



Woran erkenne ich Stress bei meinem Hund?

Eine kleine Checkliste für sensible und reaktive Hunde

Viele Hunde zeigen Stress nicht immer laut oder deutlich.
Manche wirken hibbelig und überdreht.
Andere ziehen sich zurück oder wirken ständig aufmerksam.

Oft erkennen wir erst spät,
wie angespannt unser Hund eigentlich schon ist.

Diese kleine Übersicht soll dir helfen,
Stresssignale bewusster wahrzunehmen
und deinen Hund im Alltag besser zu verstehen.

„Verhalten beginnt oft nicht im Ungehorsam — sondern im Stress.“

Mögliche Stresssignale bei Hunden

- ständiges Beobachten der Umgebung
- schwer zur Ruhe kommen
- ständiges Hecheln ohne körperliche Belastung
- Unruhe zuhause
- ständiges Hinterherlaufen
- schnelle Reaktionen auf Geräusche oder Bewegungen
- übermäßiges Bellen
- ständige Anspannung draußen
- Schwierigkeiten beim Abschalten
- vermehrtes Kratzen, Schlecken oder Gähnen

Was vielen Hunden wirklich hilft

Nicht jeder Hund braucht noch mehr Beschäftigung.

Viele sensible Hunde profitieren stärker von:

- ruhigen Spaziergängen
- klaren Strukturen
- Orientierung im Alltag
- bewussten Pausen
- weniger Reizüberflutung
- verständnisvoller Begleitung

Oft entstehen kleine Veränderungen genau dort,
wo wieder mehr Ruhe und Sicherheit entstehen dürfen.

Kleine Beobachtungsübung

Vielleicht magst du heute einmal ganz bewusst beobachten:

Wann wirkt dein Hund weich?

Wann atmet er ruhiger?

Wann entsteht ein kleiner Moment von Orientierung?

Und vielleicht darfst du genau diesen Moment ruhig bestätigen.

Mit einem kleinen Lächeln.

Mit einer ruhigen Stimme.

Oder einfach mit einem:

„So ist es schön.“

**Sensitiv Dogwork
Sabine Schweiger**

**Wasserburger Landstr. 205
81827 München**

**www.sensitiv-dogwork.de
sensitiv-dogwork@gmx.net
Tel. +49-151-10758188**