

TRENNUNGSSTRESS JETZT MEISTERN

DAS TJM WORKBOOK

Die **perfekte Vorbereitung** für das
Trennungstraining mit deinem Hund



INHALT

Willkommen bei TJM	03
--------------------	----

Hat dein Hund wirklich Trennungsstress?	04
---	----

Videoüberwachung	05
------------------	----

Checkliste Trennungsstress	06
----------------------------	----

Auswertung Checkliste	07
-----------------------	----

Was du auf keinen Fall tun solltest	08
-------------------------------------	----

Übung 1: Verhaltensliste	09
--------------------------	----

Übung 2: Der Krümelmonsterweg	11
-------------------------------	----

So geht's für dich weiter 	12
---	----

WILLKOMMEN BEI TJM!

Willkommen an dem Ort, wo dein Hund nach **wissenschaftlichen** und **moralischen Standards** ein Trennungstraining bekommt, dass **bindungs- und bedürfnisorientiert** funktioniert.

Schön, dass du da bist!

Wir sind **Tine, Jenny und Milo** und gemeinsam sind wir **Trennungsstress Jetzt Meistern**.

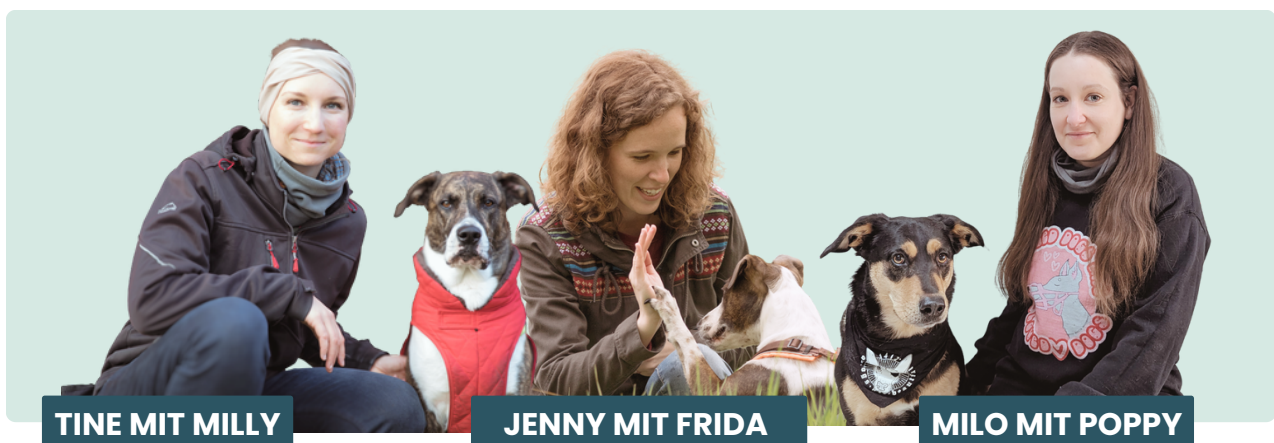
Als Hundetrainerinnen mit dem Fokus auf der Verhaltensberatung bei Trennungsstress verfolgen wir das Ziel, **neue und tiergerechte Methoden** im Training am Alleine bleiben von Hunden zu etablieren. Dabei steht für uns sowohl der Hund, als auch der Mensch im Mittelpunkt.

In unserem Training legen wir besonderen Wert auf die Förderung von **Regulationsstrategien**, damit dein Hund lernt, mit Unwohlsein besser umzugehen. Wir begleiten dich mit deinem klar strukturierten **Schritt-für-Schritt-Trainingsplan**.

Mit unserem TJM Workbook zur Trainingsvorbereitung kannst du **heute schon beginnen** die Basis für deinen Hund zu legen, dass er das Alleine bleiben lernt.

Leg los und mach **den ersten Schritt** zum entspannten Hund allein zu Haus.

Tine, Jenny & Milo



HAT DEIN HUND WIRKLICH TRENNUNGSSTRESS?

Trennungsstress ist ein **ernstzunehmendes Thema**, das sich auf das gesamte Leben deines Hundes auswirken kann, von seiner Gesundheit bis hin zu anderen Trainingsbereichen.

Bevor du jedoch mit dem Training beginnst, ist es wichtig, dir einen **Überblick** zu verschaffen und genau zu verstehen, womit du es zu tun hast. Nicht alles, was nach Trennungsstress aussieht, ist es tatsächlich auch.

