



WIE UMKEHRPSYCHOLOGIE DEIN TRAINING REVOLUTIONIERT

In 3 Schritten zur leichten Leine.

Inhalt

1	ANNA	Seite 3
2	DOCH KEINE KONSEQUENZ?	Seite 4
3	UMKEHRPSYCHOLOGIE	Seite 8
	I. Was ist das?	Seite 9
	II. Reaktanz	
	III. Korrumperungseffekt	
4	WIE SOLL DAS GEHEN?	Seite 11
	I. Alt vs.neu	Seite 12
	II. Anwendungsbereiche	Seite 13
5	CHALLENGE	Seite 14
6	AUSBLICK	Seite 21

Oh hi!

Begonnen habe ich im klassischen Hundetraining. Angestellt in einer großen Hundeschule hab ich viel über positive Verstärkung, Ressourcen und die Sache mit dem Leinenhandling erzählt.

Aber warum stößt modernes Hundetraining regelmäßig an Grenzen, die es in der Natur nicht zu geben scheint? **Also ab nach Afrika und dort Raubtiere nicht nur beobachtet, sondern vor allem intensiv mit ihnen gearbeitet.**

Kekse in der Tasche waren schlicht gefährlich und Druck wurde ausnahmslos mit Gegendruck beantwortet [nicht geil so ohne Zaun]. Erst durch gegenseitigen Respekt und ein radikales Umdenken wurden wir zu echten Gefährten und erlebten Situationen, die du mir niemals glauben würdest.



“Die gute Nachricht?
Auf Hunde lässt sich
dieses Wissen eins zu
eins anwenden.

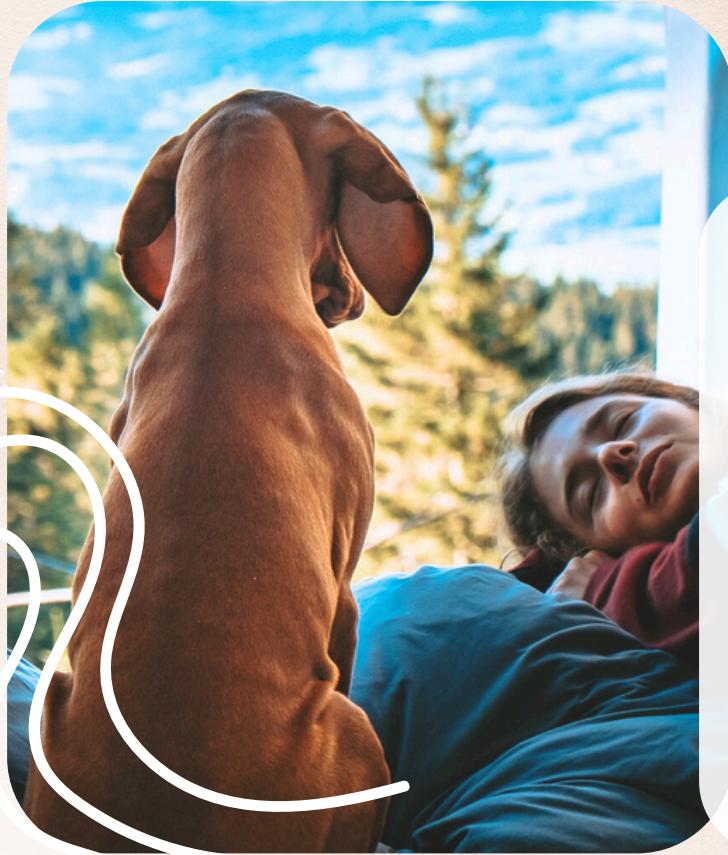
Und heute teile ich
es mit dir!”

Anna



SCHMIEDE

Doch keine
Konsequenz?



DIE SACHE MIT DER KONSEQUENZ

HUNDE SIND MEISTER

im Decodieren von Menschen.

Logisch, darauf haben wir sie ja auch jahrtausendelang hin selektiert. Warum das für die Sache mit der lockeren Leine relevant ist? Weil sie sofort durchschauen, wann du Zeit und Muße für Training hast und wann Alltag ist. Und ja, noch bevor du selbst merkst, wie du gerade drauf bist.

DIE LÖSUNG?

Konsequenz! Training findet immer statt! Äh... ja.

Klar wäre das lerntheoretisch toll.

ABER IST HALT VÖLLIG UNREALISTISCH.

Du hast die schönen Glitzersandalen an? Natürlich weiß dein Hund, dass du damit niemals 1.000 mal umdrehst. Außerdem hast du gerade zum vierten Mal hektisch die Zeit gecheckt und achtest deshalb sicher nicht auf die perfekte Position an der Leine.





