Auf dem Weg zur Arbeit kommt dir auf dem Gehweg jemand mit einem Hund an der Leine entgegen. Dein Herz rast, im Kopf siehst du schon, wie der Hund hochspringt – und du wechselst die Straßenseite. Deine Freundin mit Hund hast du seit Monaten nicht besucht. Bei der **In-vivo-Exposition aus der Verhaltenstherapie** (in vivo = im echten Leben) gehst du Stufe für Stufe näher an einen echten, ruhigen Hund heran – mit seinem Halter dabei –, bis du auf dem Gehweg an Hunden vorbeigehen kannst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält dich das Ausweichen fest: Jedes Mal, wenn du die Straßenseite wechselst, erlebst du nie, wie die Begegnung ausgegangen wäre – und dass du sie ausgehalten hättest. Ein Bild dafür ist Skifahren lernen: erst der flache Übungshang, dann die leichte Piste, dann die schwerere – und am Anfang ist jemand dabei, der den Berg kennt. Beim Üben ist das der Halter: Er kennt seinen Hund.

Ausweichen
sofort erleichtert – aber du erlebst nie, wie die Begegnung ausgegangen wäre

→

Stufe für Stufe näher
mit einem Übungshund und seinem Halter, vorher die Befürchtung aufschreiben, danach vergleichen

So geht es

Dein Übungshund: ein ruhiger Hund aus dem Bekanntenkreis, den sein Halter gut kennt, an der Leine. Der Halter weiß, worum es geht, und macht mit. Sprich nie fremde Halter auf der Straße an. Kein Übungshund in Sicht? Dazu Episode 2: Kopfkino.

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 8 Stufen von leicht nach schwer, je mit Angst 0–10. Die Stufen ändern sich über Entfernung, Leine oder Zaun und Bewegung. Ziel der Woche: auf dem Gehweg an einem Hund vorbeigehen, statt die Seite zu wechseln.
2. **Tag 1: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Er springt mich an“. Wie wahrscheinlich ist das bei *diesem* Hund, an der Leine, mit dem Halter daneben (in %)? Nach jeder Stufe: Was habe ich befürchtet – was ist passiert?
3. **Erst der Halter, dann du** – drei kurze Termine (Tag 3, 5, 7, je 30–60 Minuten), dazwischen Alltagsschritte. Der Halter zeigt ruhig, was er mit seinem Hund macht, dann gehst du die nächste Stufe. Bleib, bis die Angst spürbar sinkt oder die Befürchtung geprüft ist. Absicherungen (Hände in den Taschen, hinter jemandem stehen) am Anfang erlaubt, bis Tag 7 eine nach der anderen weglassen.

Schnuppern lassen oder streicheln gibt es nur, wenn der Halter sagt, dass das für seinen Hund passt. **Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.**

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst steigt erst an? Normal – Angst haben ist okay. Der Hund bellt oder springt an der Leine hoch? Der Halter entscheidet, ob ihr weitermacht oder mehr Abstand nehmt; du gehst eine Stufe zurück, nicht nach Hause. Der Halter drängt? Du bestimmst dein Tempo. Ein echter Hund ist noch zu viel? Dazu Episode 2: Kopfkino · Episode 3: gutes Ende.

Sicher üben: Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo. Wenn du bei Angst schon einmal ohnmächtig geworden bist oder eine Herzerkrankung hast, sprich vor dem Üben mit einer Ärztin oder einem Arzt.
Was geprüft ist: Die dreiundsiebzig Prozent stammen aus einer einzigen Studie mit Fachleuten und einem ausgewählten Hund, nachgemessen nach vier Wochen. Allein mit einer Anleitung klappt Üben oft schlechter – deshalb arbeitest du mit festen Terminen, festen Stufen und einem Halter, der mitmacht.

Wichtig: Angst vor Hunden ist weit verbreitet – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man wieder verlernen kann. Ob hinter sehr starker Angst vor Hunden mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Wie man einen Hund liest oder erzieht, ist nicht Thema dieser Serie – hier geht es um deine Angst.
Die Angst vor Hunden schränkt dich stark ein oder lässt nach einem Biss nicht nach? → Episode 9.
Nach einem Biss? → Wunde immer ärztlich ansehen lassen.

Stufe für Stufe näher – der Halter entscheidet für seinen Hund, du für dich.

Mein Hundeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft bist du Hunden ausgewichen, zum Beispiel mit Umwegen?	3	2	2
2. Wie sehr hast du draußen nach Hunden Ausschau gehalten?	3	3	2
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an einen Hund?	2	2	1
4. Wie sehr hast du Parks, Besuche oder Spaziergänge gemieden?	3	2	2
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Hunden im Alltag eingeschränkt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Entfernung · Leine oder Zaun · Bewegung · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft · * nur, wenn der Halter es für seinen Hund passend findet)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
8	freiwillig: Hund ohne Leine im eingezäunten Ga	10	☐
7	schnuppert an meiner Hand / kurz streicheln*	9	☑ 7
6	Hund geht an der Leine an mir vorbei	8	☑ 5
5	Hund an der Leine, 2 m	7	☑ 3
4	Hund an der Leine, 5 m	7	☑ 3
3	Hund an der Leine, 10 m	6	☑ 3
2	Hund hinter einem Zaun, etwa 20 m	6	☑ 2
1	Hundevideos mit Bellen anschauen	5	☑ 1

Was befürchte ich?
„Er springt mich an."

Wie wahrscheinlich bei *diesem* Hund an der Leine? 70 % · nach Tag 7: 20 %

Mein Übungshund
wer: Hund meiner Freundin
Halter einverstanden ☑
drei Termine, Tag: 3 · 5 · 7
Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	Stufe / Übung	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	Was ich befürchtet habe – was passiert ist	Alltagsschritt
1	1: Videos mit Bellen	6	6	3	„halte Bellen nicht aus" – nach 5 Min. ruhiger	
2	2: Hund hinter Zaun, 20 m	6	7	3	„er rennt zum Zaun" – blieb liegen	
3	Termin 1: bis auf 2 m	7	8	3	„er springt mich an" – geschnüffelt, weitergelaufen	
4	Alltag: Gehweg	7	7	4	„er kommt auf mich zu" – ging vorbei	vorbei statt Seite ✓
5	Termin 2: geht an mir vorbei	7	7	3	„er springt hoch" – ruhig vorbei	
6	Alltag: Park	6	6	3	„ich muss umkehren" – ganz durch	am Rand entlang ✓
7	Termin 3: kurz gestreichelt	6	6	2	„er springt mich an" – Halter bot es an, ruhig	

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?
Stufe 7: kurz gestreichelt, Halter hat es angeboten

Was hat mich am meisten überrascht?
Die Angst sank nach ein paar Minuten, obwohl der Hund noch da war.

Dazu: Episode 2: Kopfkino · Episode 3: gutes Ende

BEISPIEL

Stufe für Stufe näher – der Halter entscheidet für seinen Hund, du für dich.

Mein Hundeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft bist du Hunden ausgewichen, zum Beispiel mit Umwegen?			
2. Wie sehr hast du draußen nach Hunden Ausschau gehalten?			
3. Wie viel Angst hattest du beim Gedanken an einen Hund?			
4. Wie sehr hast du Parks, Besuche oder Spaziergänge gemieden?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor Hunden im Alltag eingeschränkt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter

8 Stufen, die leichteste unten (Entfernung · Leine oder Zaun · Bewegung · Angst 0–10 · abhaken, wenn geschafft · * nur, wenn der Halter es für seinen Hund passend findet)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
8			☐
7			☐
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Was befürchte ich?

_____

Wie wahrscheinlich bei *diesem* Hund an der Leine? **%** · nach Tag 7: **%**

Mein Übungshund

wer: _____

Halter einverstanden ☐

drei Termine, Tag: _____

Üb nur mit einem Hund, den sein Halter gut kennt, an der Leine – der Halter entscheidet, was für seinen Hund passt, und du bestimmst dein Tempo.

Eine Stufe zurück ist erlaubt – aufhören nicht.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Tag	**Stufe / Übung**	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was ich befürchtet habe – was passiert ist**	**Alltagsschritt**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welche Stufe habe ich erreicht?

_____

Was hat mich am meisten überrascht?

_____

Dazu: Episode 2: Kopfkino · Episode 3: gutes Ende