Verhaltensweisen wie **Hinterherlaufen, Bellen oder den Mülleimer ausräumen können** andere Ursachen haben. Diagnosen und Labels, wie "Kontrolletti", "Dominanz" oder "Ungehorsam", helfen nicht weiter, denn der Fokus sollte auf den individuellen Verhaltensmustern und deren Ursachen liegen.



Im modernen Trennungstraining lernt dein Hund entspannt zu bleiben, während du die Wohnung verlässt und sich in deiner Abwesenheit selbstständig zu **regulieren**.

Dabei ist die Aufregung bei deiner **Rückkehr** übrigens gar **nicht so aussagekräftig** darüber, wie entspannt dein Hund in deiner Abwesenheit war. Viel wichtiger ist das, was während deiner Abwesenheit passiert. Lies deswegen direkt weiter zum **Thema Videoüberwachung**.



VIDEOÜBERWACHUNG

Um herauszufinden, ob dein Hund Trennungsstress hat, musst du ihn **videoüberwachen**.

Dafür hast du folgende Optionen:



Überwachungskamera

(Bsp. "WLAN-Überwachungskamera Hund" im Onlineversand)



Live-Videocall

(Bsp. Zoom, Skype, Whatsapp)



Videoaufzeichnung

(Bsp. Handy im Flurbereich aufstellen und über die Kamera Video starten)

Für das Trennungstraining ist es **notwendig**, dass du deinen **Hund beobachten** kannst, wenn er ohne dich in der Wohnung ist. Wir empfehlen dafür **WLAN-Überwachungskameras**. Für einen Test oder den Einstieg ins Trainings kannst du auch mit anderen Endgeräten deinen Hund beobachten.



Mit der richtigen **Technik hast du schon einen Grundstein** gelegt, jetzt solltest du dir noch anschauen, ob dein Hund wirklich Trennungsstress hat und unsere **Checkliste** ausfüllen:



CHECKLISTE TRENNUNGSSTRESS

Aufregung beim Weggehen

JA NEIN

Unruhe, wenn du
dich fertig machst

☐ ☐

Schnelles Hin-
und Herlaufen

☐ ☐

Einfrieren an der Tür
oder am Fenster

☐ ☐

Lautäußerungen,
Hecheln, Kratzen

☐ ☐

Anspannung in Trennungszeiten

JA NEIN

Häufiger
Platzwechsel

☐ ☐

Liegepositionen
anders als im Alltag

☐ ☐

Häufiges
Kopfanheben

☐ ☐

Aufmerksame
Wartehaltung

☐ ☐

Andere Liegeplätze
als im Alltag

☐ ☐

Hintergrundstress allgemein

JA NEIN

Reaktivität auf
Außengeräusche

☐ ☐

Geräuschangst,
Gewitterangst

☐ ☐

Gesundheitliche
Probleme

☐ ☐

Hektischer, unvorher-
sehbarer Alltag

☐ ☐

Beschäftigung in Trennungszeiten

JA NEIN

Keine normale Er-
kundung/ Bewegung
im Wohnraum

☐ ☐

Isst/trinkt nicht

☐ ☐

Keine Be-
schäftigung mit
Lieblingsspielzeug
oder Kauartikel

☐ ☐

AUSWERTUNG DER CHECKLISTE

Geschafft!

Du hast den ersten Schritt gemacht, um herauszufinden, ob dein Hund unter Trennungsstress leidet und ob sein Wohlbefinden dadurch beeinträchtigt wird.

Auch mit dieser Checkliste wirst du **nicht mit absoluter Sicherheit** feststellen können, ob dein Hund tatsächlich Trennungsstress hat. Vielmehr soll sie dir **als Anstoß dienen**, dich intensiver mit den **feinen und oft unscheinbaren Signalen** deines Hundes auseinanderzusetzen.

Ein gutes **Verständnis der Körpersprache** deines Hundes ist dabei unerlässlich: Es hilft dir nicht nur, Anzeichen von Trennungsstress zu erkennen, sondern ist auch die **Grundlage dafür, das Training individuell auf deinen Hund abzustimmen**. Die Körpersprache wird während des gesamten Trainings eine wichtige Rolle spielen.

Da sich das Verhalten deines Hundes im Laufe des Trainings verändern wird, ist es wichtig, dieses Wissen immer wieder bewusst einzusetzen und weiter zu vertiefen.