Mega!
GENAU DAS
MACHEN **WIR.**

Wenn dein Hund eh...

...checkt, ob du gerade am Hundeplatz bist und alles super genau abläuft oder du in der Mittagspause schnell wieder zurück ins Büro musst und absolut keinen Kopf für Training hast, dann nutzen wir diesen Effekt doch!

Wir geben ihm etwas, das er durchschauen kann.

Das er durchschauen darf!

Auf das er total stolz ist, wenn er es durchschaut hat.
Nennt sich dann übrigens "kontextspezifisches Lernen".

[Netter Nebeneffekt: Selbstbewusstsein = Sicherheit = Gelassenheit]

Was dieser Kontext ist? **Unterschiedliche Ausrüstung.**

Am Halsband bist du super genau. Das Halsband sind die Matschschuhe nach Feierabend. Yep, sie meint es ernst.

Das Geschirr wird zu Lippenstift und Blick auf's Handy.
Freedom! Sie hat grad eh keinen Kopf für Training.

[Psst, geht auch mit zwei unterschiedlichen Leinen.]





Schonmal probiert?
HAT NIX GEBRACHT?

Umkehrpsychologie

ist der Schlüssel.



Viele Ansätze haben es beschrieben, hier die zwei wichtigsten im Überblick:



REAKTANZ

Motivation zur Wiederherstellung eingeengter Freiheitsspielräume durch Aufwertung der eliminierten Alternative oder Ausführung einer alternativen Freiheit.

KORRUMPIERUNGS-EFFEKT

Extrinsische oder sekundäre Motivation [= Druck oder Keks] verdrängt die frühere intrinsische, primäre Motivation einer Tätigkeit oder eines Verhaltens [= Orientierung an dir!].

Klingt kompliziert?

Du willst mehr darüber erfahren?
Dann schau dir hier das Erklärvideo an!



WAS GENAU IST JETZT DAS PROBLEM?



SOBALD DU DEINEM HUND SAGST, WAS ER ZU TUN ODER ZU LASSEN HAT, WIRD'S DOOF.

Zum einen, weil du damit genau das, was er nicht tun soll, super spannend machst.

→ REAKTANZ

Und zum anderen, weil du damit jede eigene Motivation, halbwegs vernünftig mit dir mitzulaufen, im Keim erstickst.

→ KORRUMPIERUNGSEFFEKT

Und das ist doch kacke?!

Yes, leider ist es dafür egal, ob du positiv über Verstärkung oder aversiv arbeitest. #sorrynotsorry

In beiden Fällen schlitterst du Kopf voran in die Reaktanz. Und auch extrinsische Motivation beim Korrumperungseffekt wirkt positiv wie negativ.

Klar, mit aversiven Methoden machst du insgesamt noch viel mehr kaputt und nebenbei ist es illegal.
So please don't!

Aber die Psychologie mag positive Verstärkung leider genauso wenig.
[Ich weiß, das tut weh... mir auch!]

FUN FACT

Intrinsische Motivation kann nur korrumpt werden, wenn sie vorhanden und groß genug ist. Ist das Anfangsinteresse ohnehin gering, funktionieren äußere Anreize wunderbar. Deshalb funktionieren Verstärker, Clicker & Co. bei Tricks und abgrenzbaren Hundesportarten super! **Keine Frage!**

Hilft uns im Alltag nur leider so gar nicht.

Alte Methoden

... führen zu alten Ergebnissen.

Und die müssen nicht schlecht sein! Aber nachdem du hier gelandet bist, hast du scheinbar Lust, mal über den Tellerrand des klassischen Hundetrainings rauszuschauen. **Du Rebell!**

DAS KENNST DU SCHON

Positive Verstärkung über Lob, Keks, Spielzeug

Aversive Methoden wie Leinerücken, Blocken, mit Wasser bespritzen

Stehenbleiben, wenn Hund vorgeht / zieht

Umdrehen, damit Hund lernt, dass er mit Ziehen nichts ans Ziel kommt

DAS IST DIE ALTERNATIVE

Lernen am Modell, auch soziales Lernen genannt, nach dem Vorbild der Natur

Hund 'durchschaut' Mensch und verbindet dessen Verhalten mit best. Ausrüstung

Hund passt sein Verhalten intrinsisch dem Menschen an und ist super stolz auf eigene Erkenntnis





GEFÄHRTEN

SCHMIEDE

Praxis

In der konkreten Umsetzung nutzen wir das sog. **Lernen am Modell** in Verbindung mit der **umgekehrten Psychologie**.

Umgekehrte Was? Ein psychologisches Phänomen, mithilfe dessen man jemanden dazu bringen kann, etwas zu tun, indem man ihn auffordert, genau das Gegenteil von dem zu machen, was man möchte.

