



Die Bitten eines Angsthundes

Übermittelt von Sabina Pilguy, da Hunde nicht mit „Worten“ sprechen können...

- ∞ **Bitte** gib mir viel Zeit, mich im neuen Hause zu Recht zu finden und Sorge für jegliche Sicherheit
- ∞ **Bitte** gib mir noch mehr Zeit, als du es je vermuten würdest – viel mehr Zeit, denn ich bin anders als ein „normaler“ Hund.
- ∞ **Bitte** gib mir Zeit und schenke mir deine Geduld, mich neu in meinem Zuhause zu integrieren. Du weißt nicht, was ich vorher alles erlebt habe.
- ∞ **Bitte** schenke mir dein Vertrauen, auch ich werde dir irgendwann vertrauen können.
- ∞ **Bitte** schenke mir deine Liebe und Zuneigung, aber überschütte mich nicht damit.
- ∞ **Bitte** arbeite sehr umsichtig an unserer Bindung und „führe“ mich sicher durch das Leben.
- ∞ **Bitte** schenke mir viel Ruhe und richte mir eine Ruhezone = meine Sicherheitszone ein, dort wo ich mich wirklich sicher fühlen und zur Ruhe kommen kann.
- ∞ **Bitte** denke daran, wie sehr die Ruhe und Sicherheit für mich wichtig ist, mein Stresslevel ist durch meine Angst oder durch meinen traumatischen Stress eh schon sehr hoch.
- ∞ **Ich bitte** um dein Verständnis, wenn ich mich nicht so verhalte, wie du es von mir vielleicht erwartest. Ich kann vielleicht derzeit noch nicht anders...
- ∞ **Bitte** bedräng mich nicht, auch wenn du „Mitleid“ mit mir haben solltest und ich die menschliche Nähe noch nicht zulassen kann. Leide nicht mit, das hilft keinem, fühle dich in meine Bedürfnisse ein.
- ∞ **Bitte** habe kein Mitleid mit mir, wenn du meine schreckliche Vorgeschichte kennst, es wäre falsch verstandene Tierliebe, sei lieber für mich da – sonst könnte ich noch unsicherer werden

- ∞ **Bitte** liebe mich um meiner selbst willen , so wie ich bin. Mit all meinen „Macken“
- ∞ **Bitte** stell dich darauf ein, dass es ein langer und harter Weg sein kann, bis ich mich innerlich gefestigt habe – aber er wird sich lohnen...
- ∞ **Bitte** habe viel Geduld mit mir, sei liebevoll aber konsequent.
- ∞ **Bitte** sei bereit, einige Rückschritte zu akzeptieren
- ∞ **Bitte** sei mir nicht böse, wenn ich unsicher werde und meine „Angstteufel“ so mächtig werden, dass ich vielleicht auch einmal knurre – ich meine es nicht böse.



- ∞ **Bitte** begegne meinem Fehlverhalten nicht mit „veralteten“ oder „groben“ Erziehungsmethoden! Es würde mich noch mehr ängstigen und meine Seele brechen.
- ∞ **Bitte** ignoriere mich niemals, wenn du nach Hause kommst. Es würde mein Vertrauen tief erschüttern und die Bindung nicht stärken.
- ∞ **Bitte** verhätschele mich nicht und packe mich nicht „in Watte“, sondern zeige mir vertrauensvoll die Welt.
- ∞ **Bitte** sei nicht ängstlich und zu vorsichtig mit mir. Je mehr Sicherheit du mir gibst, je rascher werde ich mich sicher fühlen und kann mutiger werden.
- ∞ **Bitte** sende mir klare Signale mit deiner Sprache und deinem Körperausdruck, dann kann ich dich besser „lesen“ und verstehen.
- ∞ **Bitte** stell für mich gleich von Anfang an klare Regeln auf, die geben mir Sicherheit und Orientierung.
- ∞ **Bitte** Sorge für meine Sicherheit! Wenn ich Angst vor anderen Menschen habe, lass nicht zu, dass man mich anfassen will, weil ich vielleicht so niedlich ausschaue...
- ∞ **Sollte** ich Angst vor Artgenossen haben, Sorge immer für genügend Abstand.
- ∞ **Bitte** nimm jede Angst bzw. jeden Angstauslöser sehr ernst, auch wenn dieser für andere Menschen lächerlich erscheint. Es gibt nichts wovor wir Angsthunde nicht Angst haben könnten.
- ∞ **Bitte** hilf mir, meine Ängste aufzulösen um wieder „heil“ zu werden.