Damit du gleich loslegen und mehr lernen kannst, haben wir ein **Geschenk für dich!** 

Am Ende dieses Workbooks bekommst du ein **Gratis-Training zum Thema Körpersprache**, mit allen wichtigen Elementen, die du für dein Trennungstraining brauchst.

Schau dir vorher **unbedingt die Fehler** an, von denen wir leider immer wieder hören und **die du auf jeden Fall vermeiden solltest**.



WAS DU AUF KEINEN FALL TUN SOLLTEST

Die folgenden Methoden sind absolut veraltet und widerlegt!

✗ **BEGRENZUNG**

✗ **'RANGREDUKTION'**

✗ **EINSPERREN**

✗ **NICHT MEHR VERWÖHNEN**

Sperre deinen Hund **nicht in eine Box** und auch nicht in ein Zimmer ein.

Bitte halte dich auch von Konzepten wie Raumverwaltung oder Rangreduktionsübungen fern. Du darfst deinen Hund wie ein fühlendes Lebewesen behandeln!

✗ **IGNORIEREN**

✗ **NICHT ZURÜCKKOMMEN,
WENN DEIN HUND WEINT**

Dein Hund kann sich nicht an das Alleinbleiben gewöhnen, wenn er es immer wieder neu als **Stressauslöser** verknüpft.

Lass ihn **niemals einfach weinen oder bellen**, sondern zeige ihm **kleinschrittig**, dass Trennungszeiten entspannt sein können.

✗ **FUTTER GEBEN & GEHEN**

✗ **IMMER MAL WIEDER MIT DEM
SCHLÜSSEL KLIMPERN**

✗ **VORHER AUSPOWERN**

Futter zögert die **Stressreaktion** nur hinaus! **Auspowern** macht den Hund körperlich müde, verhindert aber nicht den Stress.

Hinweisreize, wie Schlüssel, werden strukturiert im Trainingsprozess eingebaut. Das spart eine Menge Zeit und Nerven!



WAS DU JETZT TUN SOLLTEST?

Beobachte deinen Hund und sein Verhalten. **Leg direkt los** mit unserer ersten Übung, der Verhaltensliste.



ÜBUNG 1: VERHALTENSLISTE

Liste die aktuellen **Verhaltensweisen** deines Hundes auf, um das Trennungstraining **individuell** an deinen Hund **anpassen** zu können! Nenne möglichst jeweils **drei Verhalten** pro Kategorie.



Wenn es deinem Hund gut geht...

Wo liegt/steht/sitzt dein Hund:

Auf welchen Laufwegen bewegt er sich in der Wohnung:

Woran schnüffelt dein Hund in der Wohnung:

Was nimmt dein Hund in der Wohnung ins Maul:



Wenn es deinem Hund schlecht geht...

Wo liegt/steht/sitzt dein Hund:

Auf welchen Laufwegen bewegt er sich in der Wohnung:

Woran schnüffelt dein Hund in der Wohnung:

Was nimmt dein Hund in der Wohnung ins Maul:

AUSWERTUNG VERHALTENSLISTE



Aus der **individuellen Verhaltensliste** deines Hundes kannst du im Trainingsverlauf **Regulationsverhalten** und **Beschäftigungsmöglichkeiten** erarbeiten.

Außerdem gibt dir die Liste **Informationen** über den **Verhaltensverlauf** während Trennungszeiten. Kein Hund ist die ganze Zeit entspannt. Das Verhalten läuft in **Wellen** mit verschiedenen **Erregungslagen** und verschiedenen Zuständen des Wohlbefindens.

Um Trainingspläne sinnvoll zu gestalten, musst du die **Regulations- und Eskalationsverhalten** deines Hundes genau beobachten. Diese verändern sich im Laufe des Trainingsprozesses. Deine kostenlose Weiterbildung zum Körpersprache-Profi für deinen Hund findest du am Ende dieses Workbooks. So kannst du die Verhaltensliste als wichtiges Tool für dein Training optimal nutzen.

Viele Hunde geraten bei Trennungsstress in einen **existenziellen Panikmodus**. Das Verständnis dafür, wie dein Hund bis zu diesem Punkt eskaliert, wie er sich vorher abfangen kann und wie du gleichzeitig Trennungszeiten steigern kannst, ist die Grundlage des modernen Trennungstrainings.

Nimm deinen Hund ernst! Gestalte das Training **kleinschrittig**, aber **effektiv**!



WAS DU JETZT DIREKT TUN KANNST?

