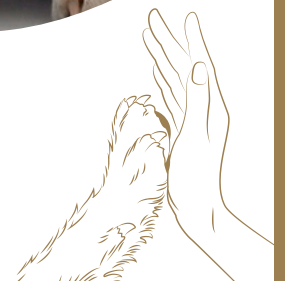


Entdecke die *Superkraft* deines Tiers



Schluss mit dem Label
“Problem tier”



INHALT

Teil 1: Was sind Superkräfte?

1. Die Superkräfte deines Hundes
2. Finde die Superkräfte deines (Tierschutz-) Hundes
3. Die Superkräfte deiner Katze

Teil 2: Wandle (scheinbare) Schwächen in Stärken

4. Möchte dein Tier dir eigentlich nur helfen?
5. Schluss mit Schubladen-Denken und Etiketten in Bezug auf dein Tier
6. Schreibe die Geschichte deines Tiers um
7. Lädt dein Pferd dich zur Andersartigkeit ein?

Teil 3: Deine eigenen Superkräfte finden & stärken

8. Lass die Kontrolle los - Der Blick nach innen
9. Gib dich und dein Tier nicht auf - und bleib dran
10. Entdecke deine Superkräfte

Weiterführende Möglichkeiten





Herzlich Willkommen!

Schön, dass dich dieses E-Book gefunden hat.

Vielleicht geht es dir gerade so, dass du in einem oder mehreren Themen mit deinem Tier nicht wirklich weiterkommst. Dein Tier verhält sich auffällig oder für dich unerklärlich oder es hat besondere Ängste und du weißt nicht, was du noch tun kannst, um ihm mehr Sicherheit, Ruhe oder Orientierung zu vermitteln?

Wahrscheinlich hast du schon einiges ausprobiert, warst z.B. in der Hundeschule oder bei diversen Tierexperten, aber bist dort nicht wirklich weitergekommen ?

Viele Ansätze rund um das Zusammenleben mit Tieren berücksichtigen leider oftmals nur eine Seite. Zum Beispiel wird oft vermittelt, dass das Tier das Problem sei und man ihm gewisse Symptome einfach abtrainieren sollte - wohingegen andere Ansätze nur den Tierhalter betrachten.

Wir möchten dich aber zu einer neuen Sichtweise einladen: Was, wenn es hier um euch beide geht und auch darum, was ihr voneinander lernen und wie ihr euch gemeinsam weiterentwickeln könnt?

Was wäre sogar, wenn die aktuellen Themen mit deinem Tier keine unlösbaren Probleme sein müssen, sondern ganz viele Möglichkeiten für euch beide darin stecken?

Dieses E-Book lädt dich dazu ein, dein Tier einmal nicht als "Sorgenkind" zu sehen, sondern den Superhelden in ihm zu entdecken!

Denn was, wenn du tatsächlich einen kleinen Superhelden an deiner Seite hast, der dir die ganze Zeit nur etwas mitteilen möchte oder dich unterstützen möchte, in deine eigene Kraft zu kommen?

Auch Superhelden müssen allerdings erst einmal lernen, mit ihren Kräften umzugehen. Und jede Kraft kann sich in das Gegenteil wenden, wenn wir sie gegen uns selbst verwenden oder sie missverstehen.

Es bringt nichts, deinem Tier zum Beispiel nur etwas abgewöhnen zu wollen, sofern die Ursache hinter dem Verhalten nicht verstanden wird. Animal Creation® ist eine Methode, mit der du nicht nur verstehen kannst, was dein Tier dir mitteilen möchte, sondern bei der es darum geht, dass du die individuelle Superkraft deines Tiers auch für die Zukunft für euch beide nutzt. Erkenne, wie dein Tier dich eigentlich mit seinem Verhalten unterstützen möchte und nutze diese Kraft, um dich gemeinsam mit ihm weiterzuentwickeln.

Wir haben in diesem E-Book einige inspirierende Geschichten zusammengetragen, um das Thema für dich greifbarer zu machen. Außerdem erwarten dich hier kleine Übungen und weiterführende Impulse. Jedes Kapitel wurde für dich von einem Animal Creation Coach geschrieben, sodass du ganz unterschiedliche Aspekte und Ansätze bekommst.

Unser Anliegen ist es, dich zu unterstützen, dass du selbst erkennen kannst, wie dein Tier und du ein noch besseres Team werdet, sodass sich Themen, die du aktuell als Problem betrachtest, langfristig verändern können. Doch es geht uns auch darum, dich und dein Tier in euer vollstes Potential zu begleiten!

Also lass uns doch einmal herausfinden, was wirklich hinter dem Verhalten deines Tieres steckt, welche Kräfte in ihm und in dir schlummern und warum genau dieses Tier an deiner Seite ist.

Viel Freude beim Lesen!





Teil 1: Was sind Superkräfte?

Was wir meinen, wenn wir von Superkräften deines Tiers sprechen und wie du damit beginnen kannst, sie zu erkennen.

(Anmerkung für Pferdemenschen: Wir haben in diesem Teil kein "eigenes" Pferdekapitel. Du kannst aber aus den allgemeineren Tipps der folgenden Kapitel auch etwas für dich und dein Pferd ziehen. In Kapitel 7 sind außerdem auch Hinweise auf pferdespezifische Superkräfte)

01

Die Superkräfte deines Hundes

Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche einzigartigen Fähigkeiten dein Hund schon "von Natur aus" mitbringt?

Sie machen ihn zu einem einzigartigen Begleiter an deiner Seite. Doch führen sie manchmal auch zu Missverständnissen zwischen Mensch und Hund, wenn wir Menschen zu wenig über die Besonderheiten unserer Hundefreunde wissen.

Verstehe, welche Superkräfte dein Hund in sich trägt - und du wirst leichter mit ihm euren Alltag so gestalten können, dass ihr beide glücklich seid.



Volkmar
Oehmke
Animal Creation®
Coach

Mein Herzensthema ist das harmonische Zusammenleben von Mensch und Hund. Wie du die Superkräfte deines Hundes erkennen und geschickt in ein harmonisches Miteinander integrieren kannst, möchte ich dir gern helfen. Kontaktieren kannst du mich unter volkmar.oehmke@gmx.net

Superkräfte deines Hundes: Woher kommen sie?

von Volkmar Oehmke

Tiere besitzen eine Vielzahl beeindruckender Fähigkeiten. Im Folgenden möchte ich einmal näher auf Hunde eingehen.

Wusstest du schon, was alles in deinem Hund steckt?



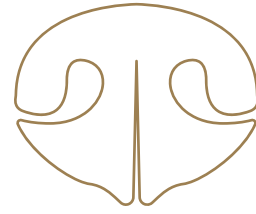
1. Sein Hörvermögen

Dein Hund hört viele Male besser als du. Er kann Geräusche aus großer Entfernung wahrnehmen und unterscheiden.

Für den Urwolf, der als Vater der Hunde angesehen wird, war es überlebenswichtig, mögliche Beute oder auch Feinde frühzeitig zu hören.

Diese Eigenschaft bringt dich vielleicht auch heute noch das eine oder andere Mal in Verlegenheit, wenn du mit deinem Vierbeiner durch Wald und Flur spazierst. Dieser nimmt plötzlich etwas wahr und wie aus dem Nichts reagiert er, für dich eventuell schwer nachvollziehbar, mit Flucht, Angst oder Aggression.

Insbesondere für Straßenhunde ist diese Eigenschaften häufig überlebenswichtig. Kommen diese Tiere zu einem späteren Zeitpunkt zu uns Menschen, so stellt dies für ihn und sein neues Rudel nicht selten eine Überforderung dar.



2. Seine Supernase

Dein Hund hat einen extrem ausgeprägten Geruchssinn. Er kann Gerüche differenziert wahrnehmen, einzelne Moleküle in der Luft erkennen und sogar Gerüche „speichern“.

Notwendig war dies für den Urwolf für das Auffinden von Nahrung, aber auch bei der Partnersuche oder dem rechtzeitigen Erkennen von Gefahren und Feinden.

Beim Gassigehen wird dein Hund häufig Informationen über die Nase aufnehmen, die du gern auch mit dem Nachrichten lesen bei uns Menschen vergleichen kannst. So verharret er gern länger an Stellen, die er spannend findet. Nutze doch diese Superkraft für Suchspiele oder den Schnüffelteppich, um deinen Hund besser auszulasten, denn er liebt Nasenarbeit.





3. Seine Lauf- und Sprungkraft

Geschwindigkeit und Sprungvermögen waren für den Urwolf überlebenswichtig. War er zu langsam, war seine Beute weg oder er wurde selbst zur Beute.

Diese Eigenschaft haben sich Menschen zu Nutze gemacht und manche Hunde zu regelrechten Rennmaschinen gezüchtet. So entstanden die Windhunde, die dem Grunde nach gesundes Wild auf Sicht jagen sollten. Andere Hunde sind besonders ausdauernd. Manche können mühelos hunderte Kilometer in einem Schlittengespann laufen.

Leider wird diese Laufbereitschaft oft bei der Wahl des neuen Hundes vernachlässigt. Nicht selten kommt es dadurch zu Konflikten zwischen Hund und Halter, da die läuferische Auslastung selten sichergestellt werden kann.

Hundewiesen, Hundesportvereine oder einfach regelmäßiges Joggen können deinem Hund hier ein willkommener Ausgleich sein.



4. Seine überragende Nacht- und Dämmerungssichtigkeit

Dein Hund kann Bewegungen viel besser schneller und besser wahrnehmen als du. Wie kommt das?

Der Urwolf ging meist in der Dämmerung und im Dunkeln auf Beutefang. Hier genügte die kleinste Bewegung des Beutetiers, um diesem zum Verhängnis zu werden.

Dazu musste er keine Farben unterscheiden können. Dies ist nicht seine Stärke.

Wenn dein Hund also beim abendlichen Spaziergang plötzlich stehen bleibt, in eine Richtung starrt, wo du nichts sehen kannst, wird er dort mit großer Sicherheit eine Bewegung wahrnehmen.

Zusammen mit seinen Ohren und der Supernase wird er genauer herausbekommen wollen, worum es sich handelt.



5. Seine empathische Fähigkeit

Dein Hund ist in der Lage, deine Emotionen durch Mimik, Körpersprache, Stimme und sogar hormonelle Veränderungen wie Stress wahrzunehmen.

Er kann auf deine Gefühle reagieren und bietet Trost, wenn du traurig bist.

Unsicherheit kann sich leicht auf deinen Hund übertragen, wenn eure Verbindung noch nicht gefestigt ist und sein Vertrauen immer mal wieder ins Schwanken gerät.

Fremde Menschen, die unsicher sind oder „nichts Gutes im Schilde führen“, kann er erspüren und wird dies möglicherweise durch Knurren oder Bellen kundtun.

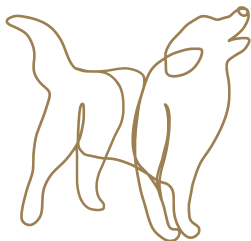


6. Seine unermüdliche Loyalität

Dein Hund kann eine außergewöhnliche Bindung zu dir und unglaubliche Hingabe und Schutzinstinkte entwickeln.

So kennst du möglicherweise Geschichten von Hunden, die ihre Besitzer in Gefahr verteidigen oder die vermisste Personen über lange Strecken oder Verstorbene über Monate suchen.

Deshalb wäre es für deinen Hund auch sehr schwierig, wenn er von seinem menschlichen „Rudel“ getrennt oder allein gelassen wird. So kann es passieren, dass er diese Trennung zu kompensieren versucht, indem er vielleicht deine Schuhe ankaut, die Tür zerkratzt oder stundenlang nach dir ruft.



7. Seine feinfühlig Wahrnehmung

Hunde können subtile Veränderungen in der Umgebung wahrnehmen, wie Erdbebenvorboten oder Wetterveränderungen.

Manche Hunde sind in der Lage, epileptische Anfälle oder Unterzuckerung bei Menschen zu erkennen, bevor diese Symptome auftreten.

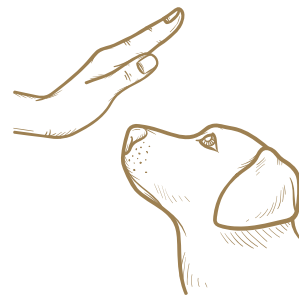
Vielleicht ist dir auch schon aufgefallen, dass dein Hund schon vor dir spürt, wenn jemand nach Hause kommt oder ein ungebetener Gast sich nähert.



8. Seine gute Schwimmfähigkeit

Dein Hund hat grundsätzlich eine angeborene Fähigkeit zu schwimmen. Ausnahmen bilden Hunde, die der Mensch schwimmunfähig gezüchtet hat, durch beispielsweise ein zu hohes Gewicht, zu kurze Nasen, zu dichtes Fell oder kurze, krumme Beine.

Dein Hund wird grundsätzlich versuchen, dich beim Baden zu begleiten, um dich notfalls zu retten. Dabei würde er sogar sein eigenes Leben aus Loyalität riskieren.



9. Sein Gedächtnis und das Lernen

Dein Hund ist sehr lernfähig und kann komplexe Befehle, Aufgaben und Routinen mehr oder weniger schnell erlernen. Besonders intelligente Rassen können hunderte von Wörtern oder Befehlen verstehen.

Daher wird es dein Hund lieben, wenn du ihm kleine Knobelaufgaben, Konzentrationsspiele oder Übungen beibringst. Je kürzer diese Zeiten sind, desto öfters kannst du sie wiederholen, ohne deinen Hund zu überlasten.



10. Seine soziale Anpassungsfähigkeit

Dein Hund ist Meister darin, sich an deine Bedürfnisse und Lebensweisen anzupassen. Egal, ob du in der Stadt oder auf dem Land, in einer Wohnung oder in einem Haus lebst. Er wird sich den Gegebenheiten anpassen, so gut es geht.

Mancher Hund kann dich als Begleithund, Schulhund oder auch als Therapiehund unterstützen.

Durch diese Fähigkeiten ist dein Hund nicht nur dein treuer Begleiter, sondern auch ein wahrer Superheld in vielerlei Hinsicht. In den folgenden Kapiteln gehen wir auf einige dieser Superkräfte näher ein und bringen dir das eine oder andere Beispiel näher.



Was fällt dir an deinem Hund auf?

Vielleicht möchtest du diese Informationen nun dafür nutzen und schauen, welche dieser besonderen Eigenschaften auf deinen Hund zutreffen. Das eine oder andere Verhalten, was du vorher möglicherweise nicht so recht verstanden hast, ist dir nun etwas verständlicher? Nimm dir bei deinen nächsten Spaziergängen etwas zum Notieren mit und halte die Dinge fest, die dir auffallen. Du kannst dafür auch die "Notizen"-Seite am Ende von Teil 1 dieses Buchs nutzen.

Wenn du Hilfe von einem erfahrenen Hundecoach benötigst, schau einmal unter <https://animalcreation.com> nach dem Reiter „Finde einen Coach“.

02

Finde die Superkräfte deines (Tierschutz-)hundes

Im ersten Kapitel hast du bereits schon etwas über die Superkräfte, welche die Hunde dank ihrer Biologie mitbringen, gelesen. Doch auch die Erfahrungen, die dein Hund gemacht hat, bevor er zu dir kam, haben ihn geformt. Oft denken wir da zuerst an negative Erfahrungen und dass sich diese auch negativ im Hier und Jetzt auswirken können. Doch was, wenn in allen Erfahrungen und Anlagen deines Hundes das Potential zu einer Superkraft stecken kann? So findest du die Superkraft heraus ...



Jenny Zirkel
Animal Creation®
Coach &
Tierenergetikerin

Möchtest du deinen (Tierschutz-) Hund von Beginn an besser verstehen und eure Beziehung mit viel Harmonie und Vertrauen aufbauen? Als Coach begleite ich euch gerne durch diesen individuellen Prozess. Gemeinsam finden wir eure Superkräfte! Mehr zu meiner Arbeit findest du unter www.animalspiritcoach.de, bei Instagram animalspiritcoach oder bei Tiktok animalspirit26

Entdecke die Superkraft in deinem (Tierschutz-)hund

von Jenny Zirkel

Wenn ich an Superkräfte von Hunden denke, fallen mir sofort einige Filme aus meiner Kindheit ein: Die Hündin Lassie, der Hund Timmi von den fünf Freunden oder auch Beethoven, der Bernhardiner.

Diese Tiere haben meine Kindheit bereichert und meine Fantasie angeregt. Hunde als echte Helden. Sie haben Menschen in Not gerettet, klärten Verbrechen auf, brachten die Menschen zum Lachen und vereinten Familien.

Tierische Superhelden nur in der Fiktion?

Natürlich ist mir später klar geworden, dass die oben genannten Helden gut dressierte Hunde waren, die für Filmaufnahmen trainiert wurden. Mit Leckerlis und Clickertraining ist ja einiges möglich.

In meinem Artikel möchte ich jedoch nicht auf die gut trainierten Hunde eingehen, die Agility, Dogdancing oder andere Kunststücke zeigen können. Ich möchte mich eher auf die Superkraft deines (Tierschutz-) Hundes im alltäglichen Leben fokussieren. Im Folgenden gehe ich zunächst auf ein paar Holpersteine bei der Suche nach der individuellen Fähigkeit deines Hundes ein.

Wenn dir folgende Gedankengänge bewusst sind, dann ist es ein Leichtes die ultimative Superkraft deines Hundes zu entdecken!

Holperstein 1:

Spätestens jetzt kommt bei dir eventuell der Gedanke auf, welche Superkraft denn in deinem Hund schlummern könnte. So schnell fällt dir dazu nichts Konkretes ein. Dein Hund ist halt ein ganz normaler (Familien-) Hund und viel mehr ist dir noch nicht aufgefallen.

Ob dein Hund wohl auch eine Superkraft hat? Oder empfindest du ihn als zu „normal“, um Heldenpotenzial in sich zu tragen? In einem manchmal stressigen Alltag scheinen manche Fähigkeiten eher im Verborgenen versteckt zu sein, weil wir sie in aller Eile einfach übersehen. Vielleicht sind es auch die kleinen Dinge, die deinen Hund zu einem Helden machen und du hast es bisher schlichtweg als selbstverständlich hingenommen.

Holperstein 2:

Du empfindest ein bestimmtes Verhalten deines Hundes als störend und nervig, weil es in deinen Alltag einfach nicht reinpassen mag. Doch hast du dir schon mal die Frage gestellt, ob genau dieses Verhalten, was dich am meisten stört, vielleicht ein Hinweis auf die spezielle Superkraft deines Hundes sein könnte?

Was genau meine ich damit?



Jede Verhaltensweise deines Hundes kann auch deine eigenen Themen im Außen aufzeigen. Hier ein paar kleine Beispiele:

- Verbellt dein Hund Artgenossen und Menschen an der Leine? Vielleicht zeigt er klar und laut seine eigenen Grenzen auf. Nimmst du im Alltag deine eigenen Grenzen wahr und stehst dafür ein?
- Bleibt dein Hund ständig beim Spaziergang stehen und schaut sich überall um? Vielleicht möchte er dir zeigen, wie du dich in deinem Leben entschleunigen kannst? Wie du deine Umwelt mit ganz anderen Augen wahrnehmen kannst und einfach mal alles mit mehr Ruhe machen könntest.
- Dein Hund hat immer wieder körperliche Beschwerden (z.B. einen nervösen Magen). Ein tierärztlicher und tierheilkundlicher Blick auf diese Situation ist da der erste wichtige Schritt. Ist dein Hund gesund und zeigt trotzdem immer wieder solche Symptome, kannst du dich auch fragen, was dir selbst immer auf den Magen schlägt? Was kannst du nicht gut „verdauen“? Vielleicht möchte dein Hund es dir deutlich zeigen über seinen Magen.

