

GEWALTFREIES TRAINING · REAKTIVE & AGGRESSIVE
HUNDE

BAND
3



DER RICHTIGE ABSTAND

*Reaktive und aggressive Hunde verstehen,
beruhigen und neu trainieren.*

DAS KOMPLETTE PRAXISBUCH

100+ ZEICHNUNGEN · 21 ARBEITSBLÄTTER · 12-WOCHEN-PLAN

REIHE ASH, LE CHIEN ZEN

DER RICHTIGE ABSTAND

*Reaktive und aggressive Hunde verstehen,
beruhigen und neu trainieren. Das komplette
Praxisbuch.*

REIHE ASH, LE CHIEN ZEN · BAND 3
OKTOBER 2026

INHALT

Bevor es losgeht	6
Notfall: die ersten 72 Stunden	11
Deine Antwort in einer Minute	14
Zwölf Wahrheiten, die dir keiner sagt	17

TEIL 1 · DEINEN HUND VERSTEHEN	
01	Reaktiv oder aggressiv: Worum geht es eigentlich?
02	Warum dein Hund explodiert
03	Verstehen, was dein Hund dir sagt
04	Welcher Typ reaktiver Hund ist deiner?
05	Woher kommt das Problem?
06	Zehn Irrtümer, die du vergessen kannst

TEIL 2 · DIE GRUNDLAGEN VOR DEM TRAINING	
07	Sicherheit geht vor: Unfälle vermeiden
08	Und wenn es Schmerzen sind?
09	Weniger Stress im Alltag
10	Mehr Ruhe zu Hause: Fenster, Klingel, Gartentor

TEIL 3 · DIE METHODE, SCHRITT FÜR SCHRITT	
11	Wie dein Hund lernt (und warum Strafe nicht funktioniert)
12	Die 10 Grundübungen
13	Den richtigen Abstand finden
14	Lieben lernen, was ihm Angst macht
15	Ihn wählen lassen – und Entspannung lernen
16	Spaziergänge ohne Drama
17	Anderen Hunden begegnen
18	Besuch, Kinder, Fremde und Tierarzt
19	Wenn er Napf, Spielzeug oder Sofa verteidigt
20	Wenn dein Hund schon gebissen hat

TEIL 4 · NACH ALTER, VORGESCHICHTE UND RASSE	
21	Welpen, Junghund, Senior: Was sich ändert
22	Der Hund aus dem Tierheim
23	Rasse, Staffordshire & Co. und Listenhunde

TEIL 5 · LANGFRISTIG DRANBLEIBEN	
24	Hilfe holen: aber bei wem?
25	Rückschläge und Fortschritte: dranbleiben
26	Der 12-Wochen-Plan, Woche für Woche
	Auto, Mehrfamilienhaus, Urlaub, Hundepension

TEIL 6 · DIE ARBEITSBLÄTTER

Die 21 Arbeitsblätter zum Ausdrucken	217
Häufige Fragen	238
Glossar: die Begriffe einfach erklärt	242
Zum Weiterlesen	245
In derselben Reihe	248

Bevor es losgeht

Du hältst die Leine ein bisschen zu fest. Du suchst das Ende der Straße ab, bevor du überhaupt aus der Haustür bist. Du hast gelernt, das Geräusch eines Kinderwagens, eines Skateboards oder einer Hundemarke herauszuhören. Du kennst jeden Gehweg in deinem Viertel auswendig und weißt genau, in welche Straßen du besser nie abbiegst. Und wenn jemand fragt: „Der ist ja süß, darf ich ihn streicheln?“, zieht sich dein Magen zusammen.

Vielleicht bellt dein Hund. Vielleicht wirft er sich in die Leine. Vielleicht hat er geknurrte, in die Luft geschnappt oder gebissen. Vielleicht hast du ihn vor drei Wochen aus dem Tierheim geholt und erkennst den sanften Hund nicht wieder, der dich damals durch das Gitter angesehen hat.

Dieses Buch ist für dich. Es soll dir helfen, endlich zu verstehen, was da passiert, morgen früh zu wissen, was du tun kannst, und es allein umzusetzen, zu Hause, ohne dass jede Trainingsstunde 70 Euro oder mehr kostet.

Was dieses Buch dir verspricht

Es verspricht dir **Klarheit**: warum dein Hund reagiert, was er fühlt, was er dir sagen will und warum die meisten Ratschläge, die du bekommen hast, nicht funktionieren oder alles noch schlimmer machen.

Es verspricht dir **eine vollständige Methode**, Schritt für Schritt: zuerst die Sicherheit, dann die Gesundheit, die Reizschwelle, die Übungen, der Spaziergang, andere Hunde, Besuch, Kinder, der Hund aus dem Tierheim, der Hund, der schon gebissen hat. Alles, was eine gute Verhaltensberaterin im Einzeltraining mit dir machen würde, erklärt mit den Trainingsprotokollen, den Handgriffen und den Fehlern, die du vermeiden solltest.

Es verspricht dir **Ehrlichkeit**. Bei jeder Methode steht, *wie gut sie belegt ist*: gut belegt, vielversprechend, erfahrungsbasiert oder nicht belegt. Wenn die Wissenschaft etwas nicht weiß, sagen wir es dir. Wenn eine beliebte Idee falsch ist, erklären wir dir, warum, und nennen die Studien dazu.

Was dieses Buch dir nicht verspricht

Es verspricht dir nicht, deinen Hund zu „heilen“, auch kein Ergebnis in sieben Tagen und keinen Hund, der plötzlich ein ganz anderer wird. **Wer dir so etwas verspricht, sagt dir nicht die Wahrheit.** Ein Hund hat eine Geschichte, Gene und ein Nervensystem, und du hast einen Terminkalender und deine eigenen Grenzen. Was die Methode tatsächlich leisten kann, ist ein Hund, der **weniger heftig und seltener reagiert und sich schneller**

wieder beruhigt, und ein Alltag, der wieder machbar wird. Für manche Hunde heißt das ein ganz normales Leben. Für andere ein gut organisiertes Leben, und auch das ist ein echter Erfolg.

Das Buch ersetzt keine Tierärztin und keinen Tierarzt. Es ersetzt in schweren Fällen auch nicht die Begleitung durch eine Fachperson für Hundeverhalten. Wir sagen dir genau, *wann* du dir Hilfe holen solltest, *wie* du die richtige Person findest und *was* du sie fragen kannst. Dieses Buch macht dich einfach selbstständiger, anspruchsvoller und besser gerüstet.

KLARTEXT

Warum es dieses Buch gibt

Eine Einzelstunde bei einer Hundetrainerin oder einem Hundetrainer kostet in Deutschland oft zwischen 60 und 120 Euro. Ein ernsthaftes Verhaltenstraining braucht meist mehrere davon. Dabei lässt sich das meiste, was dort passiert – den richtigen Abstand finden, gute Verknüpfungen aufbauen, Entspannung üben, die Umgebung steuern –, **lernen**. Das ist kein Geheimwissen, sondern Verhaltensforschung, die Hundehalter*innen nur selten erklärt wird. Hier steht alles drin.

Die Methode: acht Schritte, ein roter Faden

Das ganze Buch beruht auf einer einfachen Idee: **Ein Hund, der explodiert, ist zu nah an dem, was ihm Angst macht oder ihn frustriert.** Mit genug Abstand kann er durchatmen, beobachten und lernen. Ist er zu nah dran, schaltet sein Gehirn auf Notbetrieb, und nichts kommt mehr an. Das ganze Training besteht darin, diesen *richtigen Abstand* zu finden, unterhalb davon zu arbeiten und ihn dann ganz allmählich zu verringern.

Wir haben den Weg in acht Schritte gegliedert, die zusammen das Wort **G.E.L.A.S.S.E.N.** ergeben. Das ist eine Merkhilfe, keine eingetragene Marke der Wissenschaft: Jeder Schritt ist in der Fachliteratur beschrieben. Wir haben sie nur in die Reihenfolge gebracht, in der sie wirklich helfen.