Hilf deinem Hund **Regulationsverhalten** zu erlernen indem du im Alltag während deiner Anwesenheit mit unserer **Lieblingsübung** startest.



ÜBUNG 2: UNSERE LIEBLINGSREGULATIONSÜBUNG

Der Krümelmonsterweg

Die Basisvariante

Step 1

Suche **4-6 Futterbehältnisse** (Bsp. Schnüffelteppich, kleine Pappkartons, Schleckmatte, Toppl/Kong, Futterspielzeug).

Step 2

Positioniere sie auf dem Weg zwischen dem **Lieblingsliegeplatz** deines Hundes und Wohnungstür.

Step 3

Befülle sie mit Keksen und streue noch ein paar Kekse **drumherum**. Dein Hund darf direkt in die Suche starten.

Step 4

Wiederhole den Krümelmonsterweg **täglich** z.B. nach eurem größten Spaziergang.

Achtung!

- Verlasse **niemals** die Wohnung, während dein Hund noch mit dem Krümelmonsterweg beschäftigt ist!
- Nutze den Krümelmonsterweg nicht ohne Trainerin für dein Trennungstraining, sondern erstmal nur als **Beschäftigung** im Alltag.
- Der Krümelmonsterweg muss **individuell** an deinen Hund angepasst werden, damit er sich überhaupt als **Regulationsstrategie** eignet.

▶ [Video zum TJM Krümelmonsterweg](#) 

So geht's für dich weiter

Du hast den **ersten Schritt** getan: Du kannst nun einschätzen, ob dein Hund eventuell Trennungstress hat und was du jetzt beachten musst. Zudem kannst du bereits eine Übung im Alltag umsetzen, die zum **Wohlbefinden** deines Hundes beiträgt.

Lass uns wissen, wie ihr die ersten Übungen umgesetzt habt. Tagge uns gerne bei **Instagram_@tjm.dogs**, so dass wir sehen, wie dein Hund seine Leidenschaft für den Krümelmonsterweg entdeckt. Nutze dafür gerne den Hashtag **#trennungstressjetztmeistern**.

Jetzt kann eure Reise zum **selbstwirksamen Hund** allein zu Haus weitergehen mit unserem TJM Onlinekurs 'Glücklich Allein zu Haus'. Damit du **direkt loslegen** kannst, haben wir ein **kostenfreies Modul** zum Thema Ausdrucksverhalten und Trennungstress für dich: den Körpersprache Kompass!



Jetzt für 0 € starten



Du willst gleich voll einsteigen und endlich deinem Hund das **entspannte Alleine bleiben** beibringen?

Dann kannst du **sofort** mit dem **Trennungstraining beginnen** und direkt im nächsten **Live Q&A** dabei sein. Buche jetzt hier den TJM Onlinekurs und leg sofort los:



LOSLEGEN MIT ALLEM DRUM & DRAN



TJM Onlinekurs 'Glücklich allein zu Haus'

-  gesammeltes **TJM Wissen & Übungen** in einem Kurs
-  Schritt-für-Schritt **Videoanleitungen**
-  **Arbeitsblätter** für die Praxis
-  **Handouts** zu den Lektionen
-  **Trainingsplanvorlage** mit Anleitung
-  **Feedback** zu Trainingsvideos
-  **alle 2 Wochen Q&A Sessions** mit Tine, Jenny oder Milo

Du hast noch Fragen? Schreib uns:

info@trennungstressmeistern.de

COPYRIGHT & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Copyright:

©TJM Trennungsstress Jetzt Meistern. Alle Rechte vorbehalten. Das Material in diesem Workbook ist urheberrechtlich geschützt.

Es darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorinnen weder kopiert, vervielfältigt, verbreitet noch in irgendeiner Form veröffentlicht oder genutzt werden. Jegliche Nutzung außerhalb der vorgesehenen Bestimmungen bedarf der Zustimmung des Urhebers (TJM).

Impressum: trennungsstressjetztmeistern.de/impressum/

Haftungsausschluss:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Workbook dienen ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken und ersetzen nicht die individuelle Beratung durch eine Fachperson. Trotz sorgfältiger Recherche und Erstellung kann keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der Inhalte übernommen werden. Die Autorinnen übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der hier enthaltenen Informationen resultieren.

Bei ernsthaften Problemen im Zusammenhang mit Trennungsstress bei Hunden wird geraten, eine:n qualifizierte:n Hundetrainer:in oder Verhaltenstierärzt:in zu konsultieren.

Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber:innen der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.