

Fragebögen zur Auswertung der Resilienz des Hundes

Bevor es an die Arbeit der Resilienz geht, ist es wertvoll einen Überblick zu bekommen, wie es um die psychische Widerstandsfähigkeit Deines Hundes bestellt ist. Die Fragen zeigen Dir nur eine Tendenz auf, natürlich ist das Thema sehr komplex und Du darfst ebenfalls gerne auf Dein Bauchgefühl hören.

Durchführung:

Beantworte bitte die Fragen aus dem Fragebogen. Damit erfährst Du, in welchen Bereichen Dein Hund Unterstützung braucht und worauf Du Dich erstmal konzentrieren kannst. Antworte ruhig aus dem Bauch heraus.

Es stehen die Zahlen 0 – 10 zur Beantwortung zur Verfügung, damit auch alle Facetten und Tendenzen Beachtung finden. Kannst Du eine Frage nicht beantworten, weil Du Dir nicht sicher bist, probiere die Situation aus oder antworte nach Deinem Gefühl, wie Du es Dir bei Deinem Hund vorstellst. Zähle dann die Punkte zu den einzelnen Themen im Fragebogen zusammen und schaue nach der Auswertung am Ende.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg!

Deine Vanessa



1. Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung, Handlungsfähigkeit

	gar nicht			mittel				sehr			
Mein Hund...											
... ist selbstbewusst	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... kommt mit allen Hunden gut aus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... kommt mit allen Menschen gut aus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... klärt auch bei Schwierigkeiten in der Hundekommunikation die Situation	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... hat eine gute und klare Präsenz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... steht neuen Situationen gelassen gegenüber	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... verstecktes Futter oder Spielzeug sucht er mit viel Ausdauer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... geht einfach, wenn ihm etwas zu viel wird	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... ist eigenständig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... ist durchsetzungsfähig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Realistischer Optimismus, positive Grunderwartungshaltung, Heldentum

	gar nicht		mittel						sehr		
Mein Hund...											
....freut sich über fremde Menschen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... geht freudig und offen in neue Situationen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... genießt sein Leben in den meisten Situationen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... steckt voller Tatendrang und freudiger Energie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... animiert freudig andere Hunde zum Spielen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... ist leicht für neue Spielideen zu begeistern	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... ist lebenslustig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... ist neugierig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... zeigt insgesamt eine entspannte und keine ständig überdrehte Freude	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... hat ein sinnerfüllendes Leben (Rassemerkmale)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**3. Selbstregulation, Impulskontrolle, emotionale Regulation,
Selbstwahrnehmung**

Mein Hund...	gar nicht			mittel				sehr			
.... bleibt stets gelassen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... bleibt entspannt, wenn ihn ein anderer Hund anbellt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... bleibt entspannt, wenn ein bedrohlich wirkender Mensch auf ihn zu kommt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... geht meist ruhig an der Leine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... kann langsam Treppen hoch und runter gehen (mit allen vier Pfoten einzeln)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... hat ein gute Körpergefühl (stößt sich nicht, rennt nichts um)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... hält aufregende Situationen gut aus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... findet schnell zur Entspannung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... kann auch unter Ablenkung noch gut zuhören und Kommandos ausführen oder arbeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... spielt mit mir entspannt (ohne dass ich zerrissene Klamotten habe)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Ideenreichtum, flexibles Denken, Cleverness

	gar nicht					mittel					sehr									
Mein Hund...																				
.... ist erfinderisch, wenn er etwas haben möchte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
... hat viele Ideen und Strategien in Konflikten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
... hat eine gute Auffassungsgabe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
.... lernt schnell neue Kommandos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
.... kann auch manipulieren, um etwas zu bekommen*	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
.... zeigt unterschiedlichste Verhaltensweisen in der Kommunikation mit anderen Hunden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
.... passt sich in der Hundekommunikation mit seinem Verhalten dem anderen Hund an	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
.... ist flexibel, kann sich gut auf veränderte Bedingungen einstellen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									

*Beispiele: er bellt, die anderen Hunde gehen zur Tür und er legt sich auf deren Platz. Oder er sucht sich bewusst etwas was er nicht darf, um Deine Aufmerksamkeit zu bekommen

5. Regeneration, Ruhe, Stressabbau

	gar nicht					mittel					sehr											
Mein Hund...																						
.... kann aufregende Situationen gut verarbeiten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... schläft und ruht viel (16-18 Stunden von 24 Stunden), wenn nichts verlangt wird	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... findet auch kurz nach einer aufregenden Situation schnell zur Ruhe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... wenn er Stress hat, hilft ihm Bewegung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... wirkt ausgeglichen und fit (nicht nervös)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... schläft tief, fest und ruhig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... schläft nachts durch	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
... kann auch mal ein paar Tage mit weniger Bewegung auskommen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.... genießt Berührungen und Massagen und kommt dadurch zur Ruhe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Anpassungsfähigkeit, Rollen- und Aufgabenklarheit

	gar nicht					mittel					sehr				
Mein Hund...															
... hält sich an meine (klar) formulierten Grenzen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... akzeptiert mein „Nein“ und lässt das Verhalten sein	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... in aufregenden Situationen kann ich meinen Hund zu mir rufen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... wird als „gut erzogen“ wahrgenommen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... respektiert mich	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... kann mit mir spielen und hört dann auf, wenn ich nicht mehr spielen möchte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... akzeptiert es, wenn der andere Hund nicht spielen oder seine Ruhe haben möchte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... fügt sich in eine Hundegruppe gut ein und hält sich dort an die Regeln	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