Es würde noch viele weitere Beispiele geben, die jedoch den Umfang des Artikels sprengen würden.

Ich möchte dich dafür sensibilisieren, dass wir Menschen schnell dazu neigen, aus einer Verhaltensauffälligkeit ein großes Problem zu machen. In jeder Krise steckt ja schließlich auch eine Chance.

Wie wäre es, wenn du das sogenannte Problemverhalten deines Hundes mal aus einem ganz neuen Blickwinkel betrachtest und „hinter“ das Problem schaust:

Was kann mir das Verhalten meines Hundes aufzeigen? Was darf ich hierbei lernen? Das wäre schon der erste Schritt, um aus dem „Problemdenken“ auszusteigen.

Holperstein 3:

Worauf setzt du im Alltag bei deinem Hund den Fokus? Hast du schon vorab eine vorgefertigte Meinung, wie dein Hund zu sein hat? Gehorsam, Gelehrig, Sozial, Unkompliziert etc.

Ich erlebe immer wieder, wie wir Menschen uns an einem sogenannten Idealbild „Hund“ orientieren, sodass häufig kein Platz mehr für den individuellen Charakter des Hundes bleibt.

In Gesprächen höre ich öfter, dass ein Hund als „lieb“ betitelt wird, der z.B. nicht bellt oder nicht an der Leine zieht. In diesen Fällen hinterfrage ich, ob der Hund denn nur in diese zwei Schubladen gepresst werden kann: lieb oder böse? Ich glaube nicht.

Zum Charakter und auch den Verhaltensweisen gehören doch noch viel mehr Facetten dazu.

Betrachtest du deinen Hund ausschließlich aus einem Blickwinkel (z.B. „Mein Hund ist unsicher, es ist ein Angsthund, mein Hund ist aggressiv, mein Hund mag keine Rüden“ etc.), dann passiert es recht schnell, dass du deinen Hund in eine Schublade presst und womöglich all die anderen wunderbaren Charakterzüge übersiehst.

Wie findest du nun die Superkraft deines Hundes heraus?

Hast du dich vielleicht in einem der drei genannten Holpersteine wiedererkannt? Prima, dann könntest du jetzt deine unbewussten Gedankengänge bezüglich deines Tierschutzhundes reflektieren und nun lass sie uns wandeln. Wir beginnen mit einer kleinen Übung:

Erste Alltagsübung

Atme zunächst ein paar Mal tief ein und aus. Triff nun ganz bewusst die klare Entscheidung, dass du ab JETZT keine voreiligen Ansichten, Meinungen, Rückschlüsse, Interpretationen, Definitionen, Projektionen auf deinen Hund legst.

Du entscheidest dich ab JETZT für eine ganz neutrale und objektive Betrachtung deines Hundes. Als ob eine fremde Person deinen Hund beobachten würde. Sieh deinen Hund in den verschiedenen Situationen mit ganz neuen Augen. Sei UNVOOREINGENOMMEN und NEUTRAL. Du wirst jetzt die Möglichkeit haben, ganz wundervolle Seiten an deinem Hund neu kennenzulernen. Diese Entscheidung kannst du JEDERZEIT und JEDEN TAG neu treffen. DU hast die WAHL!

Herzlichen Glückwunsch – das ist der erste und wichtigste Schritt, um deinen Hund mit neuen Augen zu betrachten und die Superkraft auch wahrzunehmen. Steckst du weiterhin in deiner fertigen Meinung über deinen Hund fest, wird dir dein Hund auch dies immer wieder bestätigen. Da bleibt kein Platz für Veränderung im Verhalten.

Bist du wiederum offen, deinen Hund ganz neu kennenzulernen, dann wirst du sicherlich bald neue Verhaltensweisen wahrnehmen oder aber du hast nun die Möglichkeit die für dich nervigen Verhaltensmuster neu zu reflektieren.

Hast du die erste kleine Übung nun gut in deinen Alltag etablieren können und schaffst es immer öfter, deinen Hund mit einem unverfälschten und offenen Blick wahrzunehmen, dann bist du bereit auch die zweite kleine Übung anzuwenden. Diese habe ich für dich als Audio gesprochen:



Zweite Alltagsübung - hier anhören und mitmachen

Wow, denkst du dir jetzt. Du konntest in verschiedenen Situationen alles aus Hundesicht wahrnehmen. Vielleicht sind dir schon dabei ein paar neue Erkenntnisse gekommen, warum dein Hund in bestimmten Momenten so reagiert.

Es kann auch sein, dass diese Herangehensweise für dich so neu ist, dass du damit im ersten Moment nichts anfangen konntest. In diesem Fall könntest du einen guten Freund bitten, mit dir gemeinsam diese Übung zu machen. Manchmal braucht man noch eine Person im Außen, um gemeinsam neue Herangehensweisen auszutesten. Du kannst natürlich diese Alltagsübung auch im realen Leben umsetzen. Suche dir dazu bestmöglich zunächst ein ruhiges und entspanntes Umfeld für dich und deinen Hund. Dann kannst du dich auch gedanklich in den Hundekörper hineinversetzen und alles aus dessen Sichtweise betrachten. Probiere dich hierbei einfach aus, was dir am einfachsten erscheint und was dir Freude macht. Höre dir die Übung als Audio gerne auch während bestimmter Situationen an. Deiner Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.



Mit Hilfe des Perspektivwechsels wird es dir möglich sein, deinen Hund auf einer noch tieferen Ebene besser zu verstehen und somit gewisse Charakterzüge oder Verhaltensweisen nachvollziehen zu können.

Alles ist Kommunikation. Je besser du deinen Hund verstehen kannst, umso eher zeigen sich ganz neue Seiten bei deinem Hund. Und letztendlich kannst du hinter all dem die ganz individuelle und zauberhafte Superkraft deines Hundes entdecken.

Tierschutzhündin Dolima und ihre Superkraft

Anhand von zwei alltäglichen Beispielen möchte ich dir verdeutlichen, welche Superkraft ich bei Dolima entdecken durfte.

Dolima kam mit circa einem Jahr aus Rumänien zu uns in die Familie. Sie war ein absoluter Rohdiamant, sie kannte damals nichts. Bei einem Hund aus dem Tierschutz mit verschiedenen „Baustellen“, denkst du vielleicht im ersten Moment, dass der Mensch alles dem Hund beibringen muss. Und doch gab es einige Dinge, die ich von Dolima lernen durfte.



Dolimas absolute Superkraft ist ihre Klarheit.

Dolima kommuniziert punktgenau und klar. Im Alltag fiel mir irgendwann auf, dass sie eine recht große Individualdistanz zu fremden Hunden und Menschen benötigt.

Vor allem wenn sie an der Leine ist, dürfen circa drei Meter nicht unterschritten werden. Mit diesem Abstand fühlt sich Dolima erst mal wohl. Wurde dieser Abstand nicht eingehalten, knurrte Dolima andere Hunde weg.

Wenn später im Freilauf ein respektvolles Kennenlernen möglich war und die Sympathie füreinander stimmte, dann konnte dieser Abstand auch reduziert werden.

Als Dolimas Mensch war ich nun gefordert, ihren Raum zu schützen und ihre Grenzen einzuhalten, damit sie nicht ständig diesem Stress ausgesetzt ist.

Gleichzeitig stärkte das auch Dolimas Vertrauen in mich, denn sie konnte sich auf mich verlassen. Dadurch lernte ich, meine eigenen Grenzen deutlicher wahrzunehmen und vor allem klarer nach außen zu kommunizieren. Das fiel mir damals noch schwer, denn mein Glaubenssatz lautete: „Ich möchte mit meinem Verhalten niemanden verletzen oder unhöflich sein.“

Dieser Satz gehört nun der Vergangenheit an und ich freue mich über jedes liebevolle Grenzen setzen.

Das zweite Beispiel ist an eine unvergessliche Begebenheit geknüpft und zeigt auch hierbei Dolimas absolute Klarheit. Meine Eltern fuhren damals zu einem Hundeauslaufplatz, um einen Tierschutzhund kennenzulernen- ihren zukünftigen Milo.

Wir alle waren uns einig, dass Dolima 80% Mitspracherecht bekommt, da beide Hunde zukünftig viel Zeit miteinander verbringen würden.

Auf dem Platz angekommen, konnten sich Dolima und Milo frei begrüßen und kommunizieren. Anhand von Dolimas klarer Reaktion nahm ich sofort wahr, dass sie große Sympathie für Milo verspürte. Dolima ist sehr wählerisch in ihren Hundefreundschaften.

Wie in der zweiten Alltagsübung erklärt, konnte ich mich in dieser Situation in Dolima hineinversetzen. Ich nahm deutlich wahr, dass Milo okay ist.

Nachdem ich meinen Eltern das „übersetzt“ hatte, war die Entscheidung gefallen. Milo zog schon eine Woche später bei ihnen zu Hause ein. Dabei wollten sie doch nur mal gucken fahren. Rückblickend kann ich bestätigen, dass Milo und Dolima absolute Hundefreunde sind. Und das nun seit vier Jahren.

Dolima schenkte mir mit ihrer Superkraft eine neue Sichtweise auf mich, mein Leben und meine Umwelt. Mit dieser Klarheit sehe ich stets meinen „richtigen“ Weg vor mir und lasse mich mit absolutem Vertrauen leiten. Und falls ich mich doch mal im Alltagswirrwarr verlaufe, zeigt mir Dolima mit liebevoller Klarheit wieder den Weg.

Ich wünsche dir viel Neugierde und Freude beim Entdecken der Superkraft deines Tierschutzhundes!

Tierische Grüße,
Dolima & Jenny



03

Die Superkräfte der Katzen

Auch unsere Katzen tragen einige offensichtlichere und auch einige scheinbar zunächst verstecktere Superkräfte in sich.

Welche dies sind, erfährst du in diesem Kapitel von Cornelia, die durch ihre Zucht und ihre eigenen Katze schon sehr viele verschiedene Katzencharaktere kennenlernen durfte.



Cornelia
Höhrmann

Animal Creation®
Coach &
Katzenzüchterin

Mit ihren Superkräften stehen Katzen uns immer zur Seite und wollen uns unterstützen, ein entspanntes und glückliches Leben zu führen. Möchtest du wissen, welche besonderen Fähigkeiten deine Katze hat, wie sie eure Gemeinschaft beeinflusst oder wie du eure Katze-Mensch-Freundschaft zu einem harmonischen Miteinander führen kannst? Mehr Infos unter <https://frag-dein-tier.com> und Instagram @corneliahoehrmann

Die Superkräfte der Katzen

von Cornelia Höhrmann

Seit jeher wurden Katzen als Wesen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten verehrt, weshalb die Menschen sie schon immer mit dem Göttlichen und Mystischen verbanden. Ihre besonderen Sinne faszinieren und inspirieren uns bis heute.

Im alten Ägypten galten Katzen als heilig und standen in Verbindung mit der Göttin Bastet, Hüterin von Liebe, Fruchtbarkeit und Schutz. Die Ägypter sahen in Katzen jedoch nicht nur Schönheit und Anmut, sie galten auch als Beschützer des Hauses und ihr Verlust wurde wie der eines Familienmitglieds betrauert.



Im Mittelalter wandelte sich ihr Ruf zu einem Symbol für das Mystische und Verborgene. Ihr lautloses Auftreten, ihre Fähigkeit im Dunkeln zu sehen und das scheinbar Unsichtbare wahrzunehmen, schien der Beweise für übernatürliche Kräfte zu sein. Als Vertraute von Hexen wurden sie mit Magie in Verbindung gesetzt, was ihnen Ehrfurcht, Angst und Verfolgung einbrachte. Bis heute haftet Katzen eine Aura des Mystischen an.

Doch was genau macht ihre Fähigkeiten so besonders, dass wir ihnen noch immer übersinnliche Kräfte zuschreiben?



1. Ihre hervorragenden Antennen

Das Gehör von Katzen ist eines ihrer wichtigsten Sinnesorgane. Sie können Frequenzen von bis zu 65.000 Hz wahrnehmen, was fast doppelt so hoch wie bei Hunden ist und weit über den 20.000 Hz von Menschen liegt.

Diese hohen Frequenzen umfassen v.a. die Laute von Beutetieren wie Mäusen. Für die exakte Lokalisierung von Geräuschen helfen ihre beweglichen Ohren, die sie unabhängig voneinander um bis zu 180° drehen können. So können sie das leiseste Rascheln lokalisieren und Gefahren frühzeitig erkennen, auch wenn diese noch 20 m entfernt sind.

Das Besondere an Katzen ist ihre Wahrnehmung der Zwischentöne. Sie registrieren unbewusst jede Tonlage und jeden Klang unserer Stimme und wissen genau, welche Emotionen wir gerade durchleben. Auch wir dürfen einfach mal hinhören, was zwischen den Zeilen mitschwingt – sei es in Gesprächen mit anderen oder in unserem eigenen inneren Dialog.





2. Ein außergewöhnliches Sehvermögen

Die Augen der Katze sind speziell an ihre Lebensweise als Jäger in der Dämmerung angepasst.

Dank einer reflektierenden Schicht hinter der Netzhaut, wird einfallendes Licht verstärkt und ihre schlitzförmigen Pupillen regulieren das Einfallen des Lichts dann präzise: Sie verengen sich bei starkem Tageslicht zu schmalen Schlitzen, um Überblendungen zu vermeiden, und weiten sich in der Dunkelheit, um möglichst viel Licht einzufangen. So können Katzen bei nahezu völliger Dunkelheit sehen.

Darüber hinaus sind Katzenaugen äußerst empfindlich für Bewegungen. Selbst kleinste Regungen – wie das Zucken eines Mäuseschwanzes – registrieren sie zuverlässig, was ihre Fähigkeit, Beute zu orten, enorm steigert. Mit dieser außergewöhnlichen Sehfähigkeit entgeht ihnen nichts.

Katzen zeigen uns, dass auch wir hinsehen und die kleinsten Veränderungen wahrnehmen dürfen, denn es könnte wichtig für unser Leben sein.



3. Schnurrhaare als eigener Wegweiser

Die Schnurrhaare (Vibrissen) einer Katze sind hochsensible Sinnesorgane und fungieren als verlängerter Tastsinn. Sie sitzen vor allem an den Vorderpfoten, über den Augen und am Maul. Die Wurzeln der Schnurrhaare sind mit einer Vielzahl von Nerven versehen,

wodurch sie selbst kleinste Druckveränderungen wie bei Bewegungen oder Luftströmen registrieren. Die Schnurrhaare helfen Katzen bei der Navigation im Raum und vermitteln ihnen ein Gefühl für Abstände. Sie „erfühlen“ vor allem im Dunkeln ihre Umgebung. Mit dieser feinen Sensibilität für Veränderungen im Raum laden Katzen uns ein, auch achtsamer durch unseren Alltag zu gehen.



4. Meister der Geduld und Ruhe

Katzen sind äußerst geduldige Jäger. Sie können sich stundenlang regungslos verbergen und auf den perfekten Moment warten. Diese Geduld kombiniert mit ihrer Konzentrationsfähigkeit ermöglicht es ihnen, ihre Beute genauestens zu beobachten und im richtigen Moment zuzuschlagen. Ihre Ruhe spart Energie und steigert die Erfolgchancen.

Katzen setzen zwar auf den Überraschungseffekt, doch jede Bewegung ist wohl durchdacht.

Durch die Fähigkeit der strategischen Gelassenheit und der entspannten Geduld lehren Katzen uns, ruhig und fokussiert zu bleiben. Wir dürfen genau wie sie den richtigen Zeitpunkt abwarten, anstatt unüberlegt zu handeln. So dürfen wir im hektischen Alltag einmal mehr innehalten und in Achtsamkeit und mit Plan unsere nächsten Schritte vornehmen.



5. Balance aus Anhänglichkeit und Eigenständigkeit

Katzen sind wahre Meister der Balance zwischen Nähe und Distanz. Sie wissen intuitiv, wann sie sich ihrem Menschen anschließen und wann sie Raum für sich selbst brauchen. Sie können diese Bedürfnisse klar äußern und genussvoll ausleben.

Wenn sie Liebe und Geborgenheit brauchen, suchen sie die Nähe und Aufmerksamkeit von uns. Gleichzeitig ziehen sie sich zurück, wenn sie merken, dass Ruhe oder Zeit für Selbstfürsorge gefragt ist. Ein perfektes Gleichgewicht, um im Innen und Außen für Harmonie zu sorgen.

Diese vorgelebte Balance weist uns an, unser Gleichgewicht zwischen Nähe und Freiheit zu finden – sowohl in unserem Inneren als auch in Beziehungen. Sie zeigen uns, wie wir uns auf andere einlassen können, ohne uns selbst zu verlieren, und wie wichtig es ist, Raum für uns selbst zu schaffen. Sie laden uns dazu ein, achtsam mit unseren Bedürfnissen umzugehen und die Balance zwischen Geben und Nehmen zu wahren.



6. Das Schnurren als eingebautes Therapiegerät

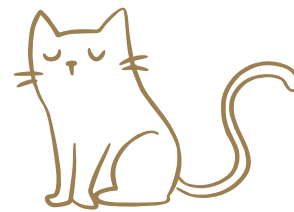
Das Schnurren von Katzen ist eine wundervolle Gabe mit vielseitigen Effekten. Es wird vor allem zur Kommunikation eingesetzt, wenn Katzen rundum zufrieden und glücklich sind, wie beim Streicheln

oder einfach in Gesellschaft von geliebten Artgenossen oder Menschen, aber auch bei Stress und Krankheit.

Katzen schnurren in einem niedrig schwingenden Frequenzbereich von 25 bis 150 Hz, wodurch im Körper Schwingungen ausgelöst werden. Diese Schwingungen übertragen sich auf uns Menschen und wirken beruhigend. Das merken wir schnell, da unser Gehirn mit der Ausschüttung des Wohlfühlhormons Serotonin reagiert, wodurch sich unser Körper entspannt.

Die Effekte dieser Frequenzen können darüber hinaus den Selbstheilungsprozess bei uns Menschen anregen. Sie wirken bei Verletzungen und Knochenbrüchen, lösen muskuläre Verspannungen, senken den Blutdruck und reduzieren sogar das Herzinfarktrisiko.

Das Schnurren wirkt somit nicht nur beruhigend, sondern hat auch eine therapeutische Wirkung – sowohl für Katzen als auch für uns. Wie schön entspannend ist es, wenn du nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommst und deine Katze dich schnurrend begrüßt?



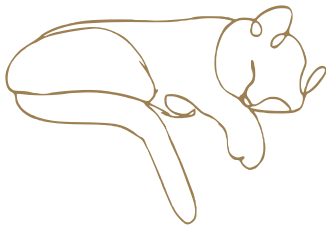
7. Im Moment leben

Katzen sind unsere größten Vorbilder, wenn es um Achtsamkeit geht. Sie denken nicht über die Vergangenheit nach und sorgen sich auch nicht um die Zukunft – sie leben vollkommen im Hier und Jetzt.

Es interessiert sie nur, was gerade ist: auf welchen Platz die Sonne scheint, ob es schon Futter gibt oder mit wem sie jetzt spielen könnten. Katzen treffen Entscheidungen intuitiv und bestmöglich für die jeweilige Situation. Jede Handlung ist erfüllt von

absoluter Präsenz.

Wir lernen von Katzen, wie wertvoll der gegenwärtige Moment ist und dass es nur auf diesen ankommt. Wir leben genau jetzt und sollen uns keine Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges machen. Viel mehr dürfen wir das Glück und die Freude des Lebens im Hier und Jetzt spüren und beides genießen.

