



ONDELA DOG

# Mini-Workbook



Verbinde Dich mit Deinem  
Hund – 3 Übungen für mehr  
Vertrauen und Achtsamkeit

# Willkommen zu Deinem Mini-Workbook

Hunde sind nicht nur treue Begleiter, sondern auch wunderbare Mentoren für unser Leben. Dieses Mini-Workbook hilft Dir, die Verbindung zu Deinem Hund zu stärken, ihn besser zu verstehen und gemeinsam mehr Achtsamkeit in Euren Alltag zu bringen. Nimm Dir bewusst Zeit für die Übungen – sie sind einfach, wirkungsvoll und schaffen Raum für echte Begegnungen.

**Du brauchst:** Einen entspannten Ort, Lieblings-Leckerlis oder ein Lieblingsspielzeug Deines Hundes, und ca. 10–20 Minuten pro Übung. Viel Freude Euch Beiden!



# 1

## Übung 1: Augenblicke der Verbindung

Ziel: Erlebe Momente der puren Verbindung durch Augenkontakt

Setze oder knie Dich zu Deinem Hund auf Augenhöhe. Sorge dafür, dass Ihr Beide entspannt seid.

Schaue Deinem Hund sanft in die Augen. Nicht starr, sondern weich und freundlich.

Zähle innerlich bis 10 und beobachte, wie Dein Hund reagiert. Bricht er den Blickkontakt ab? Hält er ihn? Beides ist okay.

Lobe Deinen Hund und belohne ihn, dann macht auch ihm die Übung noch mehr Freude.

*Reflexion: Wie hat sich dieser Moment für Dich angefühlt? Hat sich etwas an Eurer Energie oder Verbindung verändert?*

# 2

## Übung 2: Achtsam miteinander spazieren gehen

Ziel: Gemeinsam präsent und verbunden die Umgebung erkunden

Gehe mit Deinem Hund an der Leine an einen ruhigen Ort, z. B. einen Waldweg oder Park.

Verlangsamt gemeinsam Euren Schritt und atme(t) bewusst ein und aus.

Beobachte, wohin Dein Hund schnüffelt, was ihn interessiert. Lass Dich von seinem Tempo leiten.

Bleibe ab und zu stehen, spüre den Boden unter Deinen Füßen, und nimm den Moment bewusst wahr.

*Reflexion: Wie hat sich der Spaziergang angefühlt? Hat Dein Hund anders reagiert als bei einem normalen Spaziergang?*

# 3

## Übung 3: Herz-zu-Herz-Atmung

Ziel: Kommt in einen gemeinsamen, entspannten Rhythmus

Setze Dich mit Deinem Hund an einen ruhigen Ort, entweder nebeneinander oder mit leichtem Körperkontakt.

Lege sanft Deine Hand auf Deinen Hund (z. B. auf seinen Rücken oder die Seite, wo er es angenehm findet).

Atme tief und ruhig ein und aus. Versuche, den Atemrhythmus deines Hundes zu spüren.

Bleibt für 2–5 Minuten in dieser Verbindung.

*Reflexion: Wie habt Ihr Euch nach der Übung gefühlt? Gab es Momente, in denen sich Euer Atemrhythmus synchronisiert hat?*



# Abschluss

## Abschluss: Eure Verbindung feiern

Herzlichen Glückwunsch, Du hast etwas Wunderbares für Dich und Deinen Hund getan!

Jede dieser Übungen kannst Du immer wieder in Euren Alltag einbauen – ob als kleine Pause oder bewusstes Ritual. Denke daran, dass Hunde immer im Moment leben und uns genau das lehren können:

**Präsent zu sein.**



Möchtest Du tiefer in die Arbeit mit Deinem Hund eintauchen, um Dich selber noch viel besser kennenzulernen?  
Bei ondeladog begleiten wir Dich gerne weiter.

**Schön, dass Ihr gemeinsam auf dieser Reise seid!**