- ∞ **Bitte** trainiere behutsam mit mir und hole dir eventuelle kompetente Unterstützung von Profis, die Erfahrung im Umgang mit Angst und Angsthunden haben.
- ∞ **Bitte** setze mich nicht unnötig meinen Angstauslösern aus, sondern führe mich sanft an diese heran. Ist dein Anspruch zu hoch, ist auch mein Stresslevel sehr hoch und dann wird nichts mehr klappen..... – oder ich falle in alte Verhaltensmechanismen zurück...
- ∞ **Bitte** denke daran, dass unter einem hohen Stresslevel kein Lernen von neuen Erfahrungen möglich ist. Überforder mich nicht.
- ∞ **Bitte** lass dich gut beraten, wenn wir im Training nicht weiterkommen. Vielleicht handelt es sich bei mir nicht nur um „normale“ Angst, vielleicht reagiere ich anders, weil ich eine traumatische Erfahrung gemacht habe und der traumatische Stress ein anderer ist, als bei jeder Angst oder Furcht.
- ∞ **Bitte** hilf mir, meine körperlichen Spannungen abzubauen. Wenn ich keine Angst vor deiner Nähe oder deiner Hand habe: Massiere mich, kuschel mit mir dann fühle ich mich gleich wohler und wir können die gemeinsame Nähe genießen (Berührung beruhigt und es wird das „Wohlfühlhormon“ Oxytocin ausgeschüttet – neueste Erkenntnisse belegen, dass Ängste dadurch minimiert werden).
- ∞ **Bitte** nimm dir Zeit und zeige mir die Welt, lass uns gemeinsam die Umgebung erforschen.
- ∞ **Bitte** übe und trainiere mit mir auch lustige Dinge, die Spaß machen. Das macht mich „mutiger“ und fördert meinen Geist (und dann kann ich auch meine Angst einmal vergessen).
- ∞ **Bitte** nimm meine Angst sehr ernst und hilf mir, neue Erfahrungen zu machen. Erwecke meine Lebensfreude!
- ∞ **Bitte, bitte** – lass mich nie zu früh frei laufen! Sollte ich mich erschrecken dann kann ich in Panik geraten und bin nicht mehr voll ansprechbar! Geh lieber auf Nummer sicher und lass uns beiden viel Zeit.
- ∞ **Bitte** habe ein Leben lang Verständnis für mich: meine körperlichen Wunden heilen, aber die Narben auf meiner Seele werden vielleicht für immer bleiben. Vielleicht werde ich auch immer etwas „Besonderes“ sein, ganz anders als all die anderen Hunde, die du kennst...
- ∞ **Bitte** gib mir einfach noch viel mehr Zeit und lass dich überraschen, wenn ich meine Ängste ablegen kann, meine Lebensfreude erwacht und ich meine wahre Hundepersönlichkeit zeigen kann.
- ∞ **Bitte** denke daran, es gibt noch so viele weitere Bitten und Besonderheiten von uns Angsthunden.



Jeder Angsthund und sein Angstauslöser ist sehr speziell und braucht sehr besondere Ansprüche. Vertraue Deinem Bauchgefühl und finde heraus, was mir gut tut!



Bitte liebe mich einfach so wie ich bin – bedingungslos. So wie ich auch dich bedingungslos lieben werde...

Wenn Du einem Hund die
Liebe Deines Herzens
zeigst, wird er Dich
täglich mit einer Fülle
bedingungsloser
Liebe
beschenken

S. Pilguy



Mir liegt es sehr am Herzen für Angsthunde da zu sein:

Sabina Pilguy

Spezialisiert u.a. auf Training mit Angsthunden
www.dog-relax.com