Im Park kommt dir jemand mit einem Hund an der Leine entgegen. Auf dem Höhepunkt der Angst drehst du um und gehst schnell zurück. Im Kopf bleibt: Das war wieder furchtbar – und den Park meidest du jetzt ganz. Bei der **Peak-End-Regel aus der Gedächtnisforschung** (auf Deutsch etwa: Höhepunkt-Ende-Regel) beendest du jede Übung erst, wenn die Angst wieder gesunken ist – damit die Begegnung gut endet und so in Erinnerung bleibt. **Aufhören heißt hier nicht weglaufen, wenn es am schlimmsten ist: Du bleibst, bis die Angst sinkt, und hörst dann auf.**

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gedächtnisforschung bleiben von einer Begegnung vor allem zwei Momente hängen: der schlimmste und das Ende. Wenn du auf dem Höhepunkt der Angst flüchtest, sind beide gleich schlimm – und genau so bleibt die Begegnung im Gedächtnis. Das macht das nächste Mal schwerer.

Urlaubserinnerung

Vom Urlaub bleiben vor allem der schönste oder schlimmste Moment und der letzte Tag hängen – nicht jeder Tag dazwischen.

→

Jede Übung gut beenden

Bleiben, bis die Angst sinkt – dann aufhören. Eine Stufe zurück ist erlaubt, aufhören auf dem Höhepunkt nicht.

So geht es

1. **Tag 1 · Meine letzte Hundebegegnung:** Barometer ausfüllen. Wo war das? Höchste Angst und Angst am Ende (0–10), wie hast du aufgehört, und wie erinnerst du dich daran – in einem Wort?
2. **Tag 1 · Meine Regel für die Woche:** z. B. „Ich höre erst auf, wenn die Angst mindestens drei Punkte unter dem Höchstwert ist."
3. **Tag 2–7 · jeden Tag eine kleine Begegnung:** Hundevideo, Hund hinter einem Gartenzaun mit Abstand, eine Übung aus Episode 1 oder 2, Gehweg. Höchste Angst, Angst am Ende, gleich danach ein Satz „Was ich geschafft habe" und: Wie bereit bin ich, es morgen wieder zu tun (0–10)?
4. **Im Alltag:** Kommt dir unverhofft ein Hund entgegen, dreh nicht auf dem Höhepunkt um: kurz stehen bleiben, ausatmen, dann weitergehen – oder ein paar Schritte zur Seite, dort bleiben, bis die Angst sinkt.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Wie erinnere ich mich jetzt an die Woche? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst sinkt nicht? Geh eine Stufe zurück oder auf mehr Abstand und bleib dort, bis sie sinkt. Eine Begegnung kam so plötzlich, dass du doch weggelaufen bist? Das ist kein Versagen – schreib es auf und beende die nächste Übung bewusst gut. Dir fällt nicht ein, was du geschafft hast? Auch „Ich bin zwei Minuten geblieben" zählt. Diese Übung baut auf Episode eins und zwei auf: Sie ändert nicht, was du übst, sondern wie du jede Übung beendest.

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. 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. Ehrlich: Geprüft wurde das bisher in einem einzigen kleinen Experiment mit Menschen mit Angst vor Spinnen, in einer virtuellen Umgebung – bei Hunden selbst noch nicht.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Übungshund · Episode 2: Kopfkino.

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?

Erst wenn die Angst sinkt, ist die Übung zu Ende.

1 · Tag 1: Meine letzte Hundebegegnung

Denk an deine letzte Begegnung mit einem Hund. Angst 0 = gar keine bis 10 = so stark wie nur möglich.

Wo war das?	Höchste Angst	Angst am Ende	Wie habe ich aufgehört?
im Park, Hund an der Leine	9	9	umgedreht und schnell weg

Wie erinnere ich mich daran – in einem Wort?
furchtbar

Meine Regel für die Woche: Ich höre erst auf, wenn …
… die Angst mindestens 3 Punkte unter dem Höchstwert ist.

