen und Verstehen. Denn jeder Hund bringt seine Geschichte mit. Und jeder Mensch auch.

Oft erzählen Menschen zuerst vom Problem: Er zieht. Er hört nicht. Er reagiert auf andere Hunde. Das ist verständlich. Aber es ist nur die Oberfläche.

Darunter liegen Unsicherheit, Überforderung, fehlende Orientierung oder einfach ein Missverständnis. Ein Coaching beginnt deshalb nicht mit einer Lösung, sondern mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme.

Wichtige Fragen sind: Woher kommt der Hund? Wie war die erste Zeit? Wie sieht der Alltag aus? Wer lebt im Umfeld? Wann treten die Probleme auf?

Viele Trainings scheitern, weil sie Symptome behandeln. Aber Verhalten hat immer einen Kontext. Ohne das Gesamtbild bleibt Training oberflächlich.

Früher oder später kommt die Frage: Wie geht es eigentlich dir in diesen Situationen? Viele Menschen merken dann, dass sie angespannt sind, das Problem schon erwarten oder innerlich nicht klar sind.

Ein Mensch steht mit seinem Hund draußen. Ein anderer Hund taucht auf. Der Mensch spannt sich leicht an, die Leine wird kürzer, der Blick fest. Der Hund reagiert sofort.

Wir stoppen dann nicht sofort den Hund. Wir gehen einen Schritt zurück. Der Mensch atmet, wird sich seiner Spannung bewusst und lässt die Situation langsamer werden.

Echte Veränderung passiert oft in kleinen Momenten: ein ruhiger Blickkontakt, ein entspannter Atemzug, ein bewusst gesetzter Schritt. Diese Dinge wirken unscheinbar. Aber sie bauen Vertrauen auf.

Ein großes Ziel ist immer, dass der Hund sich innerlich am Menschen orientiert. Nicht, weil er muss, sondern weil es sich richtig anfühlt. Das entsteht nicht durch Technik, sondern durch Wiederholung von Klarheit.



Es gibt Situationen, in denen nichts funktioniert. Der Hund reagiert stark, der Mensch wird unsicher, alles kippt. Das gehört dazu. Ein gutes Coaching erkennt das nicht als Scheitern, sondern als Teil des Prozesses.

Ein Hund verändert sich nicht über Nacht. Ein Mensch auch nicht. Aber etwas verschiebt sich: mehr Bewusstsein, mehr Ruhe, mehr Klarheit. Und irgendwann fühlen sich frühere Schwierigkeiten leichter an.

Zum Mitnehmen

Der gemeinsame Weg

- Jeder kleine Schritt zählt.
- Fehler sind Feedback.
- Gemeinsame Erlebnisse schaffen Vertrauen.
- Coaching ist kein Reparieren, sondern gemeinsames Verstehen und Wachsen.



06

Wenn das Leben dazwischenko

Alltag, Stress und besondere Situationen meistern.

Das Wichtigste passiert nicht in der Übung. Es passiert im Alltag.

06

Das Wichtigste passiert nicht in der Übung. Es passiert im Alltag.

Jeder Hund ist anders. Jede Geschichte ist anders. Und trotzdem tauchen bestimmte Situationen immer wieder auf: der Welpen, mehrere Hunde, ein Hund, der schwierig wirkt.

Ein Welpe kommt nicht roh zu dir. Er bringt bereits Erfahrungen mit. Und gleichzeitig ist er offen wie nie wieder. Was jetzt passiert, prägt tief.

Viele wollen ihren Welpen auslasten: spielen, zeigen, trainieren. Aber das Nervensystem eines Welpen ist noch unreif. Zu viele Reize führen schnell zu Überforderung.

Kurze, ruhige Spaziergänge, viel Schlaf und klare, einfache Strukturen helfen mehr als ständige Beschäftigung. Ein Welpe, der gut zur Ruhe kommt, entwickelt sich stabiler.

Rituale geben Sicherheit: Füttern zu ähnlichen Zeiten, ruhige Übergänge nach Aktivität, klare Momente von Nähe und Distanz. Das ist keine Strenge. Das ist Orientierung.

Sanfte Berührung kann Vertrauen aufbauen. Nicht hektisch, nicht festhalten, sondern langsam und präsent. So entsteht die Basis für späteres Medical Training und echte Verbindung.

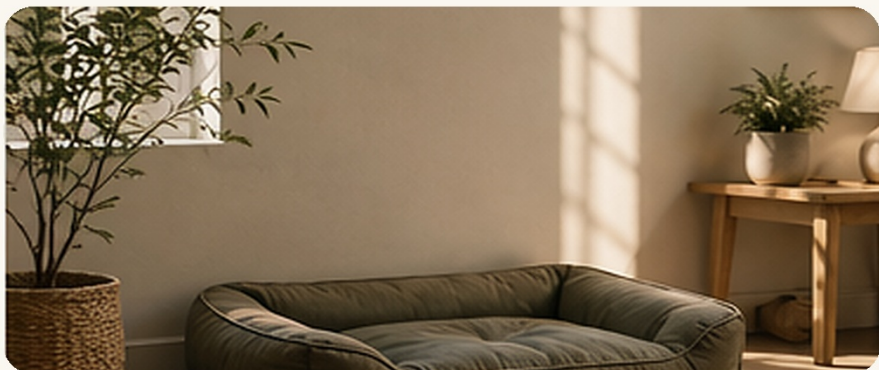
Mehrere Hunde sind kein doppelter Aufwand. Sie sind ein System. Dieses System organisiert sich ständig selbst. Deine Aufgabe ist nicht, alles zu managen, sondern den Raum stabil zu halten.