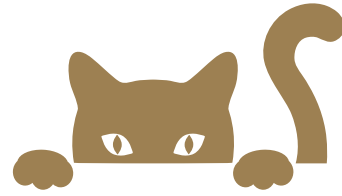


8. Die Kunst des Entspannens

Katzen beherrschen die Entspannung in Perfektion. Ihr Körper passt sich mühelos jeder Oberfläche an, egal ob es unser Bett, die kuschelige Höhle oder der warme Fußboden ist. Sie strecken sich einfach in ihrer vollen Länge aus oder rollen sich genussvoll zusammen und ruhen gerne mal 16-18 Stunden.

In diesen Ruhephasen sind Katzen zwar vollkommen entspannt und regenerieren ihren Körper, doch sie bleiben weiterhin achtsam und aufmerksam. So können sie blitzschnell aus tiefster Gelassenheit in höchste Anspannung wechseln, um auch den kleinsten Hinweis auf das Öffnen einer Futterdose mitzubekommen.

Für Katzen ist die Entspannung der Schlüssel zu ihrem Erfolg. Sie schaffen es, in den ungewöhnlichsten Situationen komplett abzuschalten und ihre Energiereserven aufzuladen. Wer einmal seine Katze beim entspannten Dösen beobachtet, spürt auch bei sich das Lösen von Anspannung und fühlt sich sofort ermutigt, seiner Katze es gleichzutun.



9. Der 7. Sinn

Katzen verfügen über eine außergewöhnliche Intuition, die weit über ihren bloßen Instinkt hinausgeht. Sie „wissen“, wann etwas geschehen wird. Sei es ein bevorstehendes Ereignis wie ein Erdbeben, ein Gewitter, jede kleinste Veränderung in ihrer Umgebung – sie spüren es.

Diese übersinnliche Intuition erlaubt es Katzen, sich schnell auf neue Situationen einzustellen, um so mögliche Gefahren zu antizipieren. Sie handeln oft, bevor ein Mensch überhaupt eine Bedrohung wahrnimmt. Nicht selten macht es sich eine Katze frühzeitig an einem kuscheligen Platz gemütlich, bevor der herannahende Herbststurm tobt.

Der siebte Sinn der Katze erinnert uns daran, wie wichtig es ist, auf unsere Intuition zu hören. Katzen lehren uns, still zu werden und auf die subtilen Zeichen des Lebens zu achten – seien es Energien, die uns umgeben, oder Bauchgefühle, die uns warnen oder leiten. Vertraue auch du einmal mehr auf dein Bauchgefühl, höre auf deine innere Stimme und entdecke deine eigene Intuition wieder neu.



10. Wahrnehmung von Energien & Wächter unserer Energien

Katzen wurden schon immer eine besondere Verbindung zur unsichtbaren Welt

nachgesagt und sogar als Wächter zwischen dem Diesseits und Jenseits bezeichnet. Sie nehmen Dinge wahr, die uns verborgen bleiben. Durch ihr feines Gespür für Schwingungen und Frequenzen erkennen Katzen unmerkliche, energetische Veränderungen und reagieren manchmal mit einem für uns sonderbaren Verhalten. Oft kommt es vor, dass eine Katze „ins Leere“ starrt, einen besonderen Punkt an einer Wand fixiert oder wiederholt an einer bestimmten Stelle im Raum miaut. Die Katze hat an dieser Stelle eine Energie erkannt, macht uns darauf aufmerksam oder interagiert mit ihr.

Katzen erinnern uns daran, dass wir selbst Teil eines größeren energetischen Geflechts sind und lernen dürfen, bewusster mit der Energie unseres Umfeldes umzugehen. Dabei helfen sie uns, unsere Wahrnehmung zu stärken und unser Bewusstsein für die feinstofflichen Ebenen zu erweitern.

Doch Katzen weisen durch ihre Wahrnehmung von Energien nicht nur auf diese hin, sondern können sie auch absorbieren und so harmonisieren. Hierzu zählen nicht nur Energiefelder in Räumen oder in uns Menschen, sondern auch die elektromagnetischen Wellen von Elektrogeräten. Nicht selten reibt sich eine Katze an einem Handy oder legt sich auf den Laptop, an dem wir arbeiten.

Aber auch die Energie von Schmerzen oder energetische Blockaden nehmen Katzen wahr und legen sich gerne auf oder direkt neben die betroffenen Körperbereiche. In solchen Momenten absorbieren sie die von ihnen als störend empfundenen, „negativen“ Energien und schaffen dadurch wieder ein harmonisches Gleichgewicht in den Räumen oder in uns.

Katzen schaffen einen sicheren Raum, in dem wir uns fallen lassen können, bringen

uns in schwierigen Phasen innere Ruhe und befreien uns von negativen Schwingungen. Ihr Schutz ist wie ein energetischer Schild, der uns erlaubt, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren: unsere innere Balance und unser Wohlbefinden.



11. Ein Spiegel unserer Innenwelt

Katzen besitzen die außergewöhnliche Fähigkeit, Energien und Emotionen von uns wahrzunehmen und widerzuspiegeln. Sie reagieren auf kleinste Veränderungen in unserer Körpersprache, unseren Emotionen, unserer Stimmung oder sogar auf unausgesprochene Gedanken. Eine gestresste Katze könnte also tatsächlich auf einen gestressten Halter hinweisen, während eine entspannte Katze oft die Gelassenheit ihres Menschen widerspiegelt.

Katzen sind wie Spiegel unserer Innenwelt: Sie offenbaren uns, was in uns vorgeht, und schenken uns die Möglichkeit, uns selbst besser zu verstehen. Ihre Fähigkeit, sich auf unsere Energie einzulassen, weist uns darauf hin, achtsamer mit unseren Gefühlen und Gedanken umzugehen. Sie laden uns ein, innere Unruhe loszulassen und in den Moment zurückzukehren. Indem sie unsere emotionale Balance reflektieren, werden Katzen zu spirituellen Lehrern, die uns zu innerem Frieden und mehr Selbstwahrnehmung führen können.

Möchtest du deine Katze und auch eure Beziehung zueinander noch besser verstehen? Dann schau doch mal, welche besonderen Fähigkeiten dir deine Katze jeden Tag zeigt? Mit welchen Superkräften möchte sie dein

Leben im Besonderen beeinflussen? Nimm dir mal ein paar Minuten Zeit, um dir folgende Fragen über dich und deine Katze zu stellen:

Was kann meine Katze besonders gut?
Wann ist sie besonders anhänglich? (Außer zu den Futterzeiten 😊)
Wie sehen eure schönsten Momente aus?
Welche Reaktion lösen sie dann in dir aus?
Welche Gefühle spürst du?
Gibt es Situationen, in denen dir ein Verhalten sonderbar vorkommt?
Gibt es irgendwelche Besonderheiten in bzw. vor diesen Situationen?



Meine Katzen Ciara und Eden beispielsweise sind die wahren Entspannungskünstler. Wenn ich einmal unruhig und gestresst bin, dann suchen sie vermehrt meine Gesellschaft. In solchen Momenten liegen sie am liebsten eng an mich gekuschelt oder sogar auf mir und ich bemerke schnell, wie sich meine Atmung verlangsamt und meine gehetzten Gedanken zur Ruhe kommen. Die Anspannung löst sich auf.

Und nun wünsche ich dir viel Freude beim Herausfinden der Superkräfte deiner Katze!



Notizen

Welche Superkräfte fallen dir jetzt schon an deinem Tier auf?

Notizen

Welche Superkräfte fallen dir jetzt schon an deinem Tier auf?

[illegible]

Teil 2: Wandle (scheinbare) Schwächen in Stärken

Was passiert, wenn du statt Problemen nur noch
Möglichkeiten mit deinem Tier siehst – und wie du
beginnst, umzudenken



04

Möchte dein Tier dir eigentlich nur helfen?

In diesem Kapitel teilt Gabi mit dir, wie ihre Hündin Maja von einem scheinbaren "Problemhund" zum Traumhund wurde. Nicht, weil Maja selbst sich verändert hätte, sondern weil Gabi erkannte, was Maja die ganze Zeit tun wollte: Ihr helfen. Wie du erkennen kannst, wie vielleicht auch dein Tier dir helfen möchte, erfährst du auf den folgenden Seiten.



Gabi Krämer
Animal Creation®
Coach

Aus eigener Erfahrung weiß ich wie wichtig es ist, seinen Hund zu verstehen. Als Coach im Schwerpunkt Mensch-Tier-Beziehung kann ich Dir helfen, das auch Du mit deinem Hund eine harmonische Beziehung aufbaust, in der Liebe, Vertrauen und Leichtigkeit die Hauptrolle spielen.

Möchtest Du mehr über mich erfahren?

Meine Website www.seelenpfoetchen.de

Instagram: gabikraemer1965



Vom Problemhund zum Traumhund, Majas Geschichte von Gabi Krämer

Wenn mich jemand nach der Superkraft meiner Hündin Maja fragen würde, könnte ich es mit einem Wort nicht beschreiben. Es ist ihr Wesen, ihr Charakter, einfach ihr „Sein“, das die Superkraft beschreiben würde.

Aber ein schöner Satz fällt mir sofort ein: „Partner Hund, ein Bund fürs Leben, ein ‚für immer‘, in guten wie in schlechten Zeiten.“ Aber nun zurück zum Anfang von Majas Geschichte:

Als Maja als kleiner Welpe zu uns kam, war sie sehr schüchtern, zurückhaltend, manchmal schon fast ängstlich. Aber wir pöppelten sie auf, überhäufte sie mit Liebe, schenkten ihr Vertrauen und alles, was so ein kleines Knäuel eben braucht, und langsam taute Maja auf. Sie wurde neugierig, mutig und baute Vertrauen zu uns auf. Eine ganz wichtige Rolle spielte dabei Paulchen, mein Seelenhund.

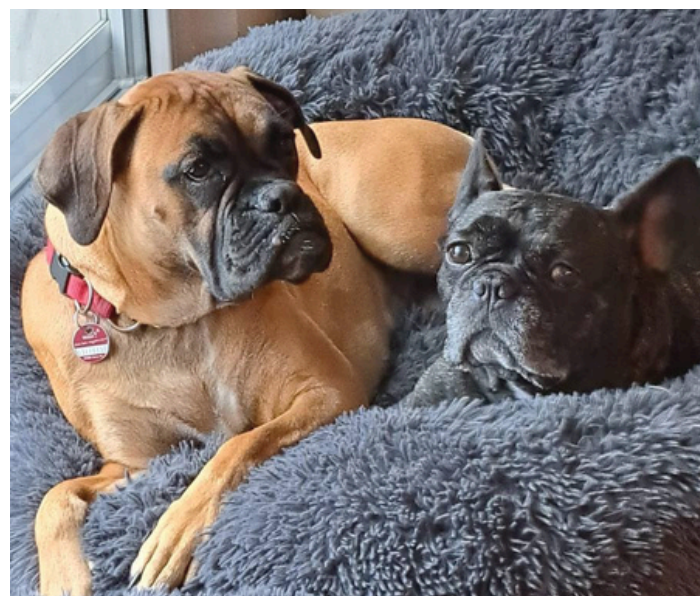
Der Tag, der alles veränderte

Paulchen war ein souveräner, ruhiger Geselle. Ihn konnte nichts aus der Bahn werfen. Maja war ständig an seiner Seite, und man merkte, wie die Ruhe und Sicherheit, die er ausstrahlte, auf Maja übersprangen. Maja blühte durch Paulchen auf, war sein ständiger Begleiter – auch als er schwer erkrankte und nicht mehr so konnte, wie er gern wollte, wickelte sie sich nicht von seiner Seite. Wenn er wieder einen epileptischen Anfall bekam, harterte sie neben ihm aus, bis es ihm wieder besser ging.

Doch dann kam der Tag, den jeder fürchtet. Nach unserem Morgenspaziergang fiel Paulchen in eine Serie von Anfällen und kam nicht mehr heraus. Er schaute mich erschöpft und traurig an, und ich verstand sofort, dass er mich um Hilfe bat, dass er einfach nicht mehr konnte.

Auch wenn unser Herz vor Schmerz und Traurigkeit zerriss, erfüllten wir ihm diesen letzten Wunsch. Wir verabschiedeten uns von Paulchen, und für Maja und mich brach eine Welt zusammen. Jeder trauerte auf seine Weise. Maja ging nicht mehr in den Garten, fraß sehr schlecht, wollte nicht mehr spielen und schaute traurig aus dem Fenster – in der Hoffnung, dass Paulchen vielleicht doch um die Ecke käme?

Auch ich trauerte sehr um meinen Seelenhund. Man kennt mich eigentlich als temperamentvolle, lustige Person, die weiß, was sie will, die in ihrer Mitte und inneren Kraft ruht – aber das war plötzlich Vergangenheit. Ich war kraftlos, antriebslos, für nichts zu begeistern. Ich brachte irgendwie den Tag herum, Hauptsache, er war vorbei. Nach ein paar Wochen merkte ich eine Veränderung bei Maja. Sie fing an, jeden,



egal ob Mensch oder Tier, böse anzubellen oder anzuknurren. Sie zog einen Schutzbereich um mich, und keiner durfte mir zu nahe kommen. Wenn ich Besuch bekam, saß sie neben mir und fixierte jeden mit bösen Blicken, sodass ich sie teilweise wegsperren musste. Andererseits lief sie bei Spaziergängen einfach weg und kam zurück, wann sie es wollte.

Ich verstand meinen Hund nicht mehr. Das war doch nicht mehr meine liebe, kuschelige Maja! Freunde und Verwandte redeten mir ins Gewissen: „Der Hund macht ja, was er will. Den musst du strenger erziehen. Lass dir helfen und geh auf einen Hundeplatz!“ Gesagt, getan.

Erkenntnis und Verständnis, statt Druck und Strafe

Die Hundetrainerin war eine strenge, resolute Person, die mit Druck und Härte ihr Trainingsprogramm durchzog. Wir standen beide stramm!

Eingeschüchtert und kleinlaut absolvierten wir die Trainingsstunde, und ich fühlte mich noch schlechter als zuvor. Sollte das mein Ziel sein? Ein Hund, der zitternd vor Angst neben mir stand? Nein, das wollte ich auf gar keinen Fall. Ich wollte eine liebevolle Beziehung zu meinem Hund, in der Vertrauen und Leichtigkeit eine Rolle spielen.

Zu dieser Zeit kam Sonja Neuroth ins Spiel, und dafür bin ich bis zum heutigen Zeitpunkt dankbar. Ich wusste nicht, wo wir heute stehen würden. Ich meldete mich für ein kostenloses Webinar an, in dem wir auch gleich eine kleine Übung ausprobieren konnten. Ich hatte sofort das Gefühl, dass das genau das Richtige für mich wäre. Ich begann meine Ausbildung zur Tierkommunikatorin.

In vielen Übungen und Meditationen erkannte ich langsam, dass ich das Problem war – nicht der Hund. Ich erkannte, dass ich nicht in meiner Ruhe, meiner inneren Mitte war. Ich war keine Führungsperson mehr, der man sich anschließt. Ich strahlte keine Sicherheit aus.

All das erkannte Maja. Sie merkte, dass ich dazu nicht mehr in der Lage war, und deshalb übernahm sie meinen Posten, meine Rolle. Sie entschied, dass ich Schutz brauchte. Deswegen ließ sie niemanden mehr an mich heran. Sie lief einfach weg, weil sie das für sich entschied – sie war ja jetzt Chef.

In einer Tierkommunikation erzählte sie dann ihre Geschichte: dass sie diesen Posten nie wollte, aber ihn übernehmen musste, weil ich nicht konnte. Sie sagte, ich solle endlich wieder in meine Kraft kommen, mich endlich wieder durchsetzen und endlich wieder meine innere Mitte finden. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen, was Maja sich alles aufgelastet hatte, nur um mir zu helfen.

Und das ist die Superkraft meines Tieres. Maja hatte es mit ihrem Verhalten nur gut gemeint, sie wollte mich nur unterstützen, sie wollte mir nur helfen. Ich bin so dankbar dafür, was Maja auf sich genommen hat. Und ich bin so dankbar, dass ich durch die Tierkommunikation lernen durfte, mein Tier zu verstehen und mit ihm zu kommunizieren.

Mein Ehrgeiz kam zurück, und je mehr Kraft, Ruhe, innere Mitte, Vertrauen, Leichtigkeit und Durchsetzungsfähigkeit ich zurückgewann, desto mehr merkte ich an Maja, wie sie ihren ungewollten Posten an mich zurückgab. Durch die Tierkommunikation konnte mir Maja ihre Wünsche nun auch mitteilen – und gleichzeitig auch ich meine. Wir beide sind heute ein starkes Team mit Liebe und Vertrauen, ohne Druck und Härte.

Auch die Erkenntnis, zu was ein Tier in der Lage ist, diese unendliche Liebe, die sie einem zeigen, dass sie nie böse Absichten haben, dass sie immer zu dir stehen, dich trösten, dich zum Lachen bringen – das alles gehört zur Superkraft deines Tieres. Und aus meinem Problemhund wurde mein Traumhund Maja.

Womit möchte dein Tier dir vielleicht nur helfen?

Wie du herausfindest, was die Intention hinter diesem Verhalten ist.

Merkst auch du sogenannte „Unarten“ bei deinem Tier?

- Hört es nicht mehr so gut auf dich wie sonst?
- Ist es unsauber geworden oder markiert?
- Zerstört es Sachen im Haus?
- Wendet es sich von dir ab?
- Merkst du, dass irgendwas in eurer Beziehung nicht mehr stimmig ist?

Dann überlege mal...

- Spiegelt dein Tier ein Verhalten von dir?
- Hast du dich verändert?
- Hast du weniger Zeit für dein Tier?
- Bist du momentan sehr gestresst oder gereizt? Z. B. durch einen Umzug, eine Beziehung oder einen Jobwechsel?

Du musst die Fragen jetzt nicht sofort beantworten. Lass sie in Ruhe auf dich wirken.

Dein Tier reagiert auf die Stimmung, die du ausstrahlst. Hast du z. B. wenig Zeit oder bist gestresst, wird es eventuell mit „Unarten“ auf sich aufmerksam machen und dir somit zeigen, dass du dich mehr um dein Tier kümmern sollst.

Geh in die Achtsamkeit mit deinem Tier...

1. Suche dir mit deinem Tier ein ruhiges, schönes Plätzchen.
2. Macht es euch gemütlich. Vielleicht möchte dein Tier ganz nah bei dir liegen – wenn nicht, ist das nicht schlimm. Es soll für euch beide passen.
3. Schließe deine Augen und atme ein paarmal tief durch die Nase in den Bauch, bis er sich wölbt. Stell dir vor, du atmest frische Energie ein.
4. Atme dann ruhig wieder aus und lass die verbrauchte Energie heraus. Lade dich somit mit frischer Energie auf.
5. Du merkst langsam, wie du entspannter wirst. Du kommst in deine innere Mitte, in deine Ruhe und Kraft.
6. Stell dir jetzt dein Tier vor. Vielleicht siehst du ein Bild von ihm oder spürst eine Emotion?
7. Stell dir weiter vor, wie du mit deinem Tier an eurem Lieblingsplatz verweilst – vielleicht auf einer grünen Wiese oder am Strand.
8. Sende ihm ein Bild oder Worte und sage ihm, wie lieb du es hast.
9. Vielleicht empfängst du Bilder oder Emotionen von deinem Tier. Wenn nicht, ist das nicht schlimm – es spürt deine Nähe und deine Ruhe.
10. Genießt diese Zeit, diese Zweisamkeit, denn es ist eure gemeinsame Zeit.

Bei uns ist diese Übung zur morgendlichen Routine geworden. Du wirst merken: Mit ein bisschen Übung wird es dir immer leichter fallen, dich mit deinem Tier zu verbinden, und dein Tier wird eure innige Zweisamkeit genießen.

05

Chancen, statt Etiketten - Schluss mit Schubladen

Du möchtest etwas anderes mit deinem Tier erleben, als bisher? Dann gilt es, dich für neue Möglichkeiten zu öffnen. Warum wir Menschen so gepolt sind, erst einmal in "Schubladen" zu denken und wie du das überwindest, damit die Situation mit deinem Tier sich verändern kann, erfährst du in diesem Artikel.



Cornelia
Höhrmann

Animal Creation®
Coach &
Katzenzüchterin

Was zeigt dir dein RAS? Auf welche Charakterzüge und auf welches Verhalten deines Tieres ist deine Aufmerksamkeit ausgerichtet? Siehst du nur noch Schwächen, Fehler, Probleme oder Verhaltensauffälligkeiten? Möchtest du dein Tier endlich wieder mit frisch verliebten Augen sehen und seine Stärken in den Fokus rücken? Lass uns gemeinsam dein Unterbewusstsein neu programmieren, damit ihr wieder eine glückliche und harmonische Tier-Mensch-Freundschaft führt. Mehr Infos unter <https://frag-dein-tier.com> und Instagram @corneliahoehrmann

Raus aus dem Schubladendenken – Chancen statt Etiketten

von Cornelia Höhrmann

Hast du von solchen Situationen auch schon mal gehört oder sie sogar selber erlebt?

- Einem Hund, der einen Maulkorb trägt und an einer kurzen Leine geführt wird, wird Aggressivität und Gefahr nachgesagt.
- Eine Katze, die sich beim Besuch von Fremden versteckt, wird als schüchtern oder ängstlich bezeichnet.
- Ein Pferd, das bei einem Ausritt in den Wald plötzlich stehen bleibt, wird von seinem Reiter als stur abgestempelt.
- Eine schlafende Katze, die durch grobes Anfassen abrupt aus ihrem Schlaf gerissen wird und dies mit einem Pfotenhieb quittiert, wird als aggressiv und böse betitelt.
- Ein Hund, der bei jedem Klingeln bellend zur Tür rennt und jeden Besuch mit Anspringen begrüßt, wird als ungezogen getadelt.
- Eine schwarze Katze wird gemieden, weil sie als Unglücksbringer gilt, während eine dreifarbige Katze Glück bringen soll.

Alle Situationen haben eines gemeinsam: In ihnen wird aufgrund einer besonderen Gegebenheit oder eines Aussehens auf einen gewissen Charakterzug oder auf ein Verhalten geschlossen. Den Tieren werden bestimmte Etiketten angeheftet und sie dadurch in Schubladen gesteckt.

Bei diesem Schubladendenken werden Situationen, Menschen oder auch Tiere vorschnell in festgelegte Kategorien eingeordnet, wobei individuelle Unterschiede oft ignoriert werden, um die Welt scheinbar

einfacher und überschaubarer zu machen. Dieses Denkmuster kann zwar hilfreich sein, um schnell Entscheidungen zu treffen, führt aber oft zu Vorurteilen und Fehltritten. Wer in Schubladen denkt, neigt dazu, Tiere nach äußeren Merkmalen oder ersten Eindrücken zu bewerten, anstatt sie in ihrer Vielschichtigkeit zu erkennen.

Besonders problematisch wird Schubladendenken, wenn es dazu führt, dass wir nicht mehr offen für neue Perspektiven sind oder Tiere aufgrund von Klischees benachteiligen. Doch wie entsteht Schubladendenken? Was bedeutet es für unsere Tiere und können wir uns daraus befreien, um vielleicht sogar unserem eigenen Tier die Chance auf Persönlichkeitsentfaltung zu geben?

Warum denken wir in Schubladen?

In unserem Alltag nehmen wir in einer Situation wie bspw. an der Kasse beim Einkauf oder an der Ampel an einer viel befahrenen Straße über unsere Sinne etwa eine Milliarde Bit pro Sekunde an Informationen auf. Doch von dieser riesigen Anzahl an Informationen verarbeitet unser



Gehirn nur 10 Bit pro Sekunde, welche wir bewusst wahrnehmen und uns so später daran erinnern. Der Großteil aber an Informationen gelangt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, direkt in unser Unterbewusstsein. Würden alle Informationen direkt an unser Bewusstsein durchgestellt werden, würde die Masse uns erschlagen. Wir wären schlichtweg überfordert und könnten nicht mehr funktionieren.

Das dafür verantwortliche und durchführende Kontroll- und Kommandozentrum, welches die Sortierung in unserem Gehirn vornimmt, heißt Retikuläres Aktivierungssystem (RAS). Es ist sozusagen ein Filter zwischen unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein. Das RAS durchforstet alle in dem Moment einströmenden Informationen nach Bekanntem und nach Mustern, die zu unseren Denkweisen, Überzeugungen und Glaubenssätzen passen. Stell dir vor, du wärst auf einem überfüllten und lauten Marktplatz. Um dich herum gibt es unendlich viele Sinneseindrücke, die von deinen Sinnesorganen wahrgenommen werden. Gleichzeitig ertönt das Marktgeschrei von zwei dutzend Verkäufern und selbst die Schallwellen der Gespräche zwischen allen Menschen auf dem Platz werden von deinen Ohren erfasst.

Dein RAS sorgt nun dafür, aus der Flut an Informationen nur die für dich relevanten an dein Bewusstsein durchzustellen. Suchst du z. B. nach etwas Bestimmtem, filtert dein RAS alle eingehenden Informationen danach, ob diese dir bei deiner Suche helfen oder anderweitig für dich relevant sind. Würde beispielsweise dein Name gerufen werden, würde die Information an dein Bewusstsein durchgestellt werden und es mit einem „Hey, das bin ich!“ reagieren. Ein x-beliebiger

Name hingegen würde in der lauten Menge untergehen und von deinem RAS zwar wahrgenommen, doch deinem Bewusstsein nicht präsentiert werden.

Hättest du beispielsweise den Entschluss gefasst, in naher Zukunft einen süßen Hundewelpen aufnehmen zu wollen, wirst du in der kommenden Zeit von deinem RAS alle möglichen Formen und Arten an Hundewelpen gezeigt bekommen: Du triffst sie auf Spaziergängen, siehst sie in Zeitschriften abgedruckt, obwohl deine Augen den Zeitschriftenständer nur überfliegen, und hörst das Wort „Welpen“ in Gesprächen von Fremden oder im Fernsehen. Das alles passiert, weil es nicht mehr Welpen (in deinem Umfeld) gibt, sondern weil dein RAS „Welpen“ als für dich wichtig einstuft und es dir diese somit jedes Mal präsentiert.

Die Auswahl der Informationen

Das RAS ist sozusagen unsere eigene Suchmaschine und alles, was für dich und dein Leben relevant ist, wird gesucht. Doch was ist dir eigentlich wichtig?

Unser Leben und unsere Sicht auf die Welt werden vor allem in den ersten Lebensjahren unserer Kindheit geprägt. Erziehung, Erlebnisse, Emotionen, aber auch Sätze und Sprüche beeinflussen unsere Erfahrungen, woraus dann unsere Erkenntnisse, Überzeugungen und Glaubenssätze resultieren.

Bist du beispielsweise mit einem Bernhardiner, Schäferhund oder einer Deutschen Dogge aufgewachsen, dann hast du höchstwahrscheinlich gelernt, dass von großen Hunden keine Gefahr ausgeht und dass sie die liebevollsten Spielgefährten sind. Hast du aber in deiner Kindheit die Erwachsenen immer wieder darüber sprechen hören, wie gefährlich große Hunde und insbesondere die Rasse XYZ sein kann,

dann werden diese Aussagen und der daraus resultierende Respekt dich höchstwahrscheinlich auch im späteren Leben begleiten und du wirst den Kontakt zu großen Hunden meiden. Diese zwei Beispiele als prägenden Erlebnisse kannst du auf alle möglichen Tierarten und sogar auf alle erlebten Erfahrungen übertragen.

Hier kommt nun das RAS ins Spiel

Gehen wir einmal davon aus, dass du in deiner Kindheit eine schlechte Begegnung mit einem großen, schwarzen Hund gemacht hast. Dabei muss die Situation gar nicht gefährlich gewesen sein.

Es reicht hier aus, dass deine Eltern aus Furcht, es könnte dir etwas passieren, in Anwesenheit des Hundes sehr aufgeregt reagiert haben: Bspw. sprachen sie hitzig miteinander und rissen dich plötzlich hektisch vom Hund weg. Du hast die Aufregung und Angst deiner Eltern unbewusst wahrgenommen und zusammen mit ihrer überstürzt-stürmischen Handlung hat sich auch bei dir ein Gefühl von Unsicherheit und Angst ausgebreitet. Diese negative Erfahrung hat sich eingepreßt und formte in Summe den Glaubenssatz „große schwarze Hunde sind gefährlich“.

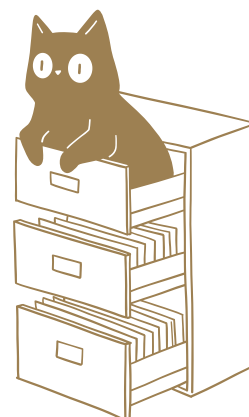
In Zukunft wird dich nun dein RAS auf alle großen schwarzen Hunde hinweisen, denen du auf der Straße begegnest und die in irgendeiner Weise deinen Glaubenssatz, dass sie gefährlich sind, bestätigen. Es macht dich auf eine potenzielle Gefahr aufmerksam, damit du gewarnt bist und dir so ein angsteinflößendes Erlebnis nicht noch einmal passieren wird.

Du hast durch die eine erlebte Situation mit dem Hund das Ereignis auf alle anderen großen schwarzen Hunde übertragen und diese in die Schublade „GEFÄHRLICH“

einsortiert, obwohl der Hund in diesem Fall gar nicht die Ursache war.

Da kann nun der nächste große schwarze Hund der noch so liebste, verschmusteste und sanfteste Riese sein, du wirst ihm dennoch immer mit Respekt oder Ablehnung begegnen. Dieses Schubladendenken schützt dich zwar vor weiteren potenziellen Gefahren, doch es schränkt auch dein Denken und Handeln sowie deinen Blick auf den Hund als einzigartiges Wesen ein. Es verhindert, dass du seine individuelle Persönlichkeit mit seinen einzigartigen Charakterzügen erkennst.

Bei einem fremden Tier mag dies für uns vielleicht keine so große Bedeutung haben, doch finden wir dieses Schubladendenken manchmal auch bei unseren eigenen Tieren wieder.



Dein Tier in einer Schublade

Manchmal zeigen Tiere ein gewisses Verhalten, weil sie damit etwas zum Ausdruck bringen wollen.

- Der freche Hund, der alle Menschen anspringt – ist vielleicht gar nicht unerzogen, sondern weiß seine Freude einfach nicht anders auszudrücken?
- Die aggressive Katze, die plötzlich beim Streicheln kratzt – Hat vielleicht durch ihre Mimik deutlich darauf hingewiesen, dass sie das Kuscheln beenden möchte?

- Die mäkelige Katze, die ihr Futter wieder mal nicht frisst – Würde vielleicht sehr gerne etwas fressen, hat aber Probleme mit den Zähnen oder mit Übelkeit zu kämpfen?
- Das dominante Pferd, das seinen Besitzer beim Kraulen immer mal in die Schulter beißt – Will vielleicht gar nicht den Ton angeben, sondern nur ein wenig Zärtlichkeit zurückgeben?
- Der unerzogene Hund, der an der Leine alle Menschen anbellt – Ist vielleicht nur unsicher und überspielt damit seine Angst?

Doch durch unsere festgefahrenen Denkmuster nehmen wir oft ihre subtilen Signale gar nicht wahr und interpretieren ihr Verhalten falsch. Wir heften ihnen ein bestimmtes Etikett an, wie beispielsweise frech, aggressiv, mäkelig, dominant oder unerzogen, und übersehen dadurch nicht nur den wahren Grund für ihr Verhalten, sondern auch die wirklichen Bedürfnisse und Stimmungen dahinter. Dies kann zu Missverständnissen führen, die die Beziehung zwischen uns und unseren Tieren belasten.

Im Teufelskreis durch das RAS

Das RAS zeigt dir immer das, woran du den ganzen Tag denkst bzw. was zu deinen Gedanken und Glaubenssätzen passt. Das passiert ganz unbewusst. Du siehst eine Situation oder ein Tier und *schwups* ist es in einer Schublade verschwunden: bspw. mit dem Etikett "aggressive Katze".

Mit dieser automatisch ablaufenden Einsortierung werden unsere Überzeugungen und Glaubenssätze bestätigt und so unser RAS bekräftigt, uns auch weiterhin auf genau diese Dinge hinzuweisen. Du wirst zukünftig noch mehr Situationen wahrnehmen und erleben, in denen eine

Katze sich „scheinbar“ aggressiv verhält. Und wieder erhältst du, bzw. dein RAS, eine Bestätigung dieses Glaubenssatzes. Ein Teufelskreis.

Doch wir können diese unbewussten Prozesse stoppen, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Anderes ausrichten.

Mit 3 Schritten zur Umprogrammierung des RAS

Da wir durch das unbewusste Schubladendenken unseren Fokus oftmals auf die negativen Dinge eingestellt haben, welche uns tagtäglich besonders „ins Auge fallen“, können wir unseren Fokus mit drei kleinen Schritten bewusst umlenken und unser RAS neu programmieren.

Schritt 1: Fokus auf das Positive

Konzentriere dich auf die schönen Dinge mit deinem Tier und sei dankbar für jeden einzelnen wundervollen Moment. Richte deinen Fokus auf das, was du willst und denke:

Ich liebe mein Tier und mein Tier liebt mich!
Fühlst du das Lächeln in dir?

Frage dich: „Was liebe ich an meinem Tier? Welche Momente genieße ich besonders?“

Formuliere die Sätze positiv und in der Gegenwartsform. Beispielsweise: *Ich fühle mich beschützt und sicher mit meinem Hund. – Das Schnurren meiner Katze entspannt mich.*

Auch wenn dir vielleicht nicht so viele Antworten eingefallen sind, haben wir allein mit der Formulierung dieser Fragen unserer RAS damit beauftragt, uns die schönen und positiven Seiten unseres Tieres zu zeigen. Je häufiger du dir diese Fragen stellst, desto motivierter ist das RAS, dir die Antworten zu liefern und desto häufiger erhältst du auch

Antworten.

Schritt 2: Die DIKAR-Formel

Nimmst du ein unschönes Verhalten deines Tieres wahr, dann nutze die DIKAR-Formel und sage dir:

Dies Ist Keine Akzeptable Realität. Zweifle deine Gedanken und damit die Geschichte, die dir dein RAS erzählt, an und beauftrage es, dir weitere mögliche Bedeutungen für den Grund eines bestimmten Verhaltens deines Tieres oder einer bestimmten Situation zu zeigen.

Du kannst diese Frage auch laut stellen, um durch das Hören des Befehls dem Auftrag mehr Nachdruck zu verleihen.

Schritt 3: Bleibe aufmerksam

Nimm dir vor, für alle Hinweise offen zu sein. Indem wir offen und vorurteilsfrei sind, werden wir andere Antworten erkennen. Indem wir aufmerksam auf unsere Tiere zugehen, lernen wir sie als einzigartige, vielschichtige Wesen wahrzunehmen und wir schaffen so den Raum für eine tiefe vertrauensvolle Verbindung.

Mit neuem Fokus zu einer Tierbeziehung voller Potenziale

Durch das bewusste Umlenken unserer Aufmerksamkeit und das Hinterfragen von Etiketten können wir unser RAS umprogrammieren und eine offenere, liebevollere Perspektive entwickeln. Wir richten unseren Fokus auf positive Erfahrungen und Erlebnisse und hinterfragen, was wir als Wahrheit ansehen, bleiben dadurch achtsam und erkennen die wirkliche Persönlichkeit unserer Tiere – frei von Vorurteilen und Missverständnissen – und ermöglichen uns ein noch glücklicheres Mensch-Tier-Team zu sein.

Übung 1: Teste dein RAS

Schaue dir das Video an und erlebe, wie dein RAS funktioniert.

Übung 2: 21 Tage Dankbarkeits-Challenge

Lasse für 21 Tage die Dankbarkeit in deinen Alltag einziehen und richte damit den Fokus auf das Schöne in deiner Mensch-Tier-Freundschaft. Suche dir hierzu im Laufe des Tages ein paar ruhige Minuten, nimm dir ein Notizblock und notiere dir 1-3 Dinge (Situationen oder Verhaltensweisen) deines Tieres, für die du dankbar bist. Fühle dich noch einmal in den Moment hinein, der dein Herz erwärmt hat.

Übung 3: Visualisierung „Verbundenheit spüren & Fokus neu ausrichten“

Tauche ein in diese Visualisierung und erlebe einen wundervollen Moment mit deinem Tier noch einmal. Hierdurch legen wir deinen Fokus auf das Großartige in deiner Mensch-Tier-Beziehung und geben deinem RAS eine neue Ausrichtung. Je häufiger du sie durchführst, umso bestrebt wird dein RAS sein, dich auf die schönen Situationen mit deinem Tier hinzuweisen.

Nimm dir für die Visualisierung einen Moment Zeit, in dem du komplett ungestört bist; weder Mensch noch Tier sollten dich ablenken können, suche dir einen bequemen Platz und starte die Audio-Datei [hier](#).



06

Eine neue Geschichte für dich & dein Tier

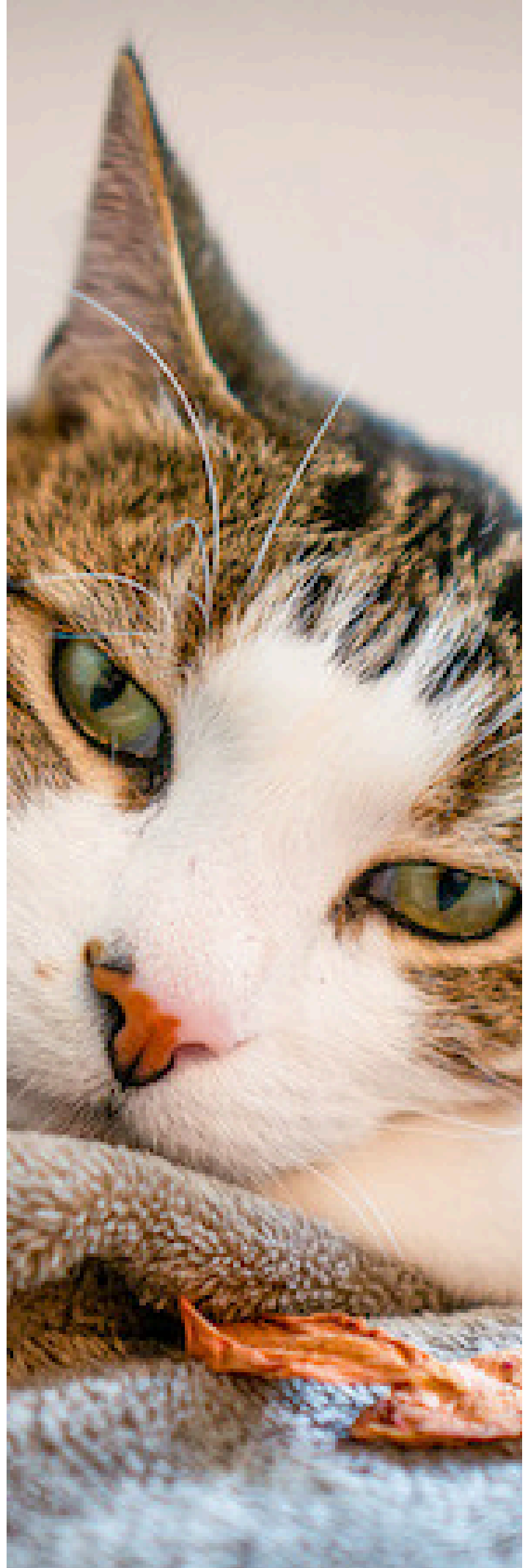
Welche (unerwünschten) Erinnerungen prägen aktuell noch den Alltag mit deinem Tier?

