



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Themen auf den Punkt bringen. Nach SMART.

Als erster und wichtigster Schritt:

Thema ob Problem oder zu trainierendes und optimierendes Verhalten auf den Punkt bringen.

Wir arbeiten mit dem „Halter“ Problem 😊: Hund zieht an der Leine.

(Für dich gilt dein Thema hier einzusetzen. Also zum Beispiel Hund soll lernen im Spiel abrufbar sein.)

Auszug aus dem Fragekatalog:

Was genau stört dich daran?

Wieso soll der Hund das können?

Wieso meinst du zieht dein Hund an der Leine?

Was ist der Auslöser weshalb der Hund zieht? Was meinst du?

Wann zieht der Hund an der Leine? (Jede! Situation aufzählen) (Wenn du eine Situation trainierst, kann die andere Situation einen anderen Auslöser haben.)

Kann es sein das du vielleicht unsicher bist, wie du reagieren sollst?

Wieso soll der Hund aus dem Spiel abrufbar sein?

Fazit aus einer Sitzung, ist das Ausarbeiten dieser in dir verankerten Gefühle, Ansichten und Werte.

Unser Schlusssatz ist in dem Beispiel mit dem Leinen ziehen:

„Mein Hund hat nicht gelernt Fuße/ locker Leine an der Straße zu laufen“



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Im ersten Teil haben wir einen Satz ausgearbeitet.

„Mein Hund hat nicht gelernt FuÙe/ locker Leine an der StraÙe zu laufen“

Nun definieren wir unser Ziel mit S.M.A.R.T

S. bei S.M.A.R.T steht für spezifisch.

Dieser Satz ist noch undefiniert.

Wann und wo genau, also in welcher Situation hat mein Hund nicht gelernt Fuß an der StraÙe zu laufen? Auf welche Reize reagiert er besonders?

Im Coaching arbeiten wir die Situationen genau aus, ich habe im Abschluss einige Situationen und kann meiner Priorität nach den Themen in Angriff nehmen.

Unser S. Spezifischer Satz nach Ausarbeitung, lautet:

Ich möchte das mein Hund an der StraÙe, bei viel Ablenkung wie Velo, Lastwagen (was immer) Fuß laufen kann.



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Das M in S.M.A.R.T steht für Messbar!

Wir müssen unser Ziel Messbar machen, wenn ich keine Fortschritte sehen kann, macht es keinen Sinn.

Zudem soll es Prüfbar sein, damit ich weiß, dass das, was ich mache auch funktioniert.

Messbar:

Ich lasse jemanden dabei filmen wie mein Hund und ich zu Beginn an der Straße Fuß laufen, wo wenig Ablenkung ist, und steigere die Ablenkung usw..

Wenn ich das Filme, kann ich jederzeit nachsehen ob meine Bemühungen anschlagen.

Also kann ich jederzeit nachsehen, MESSBAR machen, wo ich Fortschritte, erziele und wo noch Handlungsbedarf ist. Was ich anpassen sollte, usw...



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Das A. in S.M.A.R.T steht für **attraktiv**

Seien wir ehrlich zu uns selbst 😊 wenn das Ziel nicht attraktiv ist, habe ich keinen bis sehr wenig Grund und Motivation dahin zu gelangen 😊.

Also arbeiten wir hier heraus, was ich davon habe wenn mein Hund an der Straße mit viel Ablenkung Fuß laufen kann:

- **Sicherheit für Hund, Halter und Verkehrsteilnehmer**
- **Ich kann den Hund überall mitnehmen**
- **Ich bin entspannt**
- **Ich bin frei, in der Entscheidung meiner Wege die gehe**
- **Ich bin Schmerzfrei (vom Ziehen)**
- **Und vieles mehr**



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Das R. in S.M.A.R. Steht für **realistisch!**

Wir stellen uns die Frage ob und wie unser Ziel realistisch ist!

Also ist es machbar? Und wie ist es machbar? Passt es in meine Lebenssituation?

Hier beginne ich auch, einen Trainingsplan aufzustellen, wie oft habe ich Zeit, um genau dieses Verhalten zu trainieren usw...

In welcher Intensität ist es für mein Hund und mich möglich, also wo starte ich mit dem Training? Welche Lösungen brauche ich mental für mich und meinen Hund?

Wo starte ich? Hauptstraße oder Garten, brauche ich neue Kommandos usw....



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Das T. in S.M.A.R.T steht für **terminiert!**

Terminiere dein Ziel, realistisch!

Bis wann gebe ich mir Zeit, dass mein Hund Fuß an der Straße läuft.

Ende Dezember ist 😊 ist KEIN Datum/ Zeit 😊

Ein Datum/ Zeitpunkt ist:

31. Dezember 2023.

Auf das baue ich mir meinen Trainingsplan auf.

z.Bsp.

Bis am 31. Mai 2023 haben ich mir, wenn notwendig eine Hundeschule/ Trainer oder Hilfsperson organisiert.

Am 1. Juni 2023 beginne ich jeden Donnerstag damit an eine ruhige Straße zu gehen, um auf und ab zu laufen ...

Und so weiter...

**JETZT habe ich alle Punkte berücksichtigt und kann voll durchstarten!
Anpassungen, Flexibilität ist immer machbar! Wenn ich es für notwendig halte.**

**(Dies ist lediglich ein Ausschnitt von NLP in der
Hundewelt, um dir einen kleinen Eindruck zu
vermitteln!)**



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

Übung für die innere Einstellung

Stell dich vor deinen Hund nun überlege dir, ob dein Hund sitz oder Platz machen soll?

Es ist wichtig! Das der Hund die Handlung, die er ausführen soll, kennt und kann.

Und nun pssst...(KEIN WORT KOMMANDO)

Diese Übung wird „nur“ in deinem Kopf stattfinden!

Du kannst deine Augen offenlassen oder schließen. Denke nun vor deinem inneren Auge stark an das auszuführende Kommando.

Stelle dich innerlich auf eine freundliche, wohlwollende Stimmung ein.

Und stell dir vor deinem inneren Auge jetzt vor, wie dein Hund das gewünschte Kommando ausführt. Das machst du so lange bis der Hund sitzt oder im Platz liegt.

Atme ruhig und gehe voll in diese Situation.

Diese Übung stärkt die Bindung.

Es geht ihr jedoch in der Regel Erziehungsmaßnahme vorweg (Hund kennt die ausführende Handlung)



Sabrina Rein Coaching

LERNEN IST ERFAHRUNG, ALLES ANDERE
IST INFORMATION.

Praxis Zelgstrass 27, 8222 Beringen

info@lebenswerkstatt-rein.ch

www.lebenswerkstatt-rein.ch

+41 79 293 83 81

NLP (Neuro- Linguistisches Programmieren) in der Hundewelt

NLP ist ein Training deiner Sinne und Wahrnehmungen.

Dies fördert das Verständnis für uns und unsere Umwelt insbesondere in der Kommunikation.

Etwas, was mich stört, wird dich nicht weiter stören und umgekehrt.

Im NLP sprechen wir von Grundannahmen, von denen wir Verhalten und Kommunikation ableiten.

Die Grundannahme 9 besagt:

In der Kommunikation gibt es keine Fehler, sondern nur Feedback

So auch in der Kommunikation mit unseren Hunden.

Ein Beispiel:

Ich rufe meinen Hund ab, er schaut zu mir, entschließt sich dann aber doch seines Weges zu gehen 😊

Der Hund macht (auf die Grundannahme bezogen) kein Fehler!

Feedback vom Hund zu mir:

Der Reiz seines Weges zu gehen, war spannender als zu mir zu kommen 😊 .

Erkennst du das Fazit aus der Kommunikation meines Hundes und mir?

VIEL Spaß beim Üben 😊

Fragen? Melde dich gerne.