**7. Soziales Auffangnetz: der Mensch als Fels in der Brandung
und sicherer Hafen**

	gar nicht					mittel					sehr				
Mein Hund...															
... vertraut mir im Konflikt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... entspannt durch meine Berührung, Nähe und Stimme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... „fragt“ bei mir nach, wenn er nicht weiterkommt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... freut sich über mich, wenn ich nach Hause komme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... „ist traurig“, wenn ich gehe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
... bleibt bei mir, wenn jemand Fremdes mit seinem Ball oder Leckerlibeutel weggeht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... lässt sich von mir beruhigen, wenn eine aufregende Situation entsteht	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
.... spielt gerne ausgelassen und mit viel Leichtigkeit mit mir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

Auswertung des Fragebogens

1. Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung, Handlungsfähigkeit

100 – 70 Dein Hund ist hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Je höher der Wert ist, je eigenständiger und selbstsicherer reagiert Dein Hund in neuen Situationen. Im Resilienzbereich kann ich Dich beglückwünschen, im erzieherischen Bereich kann es für Dich eine gewisse Herausforderung bedeuten. Jede Medaille hat zwei Seiten.

Ich empfehle Dir zum Ausgleich viele Übungen zur Kooperation („Du bekommst das, was Du möchtest, wenn Du mit mir kooperierst!“), um Dich als Ansprechpartnerin weiter zu etablieren.

69 – 30 Dein Hund darf hier noch wachsen. Suche Dir dazu Übungen aus meinem Buch oder den Onlinekursen aus und etabliere sie in eurem Alltag.

29 – 0 Dein Hund sollte hier dringend gefördert werden, um sein Stresssystem zu entspannen und ihn aus dem „Opferdasein“ rauszuholen. Alle Übungen aus dem Buch und den Onlinekursen können euch weiterbringen. Vor allem achte darauf Deinen Hund in seiner Eigenständigkeit zu unterstützen. Jede selbst gelöste Aufgabe fördert in seiner Selbstwirksamkeit. Vielleicht siehst Du mit dem nun geschärften Auge bereits Situationen, wo Du seine Handlungsfähigkeit loben und seine Eigenständigkeit ausbauen kannst.

2. Realistischer Optimismus, positive Grunderwartungshaltung, Heldentum

100-70 Dein Hund ist hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Bei einem sehr hohen Wert kann es vielleicht sein, dass Dein Hund „zu fröhlich“ ist und Stress durch eine ständige Überfreude hat. Hier kannst Du bei Punkt 3 „Selbstregulation, Impulskontrolle, emotionale Regulation, Selbstwahrnehmung“ oder auch Punkt 6 „Rahmenbedingungen des Zusammenlebens, Rollen und Aufgabenklarheit“ ansetzen. Wichtig ist es zu erkennen, warum Dein Hund diese aufgeregte Freude zeigt, können Schmerzen oder traumatische Erlebnisse ausgeschlossen werden? Auch so etwas kann zu einer permanenten Übererregung führen. Einige Hund nutzen das Konfliktverhalten „Flirt oder Fiddle about this“, wenn sie gestresst sind.

69 – 30 Dein Hund darf hier noch wachsen. Suche Dir ein schönes Hobby für Deinen Hund, bei dem er 1-2 x die Woche ein Held ist.

29 – 0 Dein Hund sollte hier dringend gefördert werden, damit er gelassener und positiver gestimmt durch den Alltag geht. Fördere wenn möglich täglich das Heldentum. Nach was steht Deinem Hund der Sinn, welche Aufgaben kannst Du ihm geben, wo er eine Erfüllung findet? Schau Dir dazu den Beschäftigungsbereich an.

3. Selbstregulation, Impulskontrolle, Selbstwahrnehmung

100 – 70 Dein Hund ist in diesem Bereich gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Ein hoher Wert hat hier keine Kehrseite der Medaille. Du hast einfach einen entspannten Hund. Herzlichen Glückwunsch!

69 – 30 Dein Hund darf hier noch wachsen. Suche Dir ein paar Übungen aus dem Buch oder den Onlinekursen raus und etabliere sie in eurem Alltag.

29 – 0 Dein Hund sollte hier dringend gefördert werden, um sein Stresssystem zu entspannen. Er sollte lernen, nicht so unter Strom stehen zu müssen. Wichtig ist es zu erkennen, warum Dein Hund diese hohe Erregung zeigt, können Schmerzen, organische Schäden oder traumatische Erlebnisse ausgeschlossen werden? Auch solch ein Umstand kann zu einer permanenten Übererregung führen, da das neurobiologische System nicht zur Ruhe kommt. Insgesamt darf Dein Hund das Thema der Ruhe und Entspannung ganz neu kennenlernen. Achte auf feste Ruhezeiten, klare Rituale und auch wo Du unbewusst eine Erwartungshaltung förderst.

