

# Warum Ruhe oft wichtiger ist als noch mehr Beschäftigung

Ein kleiner Impuls für Menschen mit sensiblen und reaktiven Hunden

---

Viele Hunde wirken heute dauerhaft angespannt.

Sie sind schnell aufgeregt, ständig aufmerksam oder finden kaum noch wirklich in Ruhe.

Und oft versuchen wir dann noch mehr zu machen:

mehr Training, mehr Beschäftigung, mehr Auslastung.

Doch manchmal braucht ein Hund nicht noch mehr Input —

sondern endlich wieder Orientierung, Sicherheit und echte Erholung.

*Ruhe bedeutet nicht einfach Müdigkeit.*

*Ruhe bedeutet: Das Nervensystem darf herunterfahren.*

**Woran du erkennen kannst, dass dein Hund zu viel im Außen ist**

- Dein Hund wirkt draußen ständig angespannt oder überdreht.
- Er kann schwer abschalten — selbst zuhause.
- Er reagiert schnell auf Geräusche, Bewegungen oder andere Hunde.
- Nach Spaziergängen ist er nicht ruhiger, sondern eher noch aufgedrehter.
- Du hast das Gefühl, immer mehr machen zu müssen.

## Ein kleiner Perspektivwechsel

Nicht jeder Hund braucht mehr Beschäftigung.

Viele sensible Hunde profitieren viel stärker von:

- klaren Strukturen
- ruhigen Spaziergängen
- weniger Dauerbespaßung
- Orientierung im Alltag
- bewussten Ruhephasen

Denn echte Veränderung entsteht oft nicht im ständigen Tun.  
Sondern in den kleinen ruhigen Momenten dazwischen.

*Vielleicht darfst du heute einfach einmal beobachten:*

*Wann wirkt dein Hund wirklich ruhig?*

*Wann wird sein Blick weicher?*

*Wann muss er gerade nichts leisten?*

# Eine kleine Übung für euren Alltag

Lass beim nächsten Spaziergang das Handy bewusst in der Tasche.

Versuche heute nicht, besonders viel zu trainieren.

Nicht ständig etwas zu korrigieren.

Beobachte stattdessen einfach:

Wie bewegt sich dein Hund?

Wann atmet er ruhiger?

Wann entsteht ein kleiner Moment von Orientierung?

Und wenn du einen solchen Moment bemerkst,

dann darfst du ihn ruhig bestätigen.

Vielleicht mit einem leisen:

„So ist es schön.“

---

Veränderung muss nicht laut sein.

Und oft beginnt sie nicht mit noch mehr Beschäftigung —  
sondern mit mehr Verständnis.

Sabine Schweiger

Sensitiv Dogwork