2 · Tag 2–7: jeden Tag eine kleine Begegnung – gut beenden

Hundevideo, Hund hinter einem Gartenzaun mit Abstand, eine Übung aus Episode 1 oder 2, Gehweg. Bleib, bis die Angst gesunken ist – dann hörst du auf. Den Satz gleich danach aufschreiben.

Tag	Begegnung	höchste Angst 0–10	Angst am Ende 0–10	Was ich geschafft habe (ein Satz)	bereit für morgen 0–10
Tag 2	Hundevideo	6	2	bis zum Ende angeschaut	7
Tag 3	Gartenzaun, Abstand	7	3	geblieben, bis ich ruhiger war	6
Tag 4	Stufe aus Ep. 1, Hund meiner Freundin	8	4	eine Stufe zurück, dort ruhig geworden	6
Tag 5	Gehweg, Hund an der Leine	7	4	stehen geblieben, ausgeatmet, weiter	7
Tag 6	Szene aus Ep. 2 im Kopf	6	2	Szene bis zum guten Ende gespielt	8
Tag 7	Park, am Rand	7	3	eine Runde am Rand gegangen	8

Im Alltag: Kommt dir unverhofft ein Hund entgegen, dreh nicht auf dem Höhepunkt um. Bleib kurz stehen, atme aus, geh dann weiter – oder geh ein paar Schritte zur Seite, bleib dort, bis die Angst sinkt, und geh dann weiter. Das betrifft nur dich; was den Hund betrifft, entscheidet sein Halter.

3 · Tag 7: Rückblick

Wie erinnere ich mich jetzt an die Woche?
Anstrengend, aber jede Übung hat gut geendet. An den Park denke ich nicht mehr nur mit Schrecken.

Was will ich weiter tun?
Jede Übung erst beenden, wenn die Angst 3 Punkte unten ist – auch auf dem Gehweg.

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. **Angst sinkt nicht?** Eine Stufe zurück oder mehr Abstand, dort bleiben. **Doch weggelaufen?** Kein Versagen – aufschreiben, nächste Übung gut beenden. Dazu Episode 1: Übungshund · Episode 2: Kopfkino.

BEISPIEL

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?

Erst wenn die Angst sinkt, ist die Übung zu Ende.

1 · Tag 1: Meine letzte Hundebegegnung

Denk an deine letzte Begegnung mit einem Hund. Angst 0 = gar keine bis 10 = so stark wie nur möglich.

Wo war das? Höchste Angst Angst am Ende Wie habe ich aufgehört?

Wie erinnere ich mich daran – in einem Wort?

Meine Regel für die Woche: Ich höre erst auf, wenn …

2 · Tag 2–7: jeden Tag eine kleine Begegnung – gut beenden

Hundevideo, Hund hinter einem Gartenzaun mit Abstand, eine Übung aus Episode 1 oder 2, Gehweg. Bleib, bis die Angst gesunken ist – dann hörst du auf. Den Satz gleich danach aufschreiben.

Tag	**Begegnung**	**höchste Angst 0–10**	**Angst am Ende 0–10**	**Was ich geschafft habe (ein Satz)**	**bereit für morgen 0–10**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Im Alltag: Kommt dir unverhofft ein Hund entgegen, dreh nicht auf dem Höhepunkt um. Bleib kurz stehen, atme aus, geh dann weiter – oder geh ein paar Schritte zur Seite, bleib dort, bis die Angst sinkt, und geh dann weiter. Das betrifft nur dich; was den Hund betrifft, entscheidet sein Halter.

3 · Tag 7: Rückblick

Wie erinnere ich mich jetzt an die Woche?

Was will ich weiter tun?

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. **Angst sinkt nicht?** Eine Stufe zurück oder mehr Abstand, dort bleiben. **Doch weggelaufen?** Kein Versagen – aufschreiben, nächste Übung gut beenden. Dazu Episode 1: Übungshund · Episode 2: Kopfkino.