Eine Geschichte, oder auch Sichtweise, kann sehr machtvoll sein, denn sie prägt die Art und Weise, wie du dich verhältst und dich auf dein Tier beziehst. Alte Geschichten loszulassen und sich bewusst zu entscheiden, wie du von nun an dein Tier sehen möchtest, kann ein echter Gamechanger sein. Dies kannst du als Ergänzung zum vorherigen Kapitel tun.



Sonja Neuroth
Animal Creation®
Ausbilderin

Die Superkräfte deines Tiers zu entdecken, kann auch dir selbst mehr Freiheit geben. Denn sie sind ein Hinweis auf das Potential, das ebenso in dir steckt. Fange an, die wahre Größe in deinem Tier zu erkennen - und wandle damit nicht nur eure Beziehung, sondern euren ganzen Alltag. Mehr über mich und die Animal Creation Ausbildung für deine Fähigkeiten mit Tieren in der [seelenfreunde-tierakademie.com](https://www.seelenfreunde-tierakademie.com)



Lasse die Geschichte deines Tiers los & sieh seine Stärken

von Sonja Neuroth

Was fällt dir ganz spontan ein, wenn ich dich nach deinem Tier frage? Wenn ich dich frage: Wie ist dein Tier?
Was kommt dir dann als erstes in den Sinn?

Seine Vorlieben, seine Abneigungen oder besondere Momente, die ihr miteinander erlebt habt?

Falls es eine Situation mit deinem Tier gibt, die sich gefühlt immer wieder so oder ähnlich wiederholt und die du gerne verändern würdest: Welche Gedanken und Gefühle kommen dir in dieser Situation immer wieder in den Sinn: Erinnerst du dich dann an all die Situationen zuvor, in denen es "auch schon nicht geklappt" hat oder gar an einen besonderen Vorfall in der Vergangenheit mit deinem Tier?

In diesem E-Book hast du bereits erfahren, was es in unseren Tieren bewirken kann, wenn wir eine feste Sichtweise auf sie haben und ihnen (meist unbewusst und ungewollt) einen "Stempel aufdrücken". Du hast auch schon gelernt, wie du dich daraus befreien kannst.

Auf einen zentralen Punkt möchte ich in diesem Zusammenhang aber explizit noch eingehen: Die Geschichten, die du dir (auch oft unbewusst) über dich und dein Tier erzählst und die euch beide einschränken - bzw. wie du sie bewusst umschreiben und statt der Schwäche die Stärke in deinem Tier sehen kannst.

Doch was genau meine ich mit Geschichten?

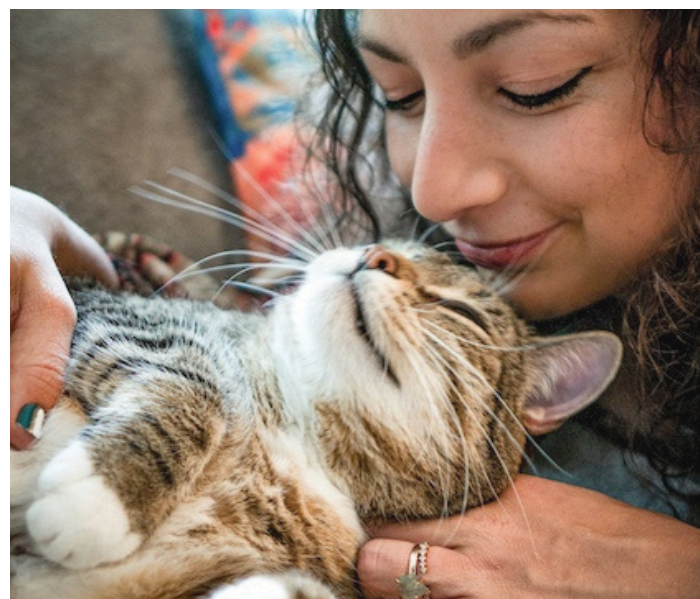
Im Zusammenhang dieses Kapitels meine ich damit keine fiktiven Geschichten. Es geht nicht darum, sich etwas auszudenken.

Dennoch: Eigentlich gibt es ohnehin nicht die eine objektive Wahrheit. Streng genommen sind alle Geschichten subjektiv.

Du kannst das Wort "Geschichte" auch mit "Sichtweise" austauschen und vielleicht wird es dann klarer:

Ja, Dinge passieren, Fakten "entstehen". Und diese sind auch durch mehrere Menschen gleichzeitig zu beobachten (zum Beispiel: Dein Hund ist einmal weg gerannt und du und andere Menschen haben eine zeitlang nach ihm gesucht). Doch wie genau dieses eine Ereignis von den einzelnen "Zeugen" wahrgenommen, in Erinnerung behalten und ggf. später weiter erzählt wird, ist individuell.

Heißt: Vielleicht hast du ein Tier mit einer bestimmten Vergangenheit (z.B. aus dem Tierschutz) oder du hast schon öfter eine "Problemsituation" mit ihm erlebt - Ja, das alles ist passiert - doch wie du diese Geschichte heute in Erinnerung behältst oder anderen erzählst, ist ganz subjektiv und liegt in deiner Hand: Soll es eine Geschichte des Scheiterns, voller Traurigkeit oder der Schwäche sein oder darf es die persönliche "Heldenreise" für dich und dein Tier werden?



Geschichten sind sehr machtvoll. Nicht ohne Grund sind sie eine der ältesten und noch immer beliebtesten Formen, um Informationen weiterzugeben, da sie oftmals mit unserem Unterbewusstsein in Resonanz gehen und wir sie uns gut merken können. Das Unterbewusstsein liebt Bilder, Symbole (nicht nur visuell, sondern eben auch in Form von wiederkehrenden Mustern, z.B. einer "Opfer-Täter-Geschichte") und einfache Zusammenhänge bzw. Verallgemeinerungen. Informationen können so leichter abgespeichert und "automatisch" wieder abgerufen werden, wenn du einmal in eine scheinbar ähnliche Situation kommst.

Wenn du z.B. einmal eine schlechte Erfahrung mit einer Katze gemacht hast, die scheinbar ohne Grund plötzlich gekratzt hat, kann es sein, dass sich daraus das Bild formt, dass Katzen generell unberechenbar sind. Es wird eine Kausalität zwischen diesem Vorfall und der Zukunft hergestellt, also z.B. "weil diese eine Katze unberechenbar war, kann man Katzen generell nicht trauen. Ich bleibe lieber ein Hundemensch - da weiß ich, woran ich bin."

Natürlich kannst du mit deinem bewussten Denken entgegensteuern, sobald dir dieser "Mechanismus" bekannt ist. Wie das geht, hast du bereits im letzten Kapitel gelernt. Doch wenn sich eine Geschichte oder auch Sichtweise in dir verstärkt und du sie deinem Unterbewusstsein auf Dauer "abkaufst", kann diese dein Denken, Fühlen und Handeln nachhaltig beeinflussen - und damit auch deine Zukunft. Bis du dich bewusst dazu entscheidest, dass es jetzt anders werden darf.

Und genau dazu möchte ich dich jetzt einladen, in Bezug auf deine aktuelle Situation mit deinem Tier: Was, wenn du dir bewusst wirst, dass du immer wieder neu die

Wahl hast, wie du dein Tier siehst? Was, wenn die Geschichte, die du vielleicht unbewusst dafür verantwortlich machst, dass es Hier und Jetzt nicht anders sein kann, umschreibbar ist?

Und damit meine ich eben nicht, dass die Dinge, die passiert sind, geleugnet werden sollen, sondern dass du die Geschichte (und auch dein Tier im Hier & Jetzt) in einem neuen Licht betrachten darfst. Was, wenn alles nur genau die Bedeutung hat, die du ihm gibst?

Welche Geschichte erzählst du dir aktuell über dich und dein Tier?

Dann lass uns einmal ehrlich hinsehen: Welche Geschichte/n hält oder halten dich aktuell scheinbar davon ab, mehr Harmonie und Leichtigkeit mit deinem Tier zu erleben und ggf. eine Situation zu verändern?

Man kann es auch noch etwas "fieser" sagen: Was ist deine Rechtfertigung dafür, dass es bisher noch nicht gelingen wollte, etwas zu verändern? Mit Rechtfertigung meine ich nicht, dass du dir bewusst keine Veränderung für dich und dein Tier wünschst. Sondern viel mehr, dass unser Unterbewusstsein uns oft ganz bewusst in einer "alten Geschichte" behalten möchte, da diese greifbarer ist und vielleicht eine gewisse Sicherheit vermittelt (das hast du schon im Zusammenhang mit dem RAS gelernt). Ja, auch dann, wenn dir diese Geschichte eigentlich nicht gefällt. Wenn du dir eigentlich etwas anderes wünschst, kann es sein, dass dein Unterbewusstsein, basierend auf deinem alten Selbstbild oder Weltbild, dir zig Gründe liefert, warum es gar nicht anders sein kann.

Wenn dein Pferd z.B. im Gelände schon öfter an einer Stelle gescheut und dich eventuell sogar abgeworfen hat, aber du nun gerne die alte Geschichte loslassen möchtest (z.B. "mein

Pferd hat immer Angst, wenn Fahrradfahrer entgegen kommen, weil da ja auch einmal dieser Vorfall war") und eine neue schreiben möchtest (z.B. "wir beide vertrauen uns und ich kann meinem Pferd so viel Sicherheit ausstrahlen, dass es ganz egal ist, ob ein Fahrradfahrer oder hunderte vorbeikommen - mein Pferd orientiert sich an mir und hat keine Angst mehr") - Dann kann es sein, dass dein Unterbewusstsein erst einmal 1000 Gründe liefert, warum es gar nicht möglich ist, die Situation zu verändern.

Sei es nun, dass dein Pferd schon ein Trauma hatte, bevor es zu dir kam, dass du bestimmt gar nicht genug Sicherheit ausstrahlen kannst, weil du das bisher auch nicht geschafft hast oder was auch immer ... unser Unterbewusstsein ist kreativ ;-)

Es geht nicht darum, gegen dein Unterbewusstsein oder dich selbst anzukämpfen, doch es kann sehr helfen, wenn du dir bewusst wirst, welche Geschichten es sind, die dich scheinbar im Hier und Jetzt davon abhalten, mehr Leichtigkeit mit deinem Tier zu haben. Und mit Geschichten meine ich hier nicht nur die Dinge, die dir und deinem Tier passiert sind, die ganz offensichtlich in Zusammenhang mit der aktuellen Situation stehen könnten. Es kann auch sein, dass du eine Geschichte aus einem ganz anderen Lebensbereich "mit dir herum schleppst", die einen Einfluss auf die aktuelle Situation mit deinem Tier hat. Seien das nun Erlebnisse mit anderen Tieren oder Erlebnisse aus der Kindheit, die gar nichts mit Tieren zu tun haben, sondern einfach generell mit Situationen, in denen du dich machtlos gefühlt hast.

In meiner Übung per Audio am Ende dieses Kapitels werden wir deine Geschichte(n) noch umschreiben, doch jetzt bitte ich dich erst einmal, sie dir überhaupt ins

Bewusstsein zu rufen - mit folgenden Fragen:

Wenn du an die aktuelle Situation mit deinem Tier denkst:

- Welche Geschichten / Erlebnisse kommen dir unmittelbar in den Sinn? Von dir alleine, dir und deinem Tier oder deinem Tier alleine (auch Dinge, die dein Tier mutmaßlich erlebt hat, bevor es bei dir war)?
- Welche "Gründe" kommen dir als erstes in den Sinn, warum es vielleicht nicht möglich ist, die aktuelle Situation zu verändern?
- Falls dir so leicht nichts Bewusstes einfällt, kann es auch helfen, dich zu fragen: Wie fühle ich mich, wenn ich an die Situation denke? Und aus welchen anderen Situationen in meinem Leben kenne ich genau dieses Gefühl noch? (Es kann gut sein, dass hier Situationen kommen, die in deinem Unterbewusstsein im Zusammenhang mit der aktuellen Situation stehen - selbst, wenn sie von außen betrachtet erst einmal gar nichts mit dieser Situation zu tun haben)

Wenn du diesen Schritt erledigt hast, kann es weitergehen:

Welche neue Geschichte möchtest du schreiben? Und warum es deinem Tier hilft, wenn du seine Stärke siehst

Ebenso wie es einen Einfluss auf unsere Tiere hat, wenn wir sie "durch die Brille" einer alten Geschichte betrachten, kann es auch einen Einfluss auf sie haben, wenn wir bereit sind, uns mehr auf ihre Stärken zu fokussieren. Wenn du die wahre Größe deines Tieres siehst, dann sendest du ihm immer wieder eine positive Kommunikation und vermittelst ihm

gleichzeitig, dass du an es glaubst.

Wenn dein Tier z.B. in gewissen Situationen ängstlich ist und du bis jetzt eher auf seine Geschichte in Bezug aufs Ängstlichsein fokussiert warst, mache dir bewusst: Dein Tier wird ja nicht in jeder Situation ängstlich sein. In welchen anderen ist es bereits jetzt entspannt?

Was, wenn du auch diese Situationen einmal anerkennen und sehen kannst: Wenn ihr es da bereits schafft, dann wird es bestimmt auch in weiteren Situationen möglich sein?

Und vielleicht spürst du auch schon in dir, in welche Richtung sich dein Tier noch weiterentwickeln möchte. Zum Beispiel, dass dein Hund noch ein wunderbarer Familienhund werden kann.

Immer, wenn du dich auf Stärken fokussierst, die dein Tier bereits hat oder auf Anlagen, die du schon erspürst und die sich noch weiter entfalten können, sendest du deinem Tier eine Bestätigung, dass ihr euch genau auf diesen Part fokussieren wollt und du es darin bestärkst.

Also, welche positiven und stärkenden Geschichten möchtest du jetzt über dein Tier schreiben? Du hast die Wahl, ob du ganz neue Geschichten, bzw. Sichtweisen, nimmst oder ob du eine alte Geschichte aus einem neuen Standpunkt heraus betrachten möchtest.

Wie du eine alte Geschichte "umschreibst", erfährst du in der von mir angeleiteten Übung. Doch zuvor mache dir gern schon einmal unabhängig davon Gedanken, wie du dich und dein Tier von nun an gerne wahrnehmen möchtest:

Eine neue Geschichte erzählen:

- Welche Situationen / Momente / Lebensbereiche mit deinem Tier laufen bereits wunderbar? Wie gehen dein Tier und du in den Momenten miteinander um und welche Stärke kannst du da in deinem Tier (und ggf. auch dir) erkennen? Könntest du dir vorstellen, dass ihr beide diese Seite(n) auch in der bisher noch schwierigen Situation leben könnt? Falls ja, wie würde sich das anfühlen?
- Was ist dein Wunsch für die aktuelle Situation? Wie würdest du dich selbst und dein Tier darin gern erleben? Rufe dir ein Gefühl oder, falls möglich, auch eine Visualisierung vor deinem inneren Geiste auf, wie sich ein "neues Szenario" für die Situation gestalten ließe und stelle es dir mit so vielen Sinnen wie möglich und ganz lebendig vor (aus deiner Sicht, als wärest du jetzt gerade in dieser Situation mit deinem Tier und würdest sie so erleben, wie sie aus deiner Sicht optimal ist). Es reicht, dies ganz kurz, aber dafür intensiv, zu tun - und du kannst diese kleine Übung immer mal wieder im Alltag wiederholen und erneut in die "Wunschszene" eintauchen)



Übung: Schreibe die Geschichte mit deinem Tier um - [hier anhören](#)



07

Lädt dein Pferd dich zur Andersartigkeit ein?

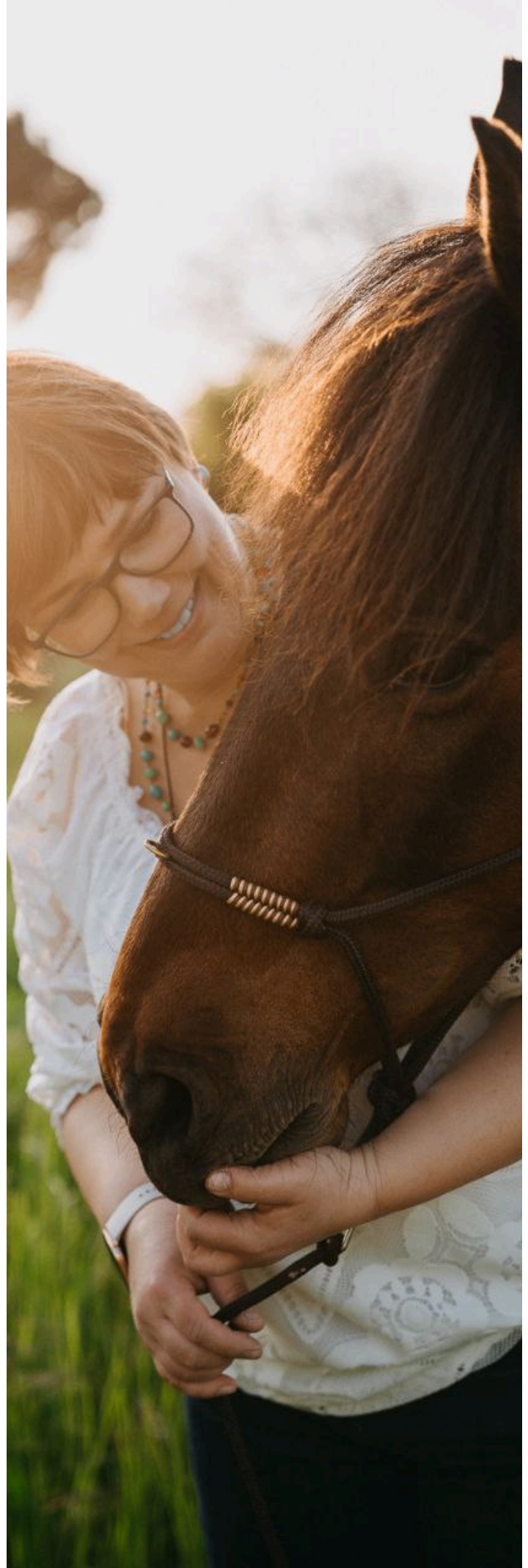
Ist dein Pferd ein wenig "anders" als die anderen? Gerade, wenn Tiere sich auffällig verhalten (sodass sie auch die Aufmerksamkeit anderer auf euch beide lenken) und ihren Menschen dies zunächst unangenehm ist, kann eine ganz große Superkraft dahinter stecken: Was, wenn dein Tier dir eigentlich mitgeben möchte, dass du nicht so sein musst, wie andere es von dir erwarten? Mehr dazu in diesem Kapitel.



Rabea Groß
Animal Creation®
Coach,
Tierheilpraktikerin,
Pferde Osteopathin,
Pferdewirtin

Höre deinem Pferd zu. Höre dir zu. Du bist wichtig. Sei du selbst! Ich wünsche dir dabei ganz besondere Augenblicke. Habe Mut, deinen Weg zu gehen. Es lohnt sich.

Ich unterstütze euch dabei gerne. Weitere Infos findest du unter <https://seelenfreunde-tierakademie.com/> oder <https://rabea-gross.de/>



Wenn dich dein Pferd zur Andersartigkeit inspiriert

von Rabea Groß

Eine Superkraft deines Pferdes ist sicherlich die Kommunikationsstärke. Ist dir das auch schon aufgefallen? Woher kommt das?

Als Herden- und Fluchttier kann dein Pferd in kürzester Zeit Gefahren wahrnehmen. Diese kommuniziert es außerordentlich schnell mit der Herde. Blitzschnell kann eine ganze Herde aus entspanntem Dösen heraus fliehen. Dazu nutzen sie eine oftmals nicht sichtbare Energie, die die ganze Herde verbindet.

