

Barbara Nowak
Training | Coaching | Entwicklung

ERST DU, DANN DER HUND.

Storytelling:

Ein Streit zwischen Mann und Frau. Sie ist mit ihrem Leben und sich selbst gerade hochgradig überfordert und arbeitet deshalb viel an sich selbst und ihrer inneren Haltung. Sie hat verstanden, dass sie bisherige Strukturen und Verhaltensweisen ändern muss, um sich selbst weiterzuentwickeln. Sie bittet ihren Mann, sich in dieser Zeit vermehrt um den Hund zu kümmern. Das hat sie sonst alles immer selbst gemacht, aber beides gleichzeitig schafft sie nicht. Er stimmt zu. Dann, völlig entrüstet und vorwurfsvoll, sagt er nach ein paar Tagen zu ihr: „Du stellst deine Bedürfnisse über die des Hundes!“

Was würdest Du grundsätzlich auf diesen vermeintlichen Vorwurf antworten?

Ich kann Dir meine Antwort sagen: „Natürlich tue ich das. Selbstverständlich sind meine Bedürfnisse für mich Priorität. Erst dann kommen Deine, und danach die des Hundes.“

GESUNDER EGOISMUS

Zwei völlig konträre Wörter: gesund und egoistisch. Geht das überhaupt? Aber klar doch! Hunde brauchen keinen Menschen, der ihnen 24/7 nachweislich bedingungslose Liebe schenkt. Sie brauchen keinen „Bespaßer“ oder jemanden, der ihnen die Langeweile versüßt.

Was sie wirklich brauchen, ist einen sicheren Partner, dem sie voll und ganz vertrauen können, auch wenn er mal nicht da ist oder gerade keine Zeit hat. Jemanden, der in seiner Kraft ist und jederzeit Selbstvertrauen und Sicherheit ausstrahlt.

Indem Du Dich zuerst um Dich selbst kümmerst, baust Du das Fundament für dieses Vertrauen auf. Indem Du Deine eigenen Bedürfnisse erkennst und befriedigst, gewinnst Du an Ausgeglichenheit und innerer Stärke. Du wirst zum Anker, der Deinen Hund sicher durch den Alltag führt.



ERKENNE DEINE BEDÜRFNISSE

Aber weißt Du überhaupt, was Dir guttut? Die Bedürfnisse Deines Hundes kennst Du wahrscheinlich aus dem Effeff. Aber kennst Du auch Deine eigenen?

Nimm Dir Zeit für Dich selbst, um zu reflektieren und zu erkennen, was Dich glücklich macht und erfüllt. Finde heraus, was Dir Kraft gibt und Deine innere Balance stärkt. Vielleicht ist es

- eine ausgedehnte Joggingrunde,
- eine kreative Auszeit,
- oder ein gemeinsamer Spaziergang mit einem lieben Menschen (so ganz ohne Hund).

Unterbrich das Lesen dieses Textes und nimm Dir gerne jetzt 2 Min. Zeit und notiere 5 Dinge, die Dich glücklich machen. Einfach so. Los!

Wie einfach ist Dir das gefallen? Und nun lass uns noch einen Schritt weitergehen. Streiche von den 5 notierten Dingen alle Optionen raus, in denen Du von anderen abhängig bist. Wenn Du z.B. am liebsten mit einer Freundin ins Café gehst – streich es. Denn die Freundin könnte keine Zeit haben.

Also nimm Dir noch einmal 2 Min. Zeit und notiere 5 Dinge, die Dich glücklich machen, und für die Du zu 100 % selbst verantwortlich bist.

Also Du und nur Du entscheidest, ob Du es gerade ausführst oder nicht. Und los!

(Sollte es Dir nicht gelungen sein 5 Dinge zu finden, nimm es als Wink mit dem Zaunpfahl mit, dass Deine Bedürfnisse definitiv zu kurz kommen.)

Was auch immer Dir an wunderbaren Möglichkeiten eingefallen ist: investiere in Dich selbst. Du bist der Schlüssel zu einem harmonischen Zusammenleben mit Deinem Hund.

PERFEKT UNPERFEKT

Denke auch daran, dass du nicht perfekt sein musst. Habe Verständnis für Dich selbst und sei geduldig. Wie ein Segel, das im Wind steht, wirst Du lernen, Dich Herausforderungen anzupassen und Dich weiterzuentwickeln. Und während Du an Dir arbeitest, wirst Du erkennen, dass Du bereits alles besitzt, um ein wundervoller Hundebesitzer zu sein. Du wirst feststellen, dass Du die Fähigkeit hast, nicht nur Dir selbst, sondern auch Deinem Hund Sicherheit und Vertrauen zu schenken.

Du wirst erstaunt sein, wie stark und selbstbewusst Du und Dein Hund zusammenwachsen können.

Wenn Du mehr zu Deiner Rolle in der Hundeerziehung erfahren möchtest, komm gerne in mein neues kostenloses Webinar: **„Das fehlende Puzzlestück in der Hundeerziehung bist Du“.**



<<< **HIER bekommst Du mehr Infos und kannst Dich kostenlos anmelden!**