Angst vor Hunden

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 67

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst vor Hunden: Verhaltenstherapie: In-vivo-Exposition

Episode 2: Angst vor Hunden: KVT: Active-Imaginal Exposure

Episode 3: Angst vor Hunden: Gedächtnisforschung: Peak-End-Regel

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

Morgen früh gehst du zur Arbeit, und schon der Gedanke an den Gehweg macht Herzklopfen. Im Kopf läuft immer derselbe Film: Dir kommt jemand mit einem Hund an der Leine entgegen, der Hund springt hoch – und du stehst da und kannst nichts tun. Bei der **Active-Imaginal Exposure aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** – auf Deutsch: aktive Vorstellungsübung – stellst du dir eine Begegnung mit einem Hund vor und machst dabei **mit deinem Körper**, was du in echt tun willst: aufrecht stehen, ausatmen, weitergehen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Kognitiven Verhaltenstherapie spielt dein Kopf die Begegnung schon vorher durch – und zwar immer mit dem Ende, bei dem du nichts tun kannst. Im Kopf übst du also jedes Mal Hilflosigkeit – und weil du ausweichst, bekommt der Film nie ein anderes Ende.

Das Kopfkino
im Sitzen zuschauen, bis zum schlimmsten Moment – dort hört der Film auf

→

Der Flugsimulator
schwierige Situationen mit echten Handgriffen üben: Du stehst, handelst und spielst die Szene bis zum Ende – der Hund ist vorbei, du gehst weiter

So geht es

1. **Tag 1: Meine fünf Szenen.** Fünf Begegnungen von leicht bis schwer (z. B. Hund schläft gegenüber · bellt hinter einem Gartenzaun · kommt dir an der Leine entgegen), je Szene deine Angst 0–10 beim Gedanken daran und deine Bewältigung mit dem Körper.
2. **Ab Tag 2 täglich 10–15 Minuten eine Szene:** Angst vorher eintragen · aufstehen, Augen zu · die Szene mit allen Sinnen ablaufen lassen (Bellen, Bewegung, Gehweg unter den Füßen) · die Bewältigung wirklich ausführen · bis zum Ende spielen.
3. **Danach eintragen:** höchste Angst, Angst am Ende, ✓ mit dem Körper gehandelt, ✓ zu Ende gespielt. Zur nächsten Szene, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.
4. **Tag 7:** Was ist im Kopf anders als am Anfang? Und: mein nächster Schritt zum echten Hund – dazu Episode 1: Übungshund.

Mit dem Körper handeln

Es geht nur um dich, nicht um den Hund. Zum Beispiel: aufrecht stehen, die Füße fest auf dem Boden · die Hände lockern · langsam ausatmen · in der Vorstellung auf dem Gehweg weitergehen, mit ein paar Schritten auf der Stelle oder durch den Raum · leise sagen: „Ich bleibe auf meinem Weg." Das ist keine Entspannungsübung – die Angst darf da sein, während du handelst.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Bilder bleiben blass? Geräusche dazu, zum Beispiel Bellen, oder vorher ein kurzes Video. Die Angst steigt sehr stark? Bei der leichteren Szene bleiben, bis sie dort sinkt. Augen geöffnet oder abgebrochen? Zurück zur leichteren Szene und sie bis zum Ende spielen. Fühlt sich albern an? Normal – gerade das Handeln macht den Unterschied. Damit jede Übung gut endet: dazu Episode 3: gutes Ende.

Sicher üben: Halte die Augen geschlossen und spiel die Szene zu Ende: Wer sich in der Studie beim Üben mehr absicherte, besserte sich weniger. Wenn du danach zum echten Hund gehst: 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. Kommt deine Angst von einem Biss und verfolgen dich Bilder davon, übst du nicht allein in der Vorstellung – dazu Episode 8 und 9.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in einer einzigen Studie, in einer halbstündigen Sitzung. Mit dem echten Hund sprachen dort etwas mehr Menschen an – der Unterschied war aber nicht eindeutig. Die Vorstellung ist ein Weg zum echten Hund, kein Ersatz für immer. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

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.

Augen zu, Körper an – spiel die Begegnung bis zum guten Ende.

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 fünf Szenen (von leicht bis schwer) und meine Bewältigung mit dem Körper

Nr.	Szene: Welche Begegnung stelle ich mir vor?	Angst 0–10	Meine Bewältigung mit dem Körper
1	Hund schläft auf der anderen Straßenseite	3	aufrecht weitergehen
2	Hund bellt hinter einem Gartenzaun	5	ausatmen, weitergehen
3	jemand mit Hund an der Leine kommt mir auf dem Gehweg entgeg	7	aufrecht, Hände locker, auf meiner Seite weitergeh
4	Hund zieht bellend in meine Richtung, Halter hält ihn	8	Füße fest, ausatmen, „Ich bleibe auf meinem Weg."
5	Hund läuft im Park frei, Halter ruft ihn	9	aufrecht, ausatmen, über die Wiese weitergehen

Nur Handlungen, die dich betreffen: aufrecht stehen, Füße fest, Hände lockern, ausatmen, weitergehen. Nächste Szene erst, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag 10–15 Minuten eine Szene (im Stehen, Augen zu, bis zum Ende: Der Hund ist vorbei, du gehst weiter)

Tag	Szene	Angst vorher	höchste Angst	Angst nachher	mit dem Körper gehandelt ✓	zu Ende gespielt ✓
2	Szene 1 und 2	3	5	2	✓	✓
3	Szene 3 (Augen auf → noch einmal)	5	7	4	✓	✓
4	Szene 3	4	6	3	✓	✓
5	Szene 4	5	8	4	✓	✓
6	Video mit Ton + Szene 4	4	7	3	✓	✓
7	Video + Szene 5 (Park)	6	8	4	✓	✓

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Der Film endet jetzt anders.

Ich sehe mich weitergehen.

Mein nächster Schritt zum echten Hund

Stufe 2 aus Episode 1

mit dem Hund der Freundin

Dazu: Episode 1: Übungshund · Episode 3: gutes Ende · 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.

BEISPIEL

Augen zu, Körper an – spiel die Begegnung bis zum guten Ende.

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 fünf Szenen (von leicht bis schwer) und meine Bewältigung mit dem Körper

Nr.	**Szene: Welche Begegnung stelle ich mir vor?**	**Angst 0–10**	**Meine Bewältigung mit dem Körper**
1			
2			
3			
4			
5			

Nur Handlungen, die dich betreffen: aufrecht stehen, Füße fest, Hände lockern, ausatmen, weitergehen. Nächste Szene erst, wenn die Angst bei der aktuellen deutlich sinkt. Tag 6–7: vorher ein kurzes Hundevideo mit Ton.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag 10–15 Minuten eine Szene (im Stehen, Augen zu, bis zum Ende: Der Hund ist vorbei, du gehst weiter)

Tag	**Szene**	**Angst vorher**	**höchste Angst**	**Angst nachher**	**mit dem Körper gehandelt ✓**	**zu Ende gespielt ✓**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ist im Kopf anders als am Anfang?

Mein nächster Schritt zum echten Hund

Dazu: Episode 1: Übungshund · Episode 3: gutes Ende · 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.

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.