Die Herzenergie kann schneller Informationen weiterleiten, als die Aktivität, die über das Gehirn versendet wird. Auch mit dem Ohrenspiel, dem Gesichtsausdruck und ihrer Körpersprache sind Pferde ständig in Interaktion mit der Umwelt. Das Mitteilen über Geräusche nutzen die meisten Pferde auch.

Wir wissen, dass das Pferd keinen definierten Schmerzlaut hat. Es hat aber eine große Bandbreite an Quietschen, Wiehern, Blubbern, Schnauben und vielen interessanten Geräuschen. Für uns hört sich das manchmal sehr lustig an.

Warst du schon einmal bei einer Integration eines Pferdes in eine neue Herde dabei? Oder kamst du in den Genuss, wenn ein Ammen-Pferd mit einem neuen Fohlen oder Jährling vergesellschaftet wird? Da hört man ganz besondere Töne, die ansonsten nie zu hören sind. Mit welchen Lauten und Gesten begegnet dir dein Pferd?

Wenn du Pferde untereinander beobachtest, kannst du sehr genau die Interaktionen über diese verschiedenen Wege wahrnehmen. Über ihren Körper teilen sie sowohl ihr Wohlbefinden mit, indem sie sich untereinander kraulen, als auch das Bedürfnis nach Ruhe und Schutz, indem sie ihren eigenen Raum verteidigen.

Wie viel Raum darf dein Pferd bei dir einnehmen?

Ist es sehr anhänglich und sucht gerne bei dir Schutz? Das ist so lange niedlich, bis es dir in Notsituationen auch mal auf den Arm springen will.

Oder ist es eher Typ Rüpelchen und rempelt dich gerne einmal an? Das ist dann der Kandidat, der bei Gefahr alleine weg rennt.

Mit welcher Mimik, Gestik und Energie begegnest du deinem Pferd?

Mit welcher Mimik, Gestik und Energie begegnest du dir selbst?

Diese Fragen habe ich mir damals, als mein Pferd Carlos zu mir kam, nicht gestellt. Und ich habe mir reichlich Fragen gestellt. Das war eine Materie, die mir klar, aber doch unbekannt war.



Das versteckte Geschenk

Mein kleines Pferdchen war am Anfang lieb, sanft und brav. Ich habe ihn wiehernd kennengelernt. Still war er, wenn er neugierig alles betrachtet hat. Er war "ganz nett", etwas zickig, was die Hufe, den Sattel oder die Trense anbelangte. Sagte seine Meinung sanft, aber bestimmt.

Aber generell konnte man ihn als wirklich netten Kerl bezeichnen. Bis er auftaute und lebendig wurde. Das dauerte nicht lange.

Nach einigen schwerwiegenden Problemen haben wir gelernt, miteinander zu kommunizieren. Und lernen es heute noch. Er tickt anders, als viele Pferde. Ist hochsensibel und reagiert scharf, wenn andere Pferde bestraft werden. Friert ein, wenn jemand harsch den Raum betritt oder unangenehm laut spricht.

Beißt, wenn er seinen Raum braucht und man es missachtet. Riss sich los, wenn die Atmosphäre für ihn erdrückend war.

Das war mir am Anfang alles sehr unangenehm. Ich wollte nicht auffallen. Viele kannten meinen beruflichen Hintergrund; ich wollte mich nicht blamieren. "Dass das mir passiert, kann und darf doch nicht sein?!" Ich habe viele Tipps bekommen, wie ich mit ihm umzugehen habe. "Das kannst du ihm nicht durchgehen lassen! Du musst härter werden. Reite ihn flott vorwärts, dann kann er nicht buckeln."

Ich habe viele Methoden und Möglichkeiten kennengelernt, die uns jeweils ein Stück weiter brachten. Das kennst du bestimmt, oder? Man saugt alles an Wissen auf, um das Beste für sein Tier und sich selbst herauszuholen.

Ich fing an, mich intensiv mit mir, meinen Ängsten, Wünschen, Schwächen und Stärken auseinanderzusetzen.

Aber was hat das mit meinem Pferd zu tun??? Alles!!!

Mir fiel auf, dass ich mit meinem Tier alles erleben konnte, solange ich am Boden war. Wenn du ein Fluchttier an deiner Seite hast, dessen oberste Priorität seine Sicherheit ist, solltest du ihm dieses Grundbedürfnis stillen können.

Gut, das konnte ich. Am Boden. Im Sattel konnte ich das nicht!

Ich hatte einiges Unschönes mit Pferdeleuten erlebt, die ihre Macht missbraucht haben. Er hatte ebenso schlechte Erlebnisse mit einem Sattel erfahren. Das Ganze hatte sich bei uns beiden potenziert.

Damit nicht genug. Als wir das Thema vermeintlich überwunden hatten, war es mir oft unangenehm, ihn zu satteln. Jetzt werden viele sagen: Waaaaasssss?

Aber es ist absolut erklärbar:

Dein Pferd kommuniziert die ganze Zeit

In unserer heutigen Welt sind wir geprägt von Bewertungen. Schon im Kindergarten wird überprüft, worin wir gut oder schlecht sind.

Erhalten wir eine schlechtere Bewertung, als wir gerne hätten, haben wir ein schlechtes Gewissen. "Du solltest dich schämen" hat womöglich jeder schon einmal gesagt bekommen oder bei anderen gehört. Selbst das Hören einer solchen Bewertung ist für uns unangenehm und wir schämen uns mit dem anderen mit. Wir spiegeln das Verhalten des Nächsten.

So kommuniziert auch dein Pferd die ganze Zeit mit dir. Entweder es spiegelt dich oder geht in den Widerstand. Dazu kommt noch sein eigener Charakter.

Muss ich mich also wundern, dass Carlos bei mir lebendig und kommunikativer wurde?

Nein. Er spiegelt mich wider. Wir haben beide diese Lebendigkeit. Und er wiehert immer noch mit jedem um die Wette. Er sagt sehr deutlich, was er von der Welt hält.

Muss mir das heute noch unangenehm sein?

Seltener 😊 Ich bin für sein Verhalten (meisens) sehr dankbar. Wir haben eine enge Verbindung. Er macht mich auf Tiere aufmerksam, denen es nicht gut geht. Er sagt mir, wann ich mehr auf mich achten darf. Er teilt unumwunden mit, wann wir einen Raum verlassen sollen, weil Menschen eintreten, die uns nicht gut tun. Er teilt mir mit, wann er sich nicht sicher fühlt und meine Unterstützung benötigt.

Gras hat seine oberste Priorität. Und wenn ich ihm an einem Tag nicht kompetent genug bin, um fokussiert und konzentriert mit ihm SEIN zu können, geht er ohne Fragen ans Gras. Wenn ich aber dieses Bedürfnis (aller Pferde) stillen kann, folgt er mir gerne, ohne Gras fressen zu wollen. Auch daran arbeiten wir weiter.

Wie ist das mit deiner Kommunikation? Was sagt deine Mimik, Gestik, Körpersprache und Energiesprache?

Fuchtelst du manchmal unbedacht mit den Händen durch die Gegend? Telefonierst du, während du mit deinem Tier bist? Führst du Banden-Gespräche?

Wie reagiert dein Pferd darauf?

Ich habe eine kleine Übung für dich:

Lasse dein Pferd auf einem umzäunten Platz, Reithalle oder Roundpen laufen. Wenn es stehen bleibt, weil es nicht mehr laufen mag, nimm einen Stock oder Besen (Peitsche nur, wenn es nicht darauf konditioniert ist) und hebe sie kurz.

Falls dein Pferd keine Angst vor dem Gegenstand hat, interessiert dieser es nicht.

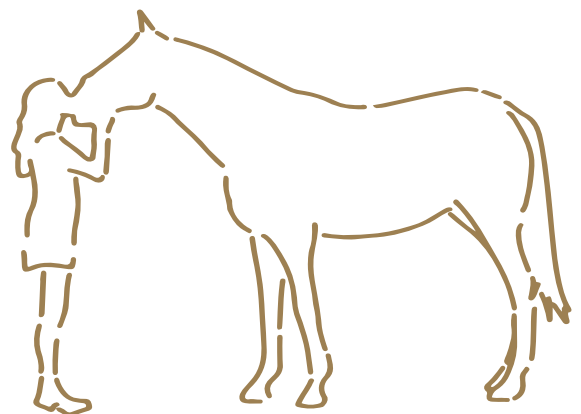
Jetzt stelle dir vor, dass du Energie aus dem Boden zu dir hoch ziehst (durch Visualisieren oder einfach Spüren), spüre sie im Körper und schicke sie auf seine Hinterhand, lasse sie dort hin fließen. Je nach Pferdetyp braucht es eine intensivere Aktion oder nur ein minimales Aktivieren.

Selbst, wenn es am Anfang noch nicht großartig sichtbar ist, wird es einen Unterschied machen. Spürst du die unterschiedliche Reaktion deines Tiers? Du kannst dich darin üben, in Zukunft noch mehr pferdisch mit deinem Pferd zu sprechen. Hilfsmittel werden so immer weniger relevant.

Bist du noch so lebendig wie ein Kind? Bist du authentisch und ehrlich mit dir und deinem Tier?

Was braucht es, damit du dein Pferd innerlich gelassen, aber lebendig begleiten kannst?

Was benötigst du, damit du friedvoll und entspannt dein Tier führen kannst oder du ihm mal ganz bewusst die Führung übergeben kannst?



Notizen

Welche "Schwächen" deines Tiers kannst du nach dem Lesen dieses Abschnitts als Stärken erkennen? Welche Erkenntnisse hast du jetzt über das Verhalten deines Tiers bekommen?

[illegible]

Teil 3: Deine eigenen Superkräfte finden & stärken

Was du für deinen persönlichen Weg
aus dieser Situation mitnehmen kannst



08

Lass die Kontrolle los - Der Blick nach innen

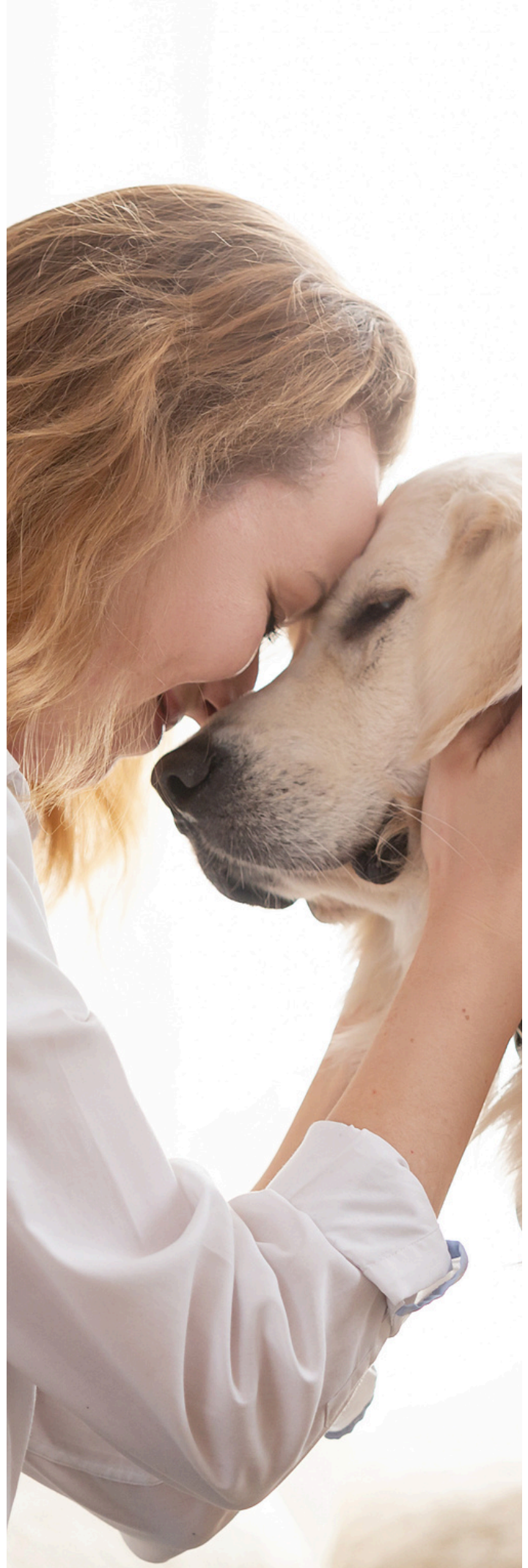
Was passiert, wenn du dich traust, ehrlich mit dir selbst zu sein und gewisse Muster und Verhaltensweisen, die dir und deinem Tier nicht gut tun, hinter dir zu lassen? Was ein Blick nach innen bewirken kann und wie du von dem Bedürfnis, alles kontrollieren zu müssen, mehr ins Vertrauen findest, erfährst du in diesem Kapitel.



Cordula Sandt
Animal Creation®
Coach & wingwave®
Coach

Ich lade dich ein, dein Verständnis für dich und dein Tier zu vertiefen und ein neues Bewusst-Sein für eure Verbindung zu entwickeln. Wo hältst du vielleicht noch unbewusst an Kontrolle fest, weil Unsicherheiten oder Erwartungen dich belasten? Ich helfe dir dabei, diesen Druck loszulassen, dich selbst besser zu verstehen und mehr Vertrauen in dich zu entwickeln.

Lass dich inspirieren und entdecke deine inneren Stärken – gemeinsam mit deinem tierischen Begleiter! Mehr auf: www.cordulasandt.de



Von der Kontrolle ins Vertrauen - Der Blick nach innen

von Cordula Sandt

Hast du dich schon einmal gefragt, was dir dein Tier sagen oder zeigen möchte? Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du dein Tier verstehen könntest?

Tiere haben eine besondere Gabe: Sie spüren unsere Gefühle oft besser, als wir es selbst tun. Sie spiegeln unsere Stimmungen, unsere Sorgen und auch die Dinge, die wir an uns selbst nicht wahrhaben wollen – und genau darin liegt ihr großes Geschenk.

Manchmal kann das Verhalten eines Tieres herausfordernd sein. Vielleicht hast du dich schon dabei ertappt, deinem Tier gegenüber ungeduldig oder gereizt zu sein. Doch hinter diesen Momenten steckt eine Botschaft: Sie laden dich ein, nach innen zu schauen.

Warum reagierst du angespannt? Was macht dir Druck? Woran hältst du fest?

Viele Menschen erzählen, wie sehr ihre Tiere ihr Leben bereichert haben:

„Unsere Katzen haben uns wieder Glück und Wohlbefinden geschenkt und uns als Familie komplett gemacht.“

„Mein Hund hat mir Zuversicht gegeben, dass man wirklich schwierige Situationen meistern kann.“

„Das größte Geschenk ist unsere gemeinsame Zeit.“

Sie haben ein tieferes Verständnis für sich und ihr Tier bekommen und wertvolle Einsichten gewonnen.

Wenn du offen bist, dich auf die Verbindung mit deinem Tier einzulassen, kannst du dabei deine eigenen Stärken entdecken. Tiere

helfen uns, mehr über uns selbst zu lernen, wenn wir bereit dafür sind. Sie lehren uns, wieder mehr im gegenwärtigen Moment zu sein und dabei Geduld und Vertrauen zu haben.

Warum Kontrolle oft zur Herausforderung wird

Empfindest du deinen tierischen Freund manchmal als anstrengend, vor allem, wenn er nicht das macht, was du dir wünschst?

Manchmal fühlen wir den Drang, alles unter Kontrolle haben zu müssen – auch das Verhalten unserer Tiere. Kontrolle vermittelt uns das Gefühl von Sicherheit, aber in Wahrheit baut sie oft Spannungen auf, und es kommt zu Missverständnissen. Wenn wir loslassen und Vertrauen entwickeln, kann sich unser Tier freier entfalten. Ein Tier, das sich sicher und verstanden fühlt, ist kooperativer und zufriedener.

Dies durfte ich auch mit meinem Hund Lupi erleben. Lupi zog ständig an der Leine, egal was ich versuchte. Ich wollte „alles richtig“ machen, aber ich geriet zunehmend unter Stress. Bis ich durch Lupis Verhalten plötzlich verstand, wie viel Druck ich mir selbst im Alltag machte.



Mit dieser Einsicht begann ich, mehr im Moment zu sein und bewusster mit meinen und auch Lupis Bedürfnissen umzugehen. So entspannte sich die Situation mit ihr. Das Ziehen hörte auf, weil ich den Druck losließ – bei ihr und bei mir selbst.

Der Blick nach innen

Hier sind einige Schritte, wie es dir gelingen kann, deine Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen und ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln:

- **Achte auf deine Gefühle:** Wenn dich das Verhalten deines Tieres frustriert, frag dich, woran das liegen könnte. Welche Gefühle kommen hoch? Je mehr du deine Gefühle anerkennt, desto besser lernst du, mit ihnen umzugehen und anders zu reagieren.
- **Reflektiere:** Stelle dir Fragen wie: Was könnte das Verhalten deines Tieres über dich aussagen? Gibt es Parallelen zwischen dem Verhalten deines Tieres und deinen eigenen Gefühlen oder Gewohnheiten?
- **Sei achtsam:** Verbringe bewusst Zeit mit deinem Tier – ohne Ablenkung durch Handy oder Gedanken an morgen.
- **Neue Verhaltensmuster üben:** Reagiere bewusst anders auf Situationen, die dich stressen. Wenn dein Tier dich herausfordert, halte kurz inne, bevor du reagierst. Atme tief durch und frage dich: Was braucht mein Tier jetzt gerade von mir?
- **Geduld:** Niemand ist perfekt – weder du noch dein Tier. Veränderungen brauchen manchmal Zeit. Geduld und Mitgefühl schaffen eine vertrauensvolle Nähe.

Schritte zu mehr Vertrauen

Indem du deinen Blickwinkel veränderst, gibst du mehr Platz für Vertrauen und Nähe frei. Tiere spüren, ob du sie ernst nimmst und ihre Bedürfnisse verstehst.

- **Versetze dich in die Perspektive deines Tieres:** Beobachte dein Tier genau und lerne, was es dir „sagen“ möchte. Achte auf seine Körperhaltung, Blicke oder Verhaltensweisen und vertraue deiner Wahrnehmung. Dabei kann auch die 2. Übung aus Kapitel 2 helfen.
- **Körpersprache:** Tiere reagieren stark auf nonverbale Signale. Achte auf deine Gestik und Mimik – strahlen sie Ruhe aus? Vermeide unbewusste Signale, die Druck ausüben.
- **Rituale schaffen:** Regelmäßige gemeinsame Aktivitäten geben Struktur und Sicherheit.
- **Freiraum geben:** Lass dein Tier hin und wieder selbst Entscheidungen treffen, z.B. beim Spaziergehen oder Spielen.

Probiere es aus – beobachte dich selbst, ändere eine Kleinigkeit und schau, wie dein Tier reagiert.

Gemeinsam wachsen

Hier sind einige Beispiele, die veranschaulichen, wie stark die Verbindung zu deinem Tier ist und wie sie dir in deiner persönlichen Entwicklung helfen kann:

- **Meistern von Herausforderungen:** Dein Tier zeigt unerwartetes ängstliches Verhalten, etwa bei lauten Geräuschen. Du kannst lernen, Geduld und innere Ruhe zu entwickeln, um ihm Sicherheit zu geben.