Kennst du aus der Werbung ["Kaufe dieses Produkt nicht, außer..."] oder aus der Kindererziehung ["Das kannst du? Nee, glaub ich nicht"].

Auch die Psychotherapie nutzt es gerne, Datinggurus und und und...

Das coole? Bei Hunden klappt es ganz genau so. Ich zeig dir, wie!





Challenge

Probier's aus!

Wie wäre es, wenn dein Hund von sich aus sagen würde: "Äh, nach vorne? Ganz sicher nicht!"

Yesss, genau das erreichen wir mit der Umkehrpsychologie, indem... *Trommelwirbel*
...wir [im ersten Schritt] WOLLEN, dass er nach vorne geht. Vorlaufen ausdrücklich erwünscht!

So funktioniert die Challenge im Überblick:



Wir nutzen ein
bekanntes Setting:

Immer, wenn dein Hund
vorläuft, drehst du um.

Easy, oder? Kennst du
bestimmt schon,
erstmal nichts neues.

Gönn ihm dafür eine
längere Leine als
normal. **Vorlaufen ist**
ausdrücklich erlaubt!



Jedes Mal,
wenn du es schaffst,
ihn vor dich zu bekom-
men, kriegst du einen
Punkt.

Freu dich! Punkte sind
super.

Außerdem darfst du
jetzt umdrehen.

Chakka!



Dein Hund
bekommt einen
Punkt, wenn du es eine
Leinenlänge lang nicht
geschafft hast, dass er
vorläuft.

**Pack alles aus, was du
hast!** Lass deinen
Hund nicht gewinnen!

Punktestand nach
15min?



ZUR VIDEOANLEITUNG

Halt, stopp! Bevor du dir Hund, Leine und Timer schnappst, warten im FAQ auf
der nächsten Seite noch ein paar Tipps für dich, damit es auch richtig gut wird.

FAQ

Wie oft sollte man die Challenge machen?

Das ist dir überlassen. Einmal täglich während eures normalen Spaziergangs oder weniger reicht aus und wird euch schon mächtig voranbringen, denn...

Wie war das nochmal mit Matschstiefeln und Glitzersandalen?

Die Unterscheidung zwischen Trainingsmodus [z.B Halsband] und Freizeitmodus [z.B. Geschirr] sorgt dafür, dass ihr jederzeit ohne Trainingsverluste pausieren könnt.

Wie lang sollte die Leine sein?

Mind. 3 Meter dürfen es gerne sein - dein Hund soll die Möglichkeit haben, sich auszuprobieren. Wenn du keine längere Leine hast, kannst du auch zwei Leinen ineinander hängen.

Welche Umgebung eignet sich am besten für die Challenge?

Für den Anfang wählst du am besten einen Ort, der nicht zu arg spannend für deinen Hund ist. Weniger Ablenkung = mehr Hirnkapazität, um dein neues Verhalten zu analysieren. Steigern wir dann natürlich!



Wie kommen wir sauber zu unserem Trainingsort und wieder nach Hause?

Liegt dein Trainingsort irgendwo in der Mitte eures Spaziergangs, geht ihr einfach im Freizeitmodus los. Für die Challenge schnallst du auf den Trainingsmodus um und anschließend geht ihr wieder im Freizeitmodus zurück nach Hause.

Was, wenn mein Hund meine Drehung nicht mitbekommt und dadurch in die Leine läuft, wenn ich wende?

Das vermeiden wir! Die Lösung? Kündige deine Drehung an. Ein einfaches Signal, kurz vor bevor du drehst, reicht aus. Dein Hund wird es schnell durchschauen! Wichtig: Es geht immer um DEIN Verhalten! – "Ich, Mensch, wende jetzt." [Und nebenbei habt ihr damit bald ein ziemlich verlässliches Signal zum Weitergehen, hihi.]



Wie war's?

1

Mein Hund hat dabei wild in die Leine gebissen, ist an mir hoch gesprungen und hat versucht, mich von dem Quatsch abzuhalten:

- a) Yes! Woher weißt du das?!
- b) Ne, so krass nicht. Aber Hütehund halt...
- c) Nope. Keinerlei Versuche mich zu stoppen.

2

Mein Hund hat das ein paar Mal mitgemacht und ist dann in den Sitzstreik übergegangen:

- a) Haha, ja! OMG.
- b) Sitzstreik nicht, aber nach vorne wollte er auch nicht mehr.
- c) Nö, alles war wie immer. Kein Effekt auf die Position.

Du hast beide Male c) gewählt? Dann gibt es zwei Optionen:

1. Meine Erklärung war schrott. Schau dir [hier die Videoanleitung an!](#) 
2. Die Gefährtenschmiede ist eher nