



TRAININGSPLAN

Um einen sinnvollen Trainingsplan erstellen zu können, brauchst du

- a) ein Ziel
- b) einen Zeitrahmen
- c) einen Schritt-für-Schritt Trainingsaufbau

Am besten definierst du dein Ziele so konkret wie möglich, für jedes Thema ein eigenes Ziel, und erstellst dann auch für jedes Ziel deinen Trainingsplan. Beim Planen der einzelnen Trainingsschritte orientierst du dich am besten an den 5 Stufen aus dem Buch, also an 1. Ruhe reinbringen /2. Aufmerksamkeit schulen /3. Verständnis fördern /4. Verhalten ändern und 5. Potenzial entfalten.

Nutz zum Erstellen deines Trainingsplans die folgende Vorlage.

(Kleiner Tipp: Nimm erst mal ein möglichst simples Ziel und probier mal aus, wie das Ausarbeiten des Trainingsplans dabei funktioniert, bevor du dich an schwierigere Ziele heranmachst).

1. Beschreibe dein Ziel und gib dabei genau an, welches Verhalten dein Hund an den Tag legen soll (=Zielverhalten):

.....

.....

.....



2. Wie verhält sich dein Hund derzeit in diesem Moment (was ist als das genaue unerwünschte Verhalten) (=Ausgangslage)?

.....

.....

.....

3. Bringt dein Hund die Grundlagen fürs gewünschte Zielverhalten bereits mit? (Beherrscht er also evtl. nötige Übungen ausreichend gut, ist er ansprechbar genug...)

a) ja, er kann bereits gut:

.....

.....

.....

b) nein, folgende Dinge müssen wir erst noch üben

.....

.....

.....



**c) nein, wir müssen erst mal für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen
(liste auf, welche Maßnahmen du zum Stressabbau und für mehr
Gelassenheit ergreifst)**

.....

.....

.....

**4. Bis wann willst du dein Ziel erreicht haben?
(Tipp: nimm dir nicht mehr als 3 Monate vor)**

.....

.....

5. Wie viele Trainingseinheiten sind in diesem Zeitraum realistisch möglich?

.....

.....



6. Unterteil deinen Trainingszeitraum in 3 Teile und definiere Teilziele, die du nach dem ersten Drittel und nach dem zweiten Drittel erreicht haben willst:

Teilziel 1:.....

.....

Teilziel 2:

.....

7. Was sind deine ersten Übungsschritte?

Welche Übung, in welcher Umgebung, mit welcher Ablenkung.....

.....

.....

.....

8. Wie baust du das gewünschte Zielverhalten dann schrittweise auf?

Mit welchen Ablenkungen, in welchen Umgebungen, etc. übst du der Reihe nach?

.....

.....

.....



9. Gibt es zusätzliche Übungen, die deinem Hund das Zielverhalten erleichtern würden? (z.B. Impulskontrolle aufbauen mit anderen Übungen, wie Bleib oder Leinegehen)

.....

.....

.....

10. Welche Hilfestellungen kannst DU deinem Hund geben (Orientierung, Körpersprache,...)

.....

.....

.....

11. Woran merkst du, dass euer Ziel erreicht wurde? Wie verhält sich dein Hund dann, wie verhältst du dich?

.....

.....