- **Leichtigkeit durch Spiel:** Spielen bringt Freude – für dich und deinen tierischen Freund. Gemeinsames Spielen stärkt eure Bindung und schafft Leichtigkeit, auch für deinen Alltag.
- **Überwindung von Angst:** Dein Tier zeigt Stress, z. B. beim Tierarzt. Indem du gelassen bleibst, hilfst du ihm und dir selbst, zentriert zu bleiben. Diese Fähigkeit hilft dir auch in anderen Lebensbereichen.
- **Nonverbale Kommunikation:** Beobachte dein Tier genau, um es besser zu verstehen. Du entwickelst ein tieferes Gespür für die Bedürfnisse deines Tieres und nimmst auch deine eigenen bewusster wahr. Du lernst, deiner Intuition zu vertrauen.
- **Regelmäßige Routinen:** Wiederkehrende Routinen bringen Struktur und Verlässlichkeit in deinen Alltag – sowohl für dich als auch für dein Tier.



Übung: Lasse die Kontrolle los

Hier findest du noch eine angeleitete Übung als Audio, die dich darin unterstützt, zu erkennen, in welcher Situation du aktuell von einem Kontrollbedürfnis in Bezug auf dein Tier geleitet bist - und dieses ggf. loszulassen.

Deine eigenen Kräfte entdecken

Die Verbindung zu deinem Tier ist etwas ganz Besonderes und bietet dir die Chance, deine eigenen Stärken zu entdecken. Fang mit einem kleinen Schritt an: Ändere eine kleine Routine, sei bewusst bei eurem Zusammensein und schau, wie dein Tier darauf reagiert.

Du wirst schnell spüren, wie das Vertrauen zwischen euch wächst. Achte auf die Signale deines Tieres und erfahre dabei mehr über dich. Vielleicht stellst du erstaunt fest, wie geduldig du sein kannst oder wie ruhig du innerlich geworden bist.

Ohne Druck – einfach in deinem eigenen Tempo – kannst du beobachten, lernen und wachsen, während du die Zeit mit deinem tierischen Begleiter genießt.



09

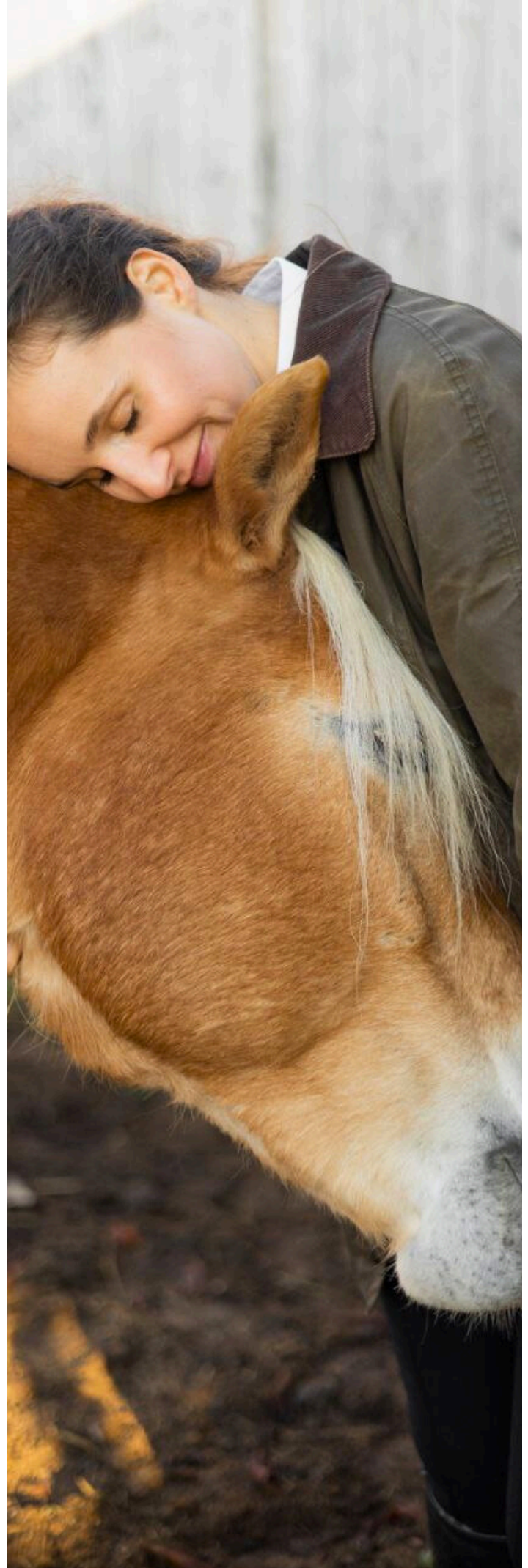
Gib dich & dein Tier nicht auf und bleib dran

Vielleicht hast du dir das Zusammenleben mit deinem Tier leichter vorgestellt, bevor es zu dir kam? Oder ihr habt Themen, die recht hartnäckig zu sein scheinen und dich verlässt manchmal die Geduld oder gar die Hoffnung auf Besserung? In diesem Kapitel bekommst du einen ehrlichen Einblick von Rita in ihre Geschichte mit ihrem Pferd Hofi und Impulse, wie du motiviert bleibst.



Rita Litschauer
Animal Creation®
Coach

Dein Tier stellt dich vor Herausforderungen, auf die du keine Antwort findest? Nicht jede Herangehensweise, Übung oder Training passt zu jedem, daher ist es im Zusammensein mit unseren Tieren immer wichtig, der eigenen Intention zu vertrauen und darauf zu hören. Durch die Herausforderungen mit meinem Hofi wurde ich dazu angeregt, mich noch weiter mit der Pferdewelt und deren Kommunikation auf den verschiedensten Ebenen auseinanderzusetzen und mich nicht mit Standardlösungen zufrieden zu geben. Wenn du Unterstützung benötigst, melde dich gerne per E-Mail unter litschauerrita@gmail.com.



Bleib dran: Die Superkraft Hartnäckigkeit

von Rita Litschauer

Wenn das Pferd immer wieder „Nein“ sagt und einen immer wieder an die eigenen Grenzen bringt, dann zweifelt man sehr schnell an sich.

2022 kam ich über einen Zufall – bestimmt war es kein Zufall – zu meinem Hofi. Er ist ein frecher Haflinger, der äußerst neugierig ist. Er kam zu mir, weil er so etwas wie einen Schlaganfall erlitt, bei dem er für den Schulbetrieb nicht mehr einsetzbar war. Zuvor hatte er schon einige Besitzer, die ihn immer wieder weiterreichten, aber jetzt war er endlich bei mir angekommen.

Als er damals bei mir ankam, wollte ich ihm Zeit geben, sich bei mir einzuleben und einmal anzukommen. Also ließ ich ihn einfach machen, und er wurde sehr bald der Herdenchef. Ich hatte das Gefühl, er hatte seinen Platz gefunden.

Bald wollte ich mit ihm unsere ersten Erfahrungen und Erlebnisse sammeln, also versuchte ich, mit ihm spazieren zu gehen. Ich merkte schnell, dass es mit ihm nicht leicht werden würde. Er war nervös, wieherte und achtete überhaupt nicht auf mich.

Natürlich versuchte ich es nicht nur einmal mit ihm, aber es wurde einfach nicht besser. Irgendwann riss er sich immer wieder von mir los. Also wollte ich am Stall anfangen und versuchte es mit Vertrauensarbeit, die mir halt so bekannt war.

Unsere Arbeit trug einige Früchte, und er vertraute mir mehr. Er freute sich auch schon, wenn er mich sah und wir zusammen arbeiteten. Da ich bald das Gefühl hatte, mit

ihm auf der Stelle zu treten und auch beim Versuch des Spazierens zu scheitern, suchte ich nach anderen Möglichkeiten, unsere Beziehung zu stärken. So fand mich die Tierkommunikation!

Ich fand es so faszinierend, mit seinem Tier sprechen zu können, und war gespannt auf die Antworten, die ich von Hofi erhalten würde. Seine Antworten waren, dass er sich noch nicht angekommen fühlte, er war sich nicht sicher, ob er bei mir bleiben durfte, und ihm fehlte das Vertrauen zu mir. Auch, weil ich mir selbst nicht genug vertraute.

Tierkommunikation - Die direkte Lösung für alles?

Ich wollte mein Pferd noch besser verstehen und entschied mich daher, für meinen Hofi, meine anderen Pferde und ein besseres Miteinander, die Tierkommunikation noch tiefer zu lernen. Also setzte ich mich daran, die Tierkommunikation zu lernen und unter anderem andere Methoden und Herangehensweisen zu erlernen, um mit Mensch und Tier zu arbeiten.

Diese Art der Arbeit bereitet mir Spaß und Freude, und ich war und bin noch immer fasziniert von den Antworten, die man von den Tieren erhält.



Irgendwie hatte ich geglaubt, mit der Tierkommunikation würden sich meine Probleme mit Hofi in Luft auflösen. Aber dem war nicht so.

Immer wieder konfrontierte er mich mit den Themen, Vertrauen in mich zu haben und meine Zweifel in Frage zu stellen. Man kann sich vorstellen, wie sehr einen das frustriert, wenn man davon ausgeht, endlich mit seinem Tier kommunizieren zu können, aber trotzdem vor demselben Problem wie vorher steht.

Dem ein oder anderen wird es vielleicht schon aufgefallen sein, und auch bei mir machte es irgendwann „Klick“: Ich hatte meinen Fokus ständig auf dem Problem, bis ich erkannte, welches Geschenk Hofi mir bereithielt.

Nämlich die Probleme, die er und ich mit in unsere Beziehung brachten, als Herausforderung zu sehen, an der wir beide wachsen können. Jeder, der weiß, wie schwer es sein kann, eine neue Gewohnheit in sein Leben zu integrieren, kann nachvollziehen, wie lang bzw. wie schnell man oft wieder in alte Gedankenmuster abrutscht und in diesem Gedankenkarussell wieder mitfährt.

Das zeigte sich auch immer wieder in unserem gemeinsamen Miteinander oder Training, und Hofi war nicht müde, mich immer wieder darauf hinzuweisen, in mich zu gehen, mir klarzumachen, dass ich mehr Geduld für ihn und für mich brauche. Nicht gleich die Nerven zu verlieren, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem dranzubleiben.

Egal, ob im Gespräch oder in der Interaktion miteinander, er wurde nicht müde, mich immer wieder mit der Frage zu konfrontieren: „Vertraust du dir?“ „Bist du auf dem Weg, den du wirklich gehen möchtest, und bist du der, der du bist und sein möchtest?“

Auch dein Tier möchte dranbleiben

Vielleicht ist an dieser Stelle auch zu erwähnen, dass er sich selbst genau die gleichen Fragen stellt und versucht, daran zu arbeiten. Darum haben wir auch einander gewählt, weil wir beide genau die Potenziale in uns tragen, die der andere triggert und dadurch zum Vorschein bringt. Immer wieder animiert er mich mit seinem Verhalten, an meine Grenzen zu gehen, mich mit anderen Umgangsmöglichkeiten zu beschäftigen, wie man einem Pferd auf sanfte Art und Weise begegnen kann.

Er wird es einfach nicht müde, mich anzustupsen und mich selbst sowie alte Muster zu hinterfragen. Muster, die ich einfach nie hinterfragt habe, wie man einem Pferd einfach ins Gesicht oder es am Körper anfasst. Man fragt sich gar nicht: Ist das überhaupt okay für das Tier? Muss sich jedes Tier streicheln lassen, nur weil man das halt so macht? Das heißt nicht, dass wir unseren Tieren nicht mehr nahe sein können, aber ich glaube, manchmal sollte man bereit sein, innezuhalten und zu reflektieren, wie man mit sich und seinem Tier umgeht.

Ich hatte über solche Themen vorher nie nachgedacht, geschweige denn sind sie mir jemals in den Sinn gekommen.

Die Superkraft des Dranbleibens und Nicht-Nachlassens hat mir auch meine Ungeduld aufgezeigt, die ich manchmal im Miteinander mit meinen Pferden zeige. Manchmal möchte ich es einfach erledigt haben, schnell machen, oder ich verliere die Geduld, weil ich mir denke, das kann doch nicht so schwer sein, einen Huf zu heben und stillzuhalten. Es sind genau diese Situationen, mit denen mich Hofi immer wieder konfrontiert und mir manchmal bestimmend und mit Nachdruck oder mit seinem Verhalten mitteilen will,

einen Schritt zurück zu tun und Geduld aufzubringen.

Die Superkraft der Tiere ist nicht immer leicht zu erkennen, aber wenn du dir die Zeit nimmst, dich selbst zu reflektieren und zu hinterfragen, dann wirst du bald die ein oder andere Superkraft in deinem Tier entdecken.

Lange habe ich überlegt, welche Superkraft meinen Hofi so ausmacht und mich gefragt, ob unsere Geschichte wirklich so erzählenswert ist, da wir einige Ziele, die wir miteinander haben, noch nicht geschafft haben.

Aber ich finde, sie ist es trotzdem oder vor allem deswegen wert, erzählt zu werden, weil es auch zeigt, wie wichtig das Erkennen ist und die Entscheidung, den Weg gehen zu wollen. Auch wenn das manchmal bedeutet, nicht gleich sichtbare Erfolge wie entspannt spazieren gehen vorweisen zu können, sondern es darauf ankommt, die Augen für neue Sichtweisen und neue Wege zu öffnen und das Herz für Erfahrungen, Menschen und Tiere zu öffnen, die einem auf diesem Weg begleiten oder Wegweiser sein können.

Das alles hat mich dieses Pferd wie kein anderes erkennen lassen, und bei diesen Worten merke ich auch, welch großes Geschenk er mir macht, indem er einfach nicht locker lässt, sondern liebevoll, aber bestimmend dranbleibt.

Wie du deine Geduld und Präsenz schulst

Wir Menschen sind sehr gut darin, den Fehler zu finden und bis ins Detail zu zerpfücken. Oft vergessen wir dabei, hinter das Thema mit unserem Tier zu blicken. Der erste Schritt, den du tun kannst, um einen anderen Blickwinkel auf euer Thema zu bekommen, ist, dich in der Präsenz und deiner Reflexion zu üben.:

- Welche Gedanken und Emotionen kommen mir im Zusammensein mit meinem Tier? (Schreibe diese auch gerne auf.)
- Was liegt hinter diesen Gedanken und Emotionen? So bekommst du ein besseres Verständnis für dich selbst und kannst dir liebevoller und einfühlsamer begegnen.
- Schule deine Sinne, deine Wahrnehmung: Sehen, hören, riechen, schmecken, spüren und fühlen. Baue dies gerne in den Alltag ein, wie zum Beispiel beim Kochen. Nimm mit allen Sinnen wahr und lass dich voll und ganz darauf ein. Später probiere dieses Schärfen der Sinne gerne im Beisein mit deinem Tier. Was siehst du, fühlst du, hörst du? Bist du voll da und nimmst das wahr, was auch dein Tier wahrnimmt?
- Wie gehst du mit deinem Körper um? Bewegst du dich anatomisch und natürlich gesund oder hast du ungewöhnliche Körpermuster? Dafür kannst du dich auch gerne filmen und danach analysieren.
- Wie sehr bewohnst du deinen Körper? Fühlst du dich in ihm zuhause?

Reflexionsfragen

Nimm dir einen ruhigen Moment Zeit und beantworte dir ehrlich, im Stillen, folgende Fragen:

- Wo stehen dein Tier und du im Moment
- Worauf möchtest du den Fokus legen
- Was beobachtest du am Verhalten deines Tieres?
- Was wünschst du dir im Zusammensein mit deinem Tier?

Diese Fragen können dir zunächst eine Hilfestellung sein, um dich tiefer mit deinem Tier und mit dir selbst auseinanderzusetzen und einen ersten Schritt Richtung Miteinander und Verständnis aufzubauen.

10

Entdecke die Superkräfte in dir

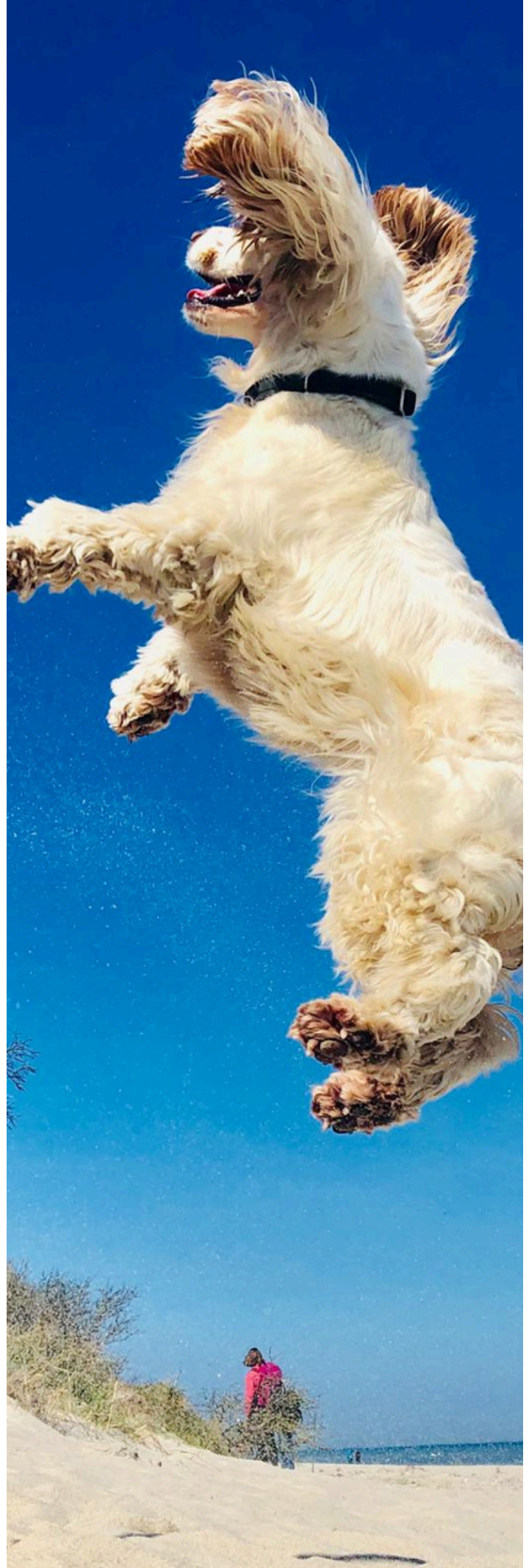
Wie du inzwischen weißt, sind die Superkräfte deines Tiers auch immer eine Einladung an dich, deine eigenen Superkräfte zu entdecken und zu leben. Doch wie bekommst du den Zugang zu deinen Superkräften, wenn du aktuell (noch) eher auf das Problem fokussiert ist? Dazu gibt dir Anika nicht nur tiefe Einblicke in ihre eigene Geschichte mit Hündin Ida, sondern verrät auch, was ihr damals geholfen hat:



Anika Tanck
Animal Creation®
Coach &
Heilpraktikerin für
Menschen

Gesundheit bedeutet für mich, nach Hause zu kommen, indem ich feststelle, dass ich nie fort war! Wer wäre da nicht besser geeignet, als unsere Fellfreunde? Wenn sie mögen, können sie uns, durch ihre bloße Anwesenheit, einen Weg weisen. Ich unterstütze euch gern, bei gesundheitlichen Herausforderungen sowie in der Kommunikation untereinander.

Praxis für Naturmedizin für Mensch&Tier
www.naturheilpraxis-tanck.de



Mach' Platz für deine Superkräfte - Idas Geschichte

von Anika Tanck

Können diese Augen lügen? Oh ja :-) Sie verharmlosen Dinge, wissen genau, was sie wollen oder eben auch nicht wollen...

Diese Augen haben es faustdick hinter den Ohren bzw. sogar kleine, stabile Haare auf den Zähnchen. Wichtigste Frage: Und was hat das Ganze mit mir zu tun?