4. Ideenreichtum, flexibles Denken, Cleverness

80-55 Dein Hund ist hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Bei einem sehr hohen Wert kann es vielleicht sein, dass Du einen Hund hast, der Dich und seine Umgebung gut manipulieren kann, um seine Bedürfnisse durchzusetzen. Eine kleine Herausforderung ist es für Dich Deinem Hund immer einem Schritt voraus zu sein.

54 – 30 Dein Hund darf hier noch wachsen. Suche Dir ein paar Übungen aus dem Buch oder Onlinekurs aus und etabliere sie in eurem Alltag.

29 – 0 Dein Hund sollte hier dringend gefördert werden, damit er mehr Handlungsstrategien im Alltag hat und dadurch gelassener wird. Wo kannst Du im Alltag seine Ideen und Lösungsansätze fördern? Stelle ihn täglich vor kleinen Herausforderungen bei denen er sich eine Lösung erarbeiten muss. Stell dabei sicher, dass er dabei immer Erfolg hat.

5. Regeneration, Ruhe, Stressabbau

90-60 Dein Hund ist hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Er findet von sich aus zur Ruhe. Herzlichen Glückwunsch!

59 – 30 Dein Hund darf hier noch wachsen. Achte auf ausreichende Ruhezeiten, die dem Biorhythmus Deines Hundes angepasst sind. Vielleicht können euch Ruherituale helfen. Hat Dein Hund die Möglichkeit Zuhause einen ruhigen Ort aufzusuchen?

29 – 0 Dein Hund sollte hier dringend gefördert werden, damit er die Eindrücke des Tages verarbeiten kann und zur Entspannung findet. Auch der Stressabbau durch Bewegung sollte hier gut ausgebaut werden. Jede kontrollierte Bewegung, wie am Fahrrad mitlaufen, lange Strecken mit den Menschen joggen, walken oder wandern bieten hier einen hohen Mehrwert. Ball und Co. gelten **nicht** als gesunde Stressabbauer!

6. Anpassungsfähigkeit, Rollen- und Aufgabenklarheit

80-55 Ihr seid hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Je höher der Wert, desto angepasster verhält sich Dein Hund. Haben Leichtigkeit und Spaß ebenfalls genug Raum, seid ihr ein harmonisches Mensch-Hund Team.

54 – 30 Ihr dürft in diesem Bereich noch wachsen. Gerade das Thema der Rahmenbedingungen sind nicht nur Übungseinheiten, sondern darf von dem Menschen, als Anleitender, mit einer inneren Haltung gelebt werden. Überprüfe dazu Deine Vorgaben und die Formulierung Deiner Rahmenbedingungen.

29 – 0 Ihr beide solltet hier unbedingt noch mehr zusammenwachsen, damit ein respektvoller Umgang stattfinden kann und Dein Hund sich anpassen kann und in Deinen Alltag integriert. Die Arbeit an dem Thema beinhaltet mehr als alle anderen Faktoren die Führkompetenzen des Menschen. Meinst Du was Du Deinem Hund sagst? Und arbeitest Du lösungsfokussiert („statt dem Bellen am Zaun, soll mein Hund lieber bei mir sitzen, das stelle ich ab jetzt sicher!“) oder problemfokussiert („mein Hund soll das Bellen am Zaun lassen, ich habe es ihm doch schon hundertmal gesagt, er hört einfach nicht!!“)? Eine Veränderung wirst Du in erster Linie über die Selbstreflexion herbeiführen. An Deiner klaren Haltung und Stabilität kannst Du ebenfalls im Bereich der Resilienz arbeiten. Dazu biete ich einen Onlinekurs auf meiner Homepage an.

7. Soziales Auffangnetz: der Mensch als Fels in der Brandung & sicherer Hafen

80-55 Ihr seid hier gut aufgestellt und braucht keine spezielle Förderung. Je höher der Wert, desto mehr verlässt sich Dein Hund auf Dich und Du bist für ihn ein wichtiger Faktor zur Entspannung.

54 – 30 Ihr dürft hier noch wachsen. In dem Bereich zu wachsen ist leider keine Übung, sondern durchleuchtet euren gesamten Umgang miteinander. Dein Hund sollte Dich als verlässlicher und emotional relativ stabilen Bindungspartner wahrnehmen.

29 – 0 Ihr beide solltet hier unbedingt noch mehr zusammenwachsen. Wenn Du Dich stabil genug fühlst, suche leichte Konflikte mit Deinem Hund auf und etabliere Dich dort als Ansprechpartnerin. Du kannst üben andere Hunde ruhig und konsequent wegzuschicken oder Deinen Hund über instabile Untergründe souverän zu führen. Prüfe in eurem Zusammenleben, wo Du als Fels in der Brandung und als sicherer Hafen fungieren kannst.