



Wenn Hunde nicht zur Ruhe kommen

Ursachen verstehen und gezielt Entspannung fördern.



EIN KURZER LEITFADEN FÜR HUNDEHALTER





der Autor

HEY! ICH BIN SILVAN.

Ich bin ausgebildeter Hundetrainer in Salzburg und Umgebung und begleite dich dabei, wieder Vertrauen, Klarheit und Harmonie in die Beziehung zu deinem Hund zu bringen – professionell, empathisch und tierschutzkonform.

Ob hartnäckige Verhaltensprobleme, Unsicherheit, Aggressionen, Leinenprobleme, Schwierigkeiten beim Rückruf oder stressige Alltagssituationen: Wenn nichts mehr zu funktionieren scheint, bist du nicht allein. Gemeinsam finden wir Lösungen, die für dich und deinen Hund wirklich passen – individuell, gewaltfrei und nachhaltig.

Mein Ansatz basiert auf einer starken Partnerschaft zwischen dir und deinem Hund. Echte Veränderung entsteht nicht durch Zwang, sondern durch Verständnis, klare Strukturen und Vertrauen. Hierbei unterstütze ich dich gerne.

MEHR AUF WWW.HUNDETRAINING-SALZBURG.AT

die Einleitung

Viele Hunde wirken im Alltag ständig angespannt. Sie kommen nur schwer zur Ruhe, reagieren stark auf Umweltreize oder scheinen dauerhaft „unter Strom“ zu stehen. Manche bellen schnell, laufen unruhig umher oder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Für dich als Halter kann das belastend sein, weil es sich oft so anfühlt, als würde dein Hund einfach nicht abschalten können.

In den meisten Fällen steckt hinter diesem Verhalten jedoch kein Ungehorsam, sondern ein Zusammenspiel aus Stress, Erregung und fehlender Selbstregulation. Hunde müssen Ruhe genauso lernen wie jedes andere Verhalten. Wenn sie diese Fähigkeit nicht entwickeln, kann sich ein dauerhaft hohes Erregungsniveau etablieren.

In diesem Leitfaden erfährst du, warum Hunde unruhig werden, was dabei im Körper passiert und wie du deinem Hund helfen kannst, mehr Entspannung in seinen Alltag zu bringen.

3 Gründe warum Hunde unruhig oder gestresst werden

Unruhe beim Hund entsteht selten ohne Grund. Häufig handelt es sich um eine Kombination verschiedener Faktoren. Manche Hunde reagieren besonders sensibel auf Umweltreize. Geräusche, Bewegungen oder neue Situationen werden dann sehr intensiv wahrgenommen und können zu schneller Übererregung führen.

Ein weiterer häufiger Grund ist ein sehr aktiver Alltag ohne ausreichende Ruhephasen. Wenn ein Hund ständig beschäftigt wird – etwa durch intensives Spielen, Training oder sehr aufregende Spaziergänge – kann sich sein Nervensystem dauerhaft auf einem hohen Erregungsniveau einpendeln. In diesem Zustand fällt es vielen Hunden schwer, von selbst wieder zur Ruhe zu kommen.

Auch die emotionale Atmosphäre im Umfeld spielt eine Rolle. Hunde sind sehr sensibel für die Stimmung ihrer Bezugspersonen. Hektik, Unsicherheit oder Anspannung können sich auf den Hund übertragen und dazu beitragen, dass auch er dauerhaft angespannt bleibt.