Gesucht und gefunden

Ida war mein allererster Hund. Meine allerbeste, liebste Freundin und Begleiterin. 13 Jahre, immer treu an meiner Seite. Idas größter Job in meinem Leben, den ich ihr aus meiner heutigen Sicht selbst auferlegte, war jedoch der eines Knöpfchendrückers, kleinen Arschengels. Die meisten Frauen, die ich kenne, nehmen hierfür lieber ihre Partner ;-)

Alle Menschen in unserem Umfeld waren immer wieder völlig verzaubert von der kleinen, süßen Ida. Ich auch... Aber...

Ihren Job bei mir hat Ida sehr, sehr ernst genommen, mit ihrer ganzen Liebe und Hartnäckigkeit verfolgt! Hätte ich vorher gewusst, was unsere bunte, gemeinsame Reise alles beinhaltet, hätte ich mir vermutlich niemals zugetraut, diesen einen Hund in mein Leben zu holen. Und ich bin im Nachhinein so froh und unglaublich dankbar, dass Ida bei mir war!

Die kleine Ida, ganz groß, war rückblickend gesehen sogar eine meiner großen Herausforderungen im Leben. Ida hatte das Talent, mit einer zielgerichteten Genauigkeit Knöpfe in mir zu drücken, deren

Auswirkungen mir vermutlich nicht so klar geworden wären.

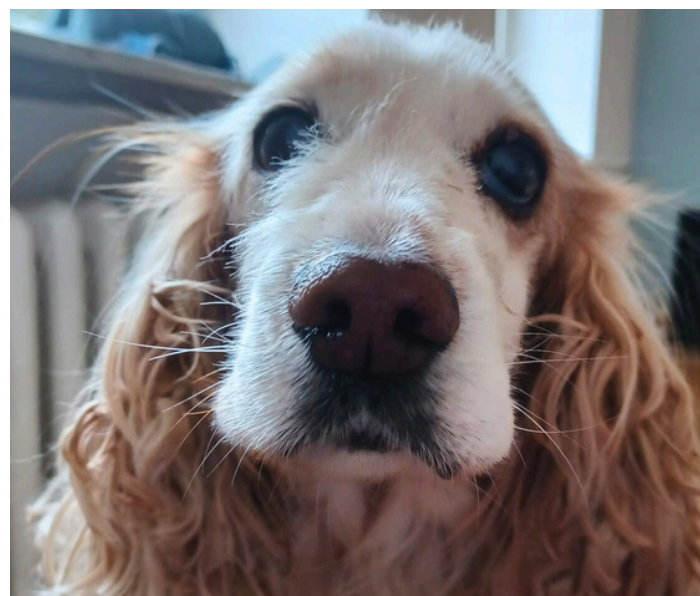
Ich hingegen war einfach perfekt darin, schmerzhaft Gefühle zu produzieren und sie Ida in die Schuhe zu schieben. Sofort alles auf Ida zu projizieren. Und natürlich ganz fest an diese Geschichten zu glauben!

Superhund Ida

Trotz Idas anfänglicher Unsicherheiten: In meiner Welt angekommen, wurde aus ihr sehr schnell ein fröhlicher, lustiger, neugieriger und vor allem mutiger Hund. Sie begegnete den meisten ihrer Herausforderungen im Alltag mit einer spielerischen Leichtigkeit und einem kleinen Hang zum Drama, gepaart mit einer Prise Größenwahn.

Wenn ein kleiner Cockerspaniel sich erlaubt, einem riesigen Schäferhund seinen Stock aus dem Maul zu klauen... dann rutschte mir mein kleines Herzlein in die Hose!

Aber bitte, Ida, es sind deine Erfahrungen! Der Schäferhund schaute übrigens genauso verdutzt aus der Wäsche, wie ich es tat! Ida brauchte nie eine Leine, wartete unangeleint vor jedem Einkaufsladen auf mich, mit ihrer Frisbee im Maul. Frei nach dem Motto: „Wann geht es endlich wieder weiter zum Spielen und Erkunden?“



Ida und ich waren in unserem Ort bekannt wie ein „bunter Hund“! Jeder kannte den kleinen, freundlichen, weißen Hund mit der Frisbee. Die Menschen sahen so viel Harmonie und Liebe in unserer Welt.

Irgendwann war es uns – oder nur mir? – dann wohl zu langweilig miteinander, und ich suchte akribisch in uns selbst nach neuen Herausforderungen, die wir natürlich schnell fanden.

Ich konnte unsere Beziehungsdynamik damals gar nicht so richtig in Worte fassen. Wir hatten ein wunderschönes Leben zusammen, keine Frage. Viele Menschen, mit denen ich darüber sprach, konnten mich auch nicht wirklich verstehen. „Ida hört doch schließlich perfekt und ist so ein toller Hund!“ – „Ja, stimmt“, musste ich geknickt zugeben. Aber ging es mir darum? Nö! Aber worum dann?

So rührte Ida Zeit ihres Lebens voller Eifer und mit einer niemals enden wollenden Energie in meinen tiefsten Prägungen und Vorstellungen, Glaubereien, und erteilte mir im Nachhinein eine sehr wichtige Botschaft. Hast du auch eine IDA in deinem Leben – vielleicht in einer anderen Verpackung?

Vom Dickkopf zur Innenschau

Die ersten Jahre unserer Freundschaft verliefen immer wieder mal in einem kompletten Widerstand auf meiner Seite. Ich war oft wütend – ich war doch der Boss? Oder?

Ich wollte, dass Ida sich gefälligst an meine Vorstellungen anpasst! Ida hingegen hatte rückblickend, bei wirklichen Kleinigkeiten, ihre eigenen lustigen Ideen. ;-)

Heute würde ich es mit einem Zwinkern mit einem gewöhnlichen Beziehungsdesaster in einer Mensch-zu-Mensch-Partnerschaft vergleichen, wo einer vergeblich versucht,

den anderen an seine individuellen Wünsche anzupassen. Das kann natürlich nicht funktionieren. GOTTSEIDANK!

Dann endlich – Jahre mussten vergehen – entwickelte sich, anfangs aus einem „Kein Bock mehr, jeden Tag das Gleiche zu erzählen!“, ein wundersamer Moment in unserem Miteinander:

Ich befand mich direkt in einem unserer Krisengebiete und fand einen Ort in mir, der mich – obwohl es noch ordentlich in mir polterte – hinter dem ganzen Gepoltere quasi eine Ruhe spüren ließ.

Diese Ruhe ließ mich unabhängiger werden – von äußeren Umständen, von Ida, von dem, was da draußen nun mal so lief. Immer, wenn Ida einen meiner Knöpfe drückte, zog ich mich für eine kleine Weile, aber in der jeweiligen Situation verweilend, dorthin zurück.

Ich nahm mir die Zeit und meinen ganzen Mut zusammen und hielt neugierig eine Art Innenschau. Alles durfte bleiben. Jedes Gefühl.

Da war viel Traurigkeit, oh, diese Wut, und auch Hilflosigkeit. Alles durfte bleiben, wie es war. Natürlich, auch die Ida!

Aber sobald ich wieder anfang, wissen zu wollen, warum/wieso/weshalb ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Situation durch mein Hirn oder in unserem Leben parkte, zog der Frieden auch schon wieder weiter.

Er verließ mich – bemerkte ich staunend – postwendend, schneller als der Wind!

Ich habe lange herumprobiert, denn überall riet man mir, den Begebenheiten tief auf den Grund zu gehen, zu reflektieren, zu analysieren.

Nach meinem innerlichen Ausstieg – und nur ohne dieses Hinterfragen – war immer sofortige Ruhe. Und viel Frieden in mir. Und in der kleinen Ida ja sowieso. ;-)

Als es ruhig in mir wurde – erst dann konnte meine innere Klarheit mich erreichen. Als ich sie eigentlich nicht mehr zwingend brauchte, um mich wohl zu fühlen.

Projektionen

Die Bezeichnung hatte ich schon gehört. Aber was für tiefe Auswirkungen Projektionen auf alle Bereiche in unserem Leben haben können – eingeschlossen mein Zusammenleben mit Ida – darüber hatte ich nie so wirklich nachgedacht.

In den letzten Jahren sind viele Forschungen über die menschliche Wahrnehmung betrieben worden. Wir haben zwar bis ins kleinste Detail erforscht, wie all unsere Sinne funktionieren. Entscheidend ist aber: Was von dem, was wir wahrnehmen, ist in Wirklichkeit wahr? Was entspricht der Wahrheit?

Hier ein Beispiel: Alle sind wir uns einig, was ein Tisch ist. Nach kurzer Zeit fügt die individuelle Persönlichkeit jedoch noch eine Kleinigkeit hinzu. Aus einem Tisch wird nun vielleicht ein hässlicher Tisch, ein schöner Tisch, ein wertvoller, großer, kleiner, kunstvoller TISCH.

Nun aber mal die Frage aller Fragen: Verändert das alles irgendetwas an diesem Tisch, der immer noch als ein Tisch dort steht?

Noch eine weitere Frage: Kann die Sicht (Bewertung) einer einzelnen Person irgendetwas an deiner Person, an deinem Hund, deiner Katze, deiner Maus, deinem Chef, deinem Beruf oder deinem Partner verändern?

Der Tisch – genau wie dein Hund, dein Chef oder dein Partner – sind doch immer noch die gleichen wie vorher, oder?

Die Bewertungen einer Person können immer nur etwas darüber aussagen, wovon diese

Person selbst überzeugt ist, was sie gelernt oder erfahren hat, was mit ihren Vorstellungen kompatibel ist.

Was aber leider mit der Wahrheit nichts zu tun hat, oder?

Es geht um mein individuelles Erleben der Welt und der Mitmenschen – und natürlich nicht zu vergessen – selbstverständlich auch der Fellnasen.

Diese individuelle Wahrnehmung hat Konsequenzen auf alle Bereiche in der Welt. Zum Beispiel, wie ich mich selbst fühle; wie ich mich in meiner kleinen Welt erlebe; ob ich im Streit oder Frieden mit meinem Umfeld – mit mir selbst – leben kann. Bis hin zu der Frage, wie größere Gruppen und Völker miteinander umgehen.

Zwischen Ida und mir beruhigte es sich nach dieser Erkenntnis, auch wenn es noch hier und da Vorfälle gab. Schließlich waren wir beide ein eingespieltes Team und vertraten vehement unsere Sicht auf die Welt. Ich hatte meine gelernten, eigenen Vorstellungen, Meinungen und Überzeugungen über unser Zusammenleben – Urteile über Ida. Und was noch hinzukam, war, dass ich felsenfest an diese Vorstellungen glaubte.

Du bist “richtig”

Meine, angeblich durch Ida entstandenen Gefühle, erklärte ich mir damals – und da war ich mir auch soooo sicher – müssten aus irgendeinem gruseligen Erlebnis aus meiner Kindheit kommen. Sie ließen mich bestimmt so mies fühlen!

Sie warteten jetzt endlich darauf, von mir in die Freiheit entlassen zu werden, indem ich sie ordentlich durchfühle, fühle, fühle und nochmals fühle! Nichts konnte ich dadurch in die Freiheit entlassen!

Nicht zu vergessen mein Selbstoptimierungswahn, ordentlich an mir zu arbeiten! Auf diese Idee würde ein Tier mit Sicherheit nicht kommen.

Ida würde lieber friedlich in der Sonne lümmeln und sich über meine plötzlich komische Stimmung wundern. Noch etwas, was wir Menschen von den Tieren lernen können...

Alle Welt möchte sich heutzutage gern „entwickeln“. Hast du dich schon mal gefragt, wohin eigentlich entwickeln? Und warum, wozu?

Denn das würde ja auch nur wieder bedeuten, dass irgendetwas ganz gehörig schräg an uns Menschen ist und unbedingt verbessert werden müsste! Oder? Könnte es angehen, dass wir von innen heraus immer genau RICHTIG sind? Könnte es angehen, dass es reicht, dass wir einfach nur da sind? Wie ein Hund, der grunzend in der Sonne liegt.

Ich habe wirklich alles durchgeföhlt, an mir gefeilt, ausprobiert. Vom Jahresdurchschnitts-Lebensgeföh! hat sich leider gar nichts verändert. Die Besserung unserer „Ehe“ entstand im Nachhinein NICHT durch das Föhlen und an sich Arbeiten, sondern lag im allerersten Schritt darin, meine ganzen Projektionen aufzudecken und zu durchschauen. Unser Leben, mit all den eigenen Verschrobenheiten, in vollen Zügen zu genießen und mich selbst mal nicht so ernst zu nehmen!

Ich bin nicht meine Geföhle – und mein „Glaube“, also Geschichten, die ich gelernt habe, schon mal ganz überhaupt nicht! Ich fing an, mir einfach mal zu erlauben, ganz gehörig, aus tiefstem Herzen, über diesen selbst fabrizierten Schwachsinn zu lachen! ;-) Es ging immer nur um mein individuelles Erleben der Welt... Es brauchte tatsächlich bis JETZT, um in aller Tiefe in mir anzukommen. Ich brauchte wohl eine kleine Ida, die mich unermüdlich daran zu erinnern versuchte! Ich danke dir!!

Das tief zu verstehen ist wichtig – und ich gehöre auch zu den Kandidaten, die Dinge mit einem Lächeln auf den Lippen beim Lesen ganz schnell mit einem schlaun „Weiß ich doch längst!“ abtun. Texte überfliegen, wenn mir das Geschriebene irgendwie bekannt vorkommt... Da gibt es wohl einen Teil in unserem Hirn, eine Art Platzsparer, der kurzerhand beschließt: „Das haben wir schon mal gehört – also weg damit.“

Kurz vor Idas letztem Tag an meiner Seite habe ich noch gedacht, dass unsere Freundschaft irgendwie vor sich hin plätschert... Wir standen schon geföhlt eine lange Zeit an derselben Stelle. Wie ein altes, eingespieltes Ehepaar. Ida ist mit 13 Jahren, topfit, am 10.05.24 ihren Vergiftungen erlegen. Ich habe sie nachts erlösen lassen. Ein Mensch hat, in unserem näherem Umfeld, für alle Tiere/ Kinder, frei verfügbares, ungeschütztes Rattengift ausgelegt. Dieses blaue Zeug hatte man Ida literweise aus ihrem Bäuchlein gepumpt! Aber ich konnte bis zum Ende bei ihr sein! Danke, kleine Ida, ganz groß, dass du bei mir warst!

Deine Superkräfte

Kannst du dir vorstellen, wie viel Lebensenergie es dich und dein Umfeld kostet, den ganzen lieben, langen Tag zu projizieren?

Wenn das Projizieren ausbleiben würde, müssten sich unsere Körper/ unser Geist nicht mehr auf irgendwelche Annahmen und Vermutungen im Alltag ausrichten, die vermeidbaren Stress erzeugen. Viele Konflikte können sich einfach in Luft auflösen, denn wir bräuchten auf einmal nicht mehr über ALLES Bescheid zu wissen.

Dadurch kann viel mehr Kraft und Power in dir verbleiben. Beziehungen können erblühen. Dein Körper hat endlich die Zeit, die er für eine Reparatur benötigt. Eine erneute

Zellschädigung nimmt ab. Das kann auch bedeuten, dass sich plötzlich dein Schokoladenkonsum drastisch reduziert ;-)
und einige körperliche Symptome sich wie in Luft auflösen! Eine verbesserte Schlafqualität gibt es oft gratis dazu.

Ich würde sagen: Probiere es doch bitte einfach mal aus - uns unbedingt Weitersagen!

Ich habe dir ein Audio aufgesprochen, das du dir in stressigen Situationen anhören kannst. Mach diese Übung am besten auch schon ohne Stress! Umso besser kann sie dich in schwierigen Situationen unterstützen.

Wenn ich meine Projektionen erkenne und diese zu mir zurückhole, erleben ich und mein direktes Umfeld viel Frieden, ja, Harmonie. Wenn das viele Menschen genauso sehen würden, wären unsere „Superkräfte“ als eine Art verstärkendes Gemeinschaftsprojekt, sicher ansteckend für die ganze Welt ;-)
Machst du mit?

Zu guter Letzt hat all meine Recherche zum Thema „Was ist wahr“ ergeben, dass wir Menschen eigentlich gar nichts wissen ;-)
Das bestätigt für mich, nun um so mehr, als was für wirklich wahre Wunder wir hier auf dieser Erde, mit unseren Körpern, herum spazieren. Genieße diese Reise, die wir Leben nennen! Jeder auf seine Weise...



Audio: Wir alle sind Wunder

Hier findest du noch eine mündliche Ermutigung von Anika, das Wunder in dir selbst zu erkennen.



Notizen

Welche Superkräfte kannst du jetzt an dir selbst entdecken?

Notizen

Welche Superkräfte kannst du jetzt an dir selbst entdecken?

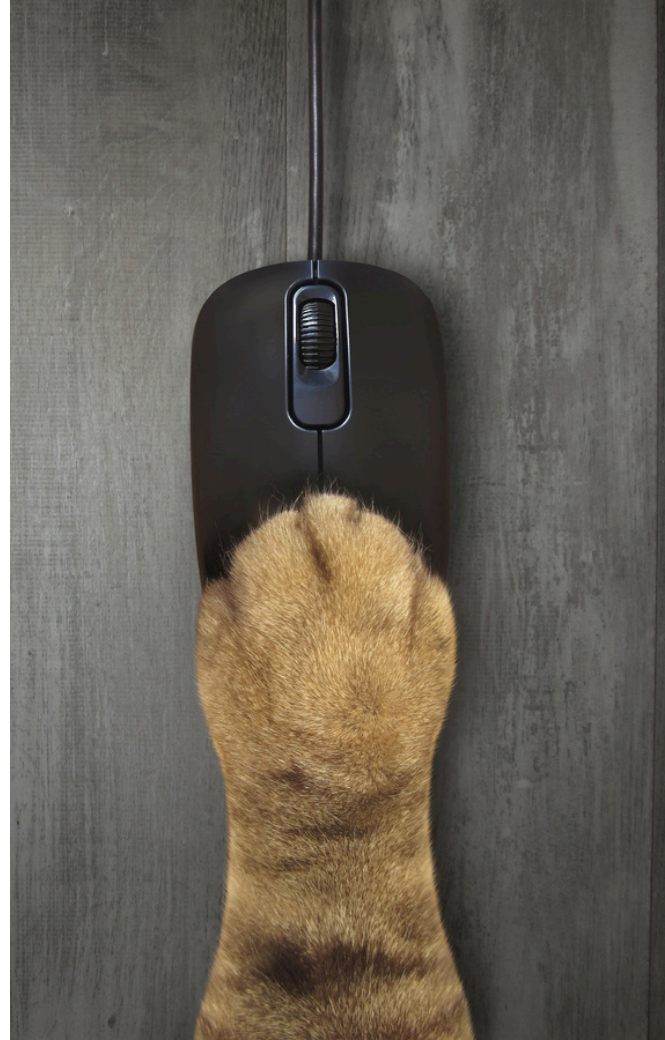
[illegible]

Hier geht's weiter!

Du möchtest gern noch mehr über unsere Arbeitsweise erfahren, einen zu dir passenden Coach finden oder weitere praktische Übungen und Tools für den Alltag mit deinem Tier erhalten?

Auf unserer Webseite findest du eine Übersicht über derzeit lizenzierte Animal Creation® Coaches sowie über unsere anderen Projekte, die dir eine Hilfestellung für mehr Leichtigkeit mit deinem Tier geben:

ANIMALCREATION.COM



Unsere Bücher

...und vieles mehr - auf der angegebenen Webseite!



E-BOOK DER ANIMAL CREATION® ABSOLVENTEN

IMPRESSUM

Seelenfreunde Tierakademie UG (haftungsbeschränkt)

Kantorie 75

45134 Essen

Deutschland

Autoren: Sonja Neuroth, Jenny Zirkel, Volkmar Oehmke,
Cornelia Höhrmann, Cordula Sandt, Gabi Krämer, Rabea Groß,
Rita Litschauer, Anika Tanck

