






## Anleitung

Nimm dir einen Zeitraum vor, in dem du täglich protokollierst, wie der Tag gelaufen ist. Ich empfehle dir mindestens 1 Woche lang alles aufzuschreiben, was ihr an dem jeweiligen Tag erlebt habt.

Fülle zuerst die Spalte aus, was passiert ist, bewerte sie dann aus der Sicht deines Hundes und aus deiner.

Ziehe nach einer Woche deine Bilanz in der Spalte ganz rechts!

-  Schaue dir die Zeilen mit dem ++ an:  
Kannst du das noch öfter gemeinsam mit deinem Hund tun?  
Oder weitere Dinge in euren Alltag integrieren, die ein ++ in der Bilanz ergeben würden?
-  Schaue dir die Zeilen mit dem -+ an:  
Was bräuchte es, damit du die Situation ebenso positiv empfinden würdest, wie dein Hund?
-  Schaue dir die Zeilen mit dem +- an:  
Was bräuchte es, damit dein Hund die Situation ebenso positiv findet, wie du?  
(Management: Hund Zuhause lassen oder etwas zum Knabbern mitnehmen oder eine Entspannungsdecke oder ...;  
Training: Hund an die Situation gewöhnen oder durch positive Assoziationen (z.B. mit Futter oder Spiel kombinieren) das Empfinden verändern, für Entspannung sorgen, ...).
-  Schaue dir die Zeilen mit dem -- an:  
Kannst du diese Situationen aus eurem Alltag streichen?  
Kannst du diese Situationen so managen, dass du und dein Hund sie anders empfinden (z.B. mehr Abstand zum negativen Auslöser, einen Hundesitter organisieren, ...)?  
Ist das eine Situation, die sich durch Training verändern lässt?
-  Zähle gerne auch einfach mal die Anzahl von + und - insgesamt.  
Was überwiegt?  
So kannst du überprüfen, ob deine gefühlte Einschätzung der Lage der Realität entspricht!

DATUM	AKTION / SITUATION / EREIGNIS	BEWERTUNG MENSCH + / -	BEWERTUNG HUND + / -	FAZIT / MANAGEMENT / IDEE
01.05.2022	Spaziergang frühmorgens im Wald, viele Wildspuren	-	-	Morgens lieber eine Runde durch die ruhige Siedlung
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	

DATUM	AKTION / SITUATION / EREIGNIS	BEWERTUNG MENSCH + / -	BEWERTUNG HUND + / -	FAZIT / MANAGEMENT / IDEE
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	
		●	●	

**BILANZLISTE - ZUSAMMENLEBEN - MENSCH - HUND**