Achte auf kleine Zeichen: starre Blicke, veränderte Körperhaltung, minimale Fixierung. Wenn du früh reagierst, brauchst du später weniger einzugreifen.

Vielleicht ist das der wichtigste Teil: Es gibt keine schwierigen Hunde. Es gibt Hunde, die gelernt haben, sich auf eine bestimmte Weise zu schützen.

Ein Hund, der bellt, will oft Distanz schaffen. Ein Hund, der zieht, sucht Orientierung oder Kontrolle. Ein Hund, der sich zurückzieht, versucht, sich selbst zu regulieren.

Calm & Tender fragt nicht: Wie bekomme ich das weg? Sondern: Was braucht der Hund, damit er es nicht mehr braucht?



Alltag ist Training: beim Türöffnen, beim Füttern, beim Spazierengehen, beim Nichtstun. Jeder Moment ist Kommunikation. Genau dort entsteht Veränderung.

Zum Mitnehmen

Wenn das Leben dazwischenkommt

- Alltag ist der wichtigste Trainingsraum.
- Rituale geben deinem Hund Orientierung.
- Besondere Situationen brauchen Vorbereitung, nicht Hektik.
- Du darfst schwierige Momente langsam machen.



07

Du bist der Raum, in dem dein

Warum alles bei dir beginnt.

*Du bist nicht nur der Mensch deines
Hundes. Du bist sein Bezugspunkt.*

07

*Du bist nicht nur der Mensch deines
Hundes. Du bist sein Bezugspunkt.*

Es gibt einen Punkt im Training, an dem sich etwas verschiebt. Am Anfang geht es um den Hund, sein Verhalten, seine Reaktionen. Doch irgendwann wird klar: Es geht genauso um dich.

Viele Menschen kommen ins Coaching mit dem Wunsch, ihren Hund zu verändern. Und sie gehen mit etwas anderem: einem neuen Blick auf sich selbst.

Nicht im Sinne von Schuld, sondern im Sinne von Bewusstsein. Denn dein Hund zeigt dir Dinge, die sonst oft verborgen bleiben: Anspannung, Ungeduld, Unsicherheit, Erwartung.

Du kannst versuchen, ruhig zu wirken. Du kannst die richtigen Worte sagen. Aber dein Hund nimmt deinen echten Zustand wahr. Echtheit wirkt stärker als Kontrolle.

Es geht nicht darum, ein besserer Mensch zu werden. Es geht darum, dich selbst regulieren zu können: deinen Atem wahrnehmen, Spannung im Körper lösen, im Moment bleiben.

Veränderung passiert selten spektakulär. Sie passiert leise. Vielleicht merkst du, dass du später reagierst, schneller wieder ruhig wirst oder dein Hund öfter zu dir schaut.

Vertrauen entsteht nicht durch Kontrolle. Es entsteht durch Erfahrung. Immer wieder: du bleibst ruhig, du bleibst klar, du bleibst da. Und dein Hund beginnt zu verstehen: Ich kann mich hier orientieren.

Es wird Tage geben, an denen du wieder reagierst. An denen du unklar bist, ungeduldig, zu schnell. Das gehört dazu. Wichtig ist nicht, dass du perfekt bist. Sondern dass du wieder zurückfindest.

Wenn du diesen Weg gehst, verändert sich etwas Grundlegendes. Du arbeitest nicht mehr an deinem Hund. Du bist mit ihm. Es geht nicht mehr um Kontrolle, sondern um Verbindung.

Zum Mitnehmen

Du bist der Raum, in dem dein Hund sich orientiert

- Dein Hund liest deinen echten Zustand.
- Selbstregulation ist wichtiger als Technik.
- Vertrauen entsteht durch Wiederholung, nicht durch Druck.
- Du darfst unperfekt sein und wieder zurückfinden.

Schlusswort

Es gibt viele Wege im Hundetraining. Schnelle Methoden. Klare Systeme. Feste Regeln. Manche funktionieren kurzfristig. Aber echte Verbindung entsteht anders.

Leiser. Langsamer. Tiefergehend.

Calm & Tender ist kein Konzept. Es ist eine Haltung. Eine Entscheidung, nicht gegen den Hund zu arbeiten, sondern mit ihm.

Eine Entscheidung, nicht nur Verhalten zu sehen, sondern das, was dahinter liegt. Und vielleicht auch eine Entscheidung, sich selbst ein Stück besser kennenzulernen.

Ein Hund braucht nicht Perfektion. Er braucht Klarheit, Ruhe und einen Menschen, der bereit ist, wirklich da zu sein.

Calm & Tender Manifest

- 1 Ich arbeite mit dem Zustand, nicht gegen das Verhalten.
- 2 Ich gebe meinem Hund Orientierung durch Ruhe und Klarheit.
- 3 Ich sehe Fehler als Teil des Weges.
- 4 Ich respektiere die Geschichte meines Hundes.
- 5 Ich beginne Veränderung bei mir.



10 Manifest – Weite & Klarheit

Hunde sind nicht hier, um perfekt zu funktionieren. Sie sind hier, um uns zu begegnen.