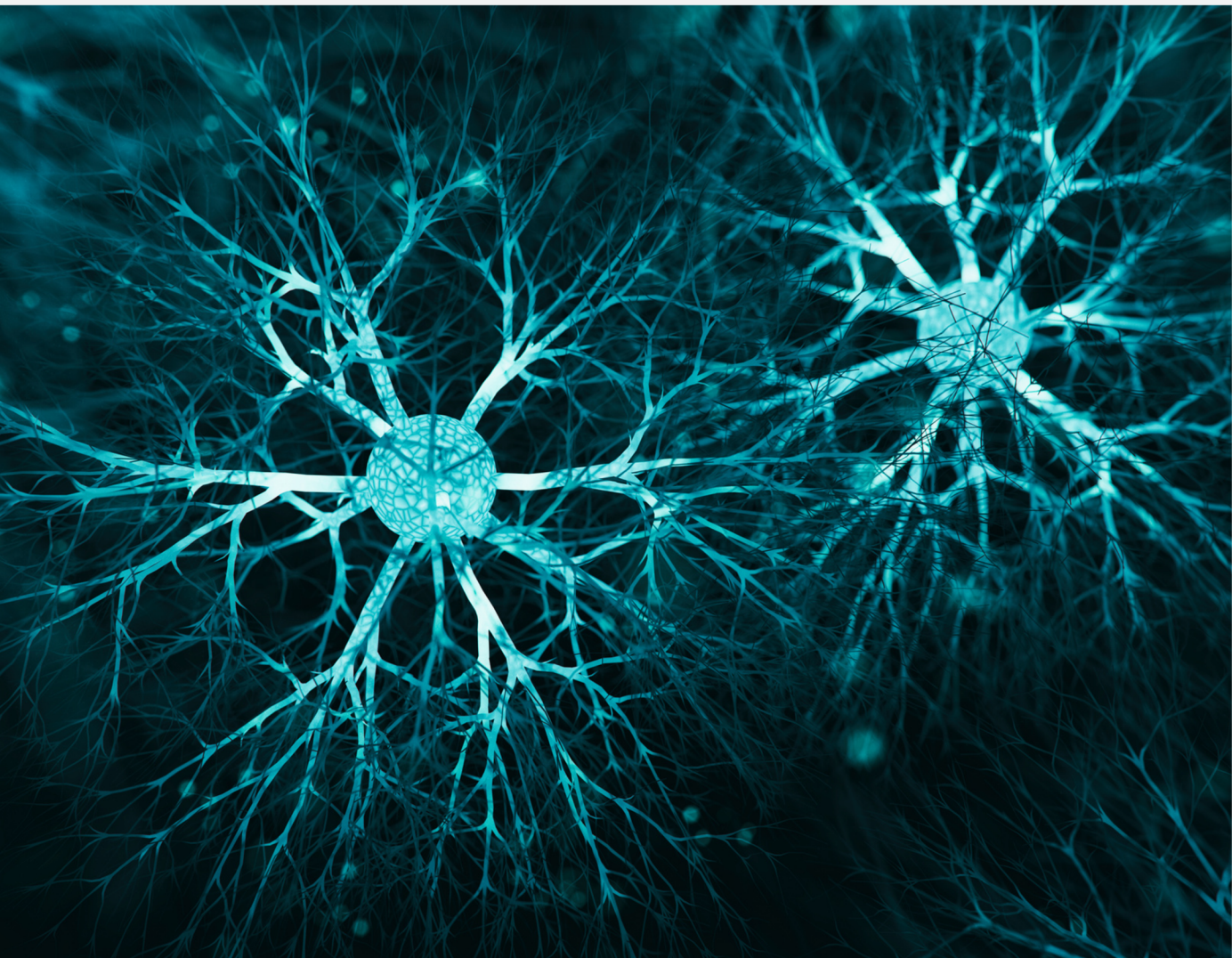


Was im Körper eines gestressten Hundes passiert

Wenn ein Hund Stress erlebt, aktiviert sein Körper das sympathische Nervensystem. Dieses System sorgt dafür, dass der Organismus schnell reagieren kann – beispielsweise durch Flucht oder Verteidigung.

Dabei werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Aufmerksamkeit richtet sich stark auf die Umgebung und der Körper befindet sich in erhöhter Alarmbereitschaft.

Kurzfristig ist diese Reaktion völlig normal und sogar wichtig. Problematisch wird es jedoch, wenn ein Hund dauerhaft in diesem Zustand bleibt. Dann fällt es ihm immer schwerer, wieder in einen entspannten Zustand zurückzufinden. Ein chronisch erhöhter Stresspegel kann dazu führen, dass Hunde schneller überreagieren, impulsiver handeln und sich schlechter konzentrieren können.



Warum Ruhe für Hunde so wichtig ist

Erholung ist für Hunde genauso wichtig wie Aktivität. Während Ruhephasen verarbeitet das Gehirn neue Eindrücke und Erfahrungen. Gleichzeitig baut der Körper Stresshormone ab und das Nervensystem kann sich wieder regulieren.

Viele Hunde schlafen jedoch deutlich weniger, als sie eigentlich sollten. Besonders junge oder sehr aktive Hunde haben oft Schwierigkeiten, selbstständig zur Ruhe zu finden. Ohne Unterstützung von ihren Haltern bleiben sie deshalb häufig länger in einem Zustand erhöhter Erregung.

Wenn Hunde dauerhaft zu wenig Ruhe bekommen, kann sich ein Kreislauf aus Stress und Übererregung entwickeln. Dadurch werden sie schneller reizbar, lernen langsamer und reagieren im Alltag häufiger über.

Ruhe ist daher kein Gegensatz zu Training, sondern eine wichtige Grundlage dafür, dass Hunde überhaupt lernen und sich sicher fühlen können.



Übungen, die deinem Hund helfen können, zur Ruhe zu finden

Ruhe ist für viele Hunde keine Selbstverständlichkeit. Besonders junge Hunde oder sehr aktive Rassen müssen erst lernen, ihr Erregungsniveau selbst zu regulieren. Die folgenden Übungen können deinem Hund helfen, Entspannung bewusst zu entwickeln und im Alltag leichter herunterzufahren.

Wichtig ist dabei, dass du ruhig und geduldig vorgehst. Ziel ist nicht, den Hund zu „zwingen“ ruhig zu sein, sondern ihm zu zeigen, dass Entspannung sicher und lohnenswert ist.



N.1 Ruhiges Verhalten bewusst belohnen

Viele Hunde lernen sehr schnell, dass Aktivität Aufmerksamkeit bringt. Springen, bellen oder herumrennen führt oft dazu, dass Menschen reagieren. Ruhiges Verhalten hingegen wird häufig übersehen.

In dieser Übung lernt dein Hund, dass genau dieses ruhige Verhalten für dich besonders wertvoll ist.

Beobachte deinen Hund im Alltag bewusst. Wenn er sich von selbst hinlegt, entspannt wirkt oder ruhig in seiner Umgebung bleibt, kannst du dieses Verhalten ruhig bestätigen. Sprich ihn leise an oder gib ihm ein kleines Futterstück.

Wichtig ist, dass dein Hund dabei nicht wieder hochfährt. Das Lob sollte deshalb ruhig und gelassen erfolgen. Mit der Zeit versteht dein Hund, dass Entspannung eine positive Konsequenz hat.

Viele Hunde beginnen dadurch, dieses Verhalten immer häufiger von selbst zu zeigen.

N.2 Einen fixen Ruheplatz definieren

Ein klar definierter Ruheplatz kann deinem Hund helfen, schneller herunterzufahren. Dieser Platz sollte bequem sein und an einem ruhigen Ort in deiner Wohnung liegen.

Führe deinen Hund zunächst entspannt zu diesem Platz. Wenn er sich dort hinlegt oder ruhig bleibt, bestätige dieses Verhalten ruhig mit deiner Stimme oder einer kleinen Belohnung.

Wiederhole diese Situation regelmäßig in ruhigen Momenten des Tages. Dein Hund lernt dadurch, dass dieser Ort ein sicherer Rückzugsort ist.

Mit der Zeit verbinden viele Hunde ihren Ruheplatz automatisch mit Entspannung und legen sich dort von selbst hin, wenn sie müde sind oder Abstand vom Trubel brauchen.

N.3 Entspannende Spaziergänge

Nicht jeder Spaziergang muss aufregend oder aktiv sein. Gerade für unruhige Hunde können ruhige Spaziergänge sehr hilfreich sein.

Wähle dafür eine Umgebung, in der dein Hund ohne großen Zeitdruck schnüffeln darf. Schnüffeln ist für Hunde eine sehr natürliche Beschäftigung und kann dabei helfen, Stress abzubauen.

Gehe bewusst langsamer und gib deinem Hund Zeit, seine Umgebung zu erkunden. Vermeide in dieser Zeit hektisches Spiel oder viele neue Reize.

Solche ruhigen Spaziergänge können dazu beitragen, dass dein Hund insgesamt ausgeglichener wird und leichter zur Ruhe findet.



MANCHE HUNDE BRAUCHEN INDIVIDUELLE ANLEITUNG, UM DAUERHAFT ENTSPANNTER ZU WERDEN.

BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG BEI EINEM SEHR UNRUHIGEN ODER ÄNGSTLICHEN HUND?



*Meld
dich!*

Mehr Infos zu meinem Training
findest du hier:
www.hundetraining-salzburg.at

Oder auf Instagram:
[@hundetraining_salzburg](https://www.instagram.com/hundetraining_salzburg)

Oder Du schreibst mir einfach direkt:
info@hundetraining-salzburg.at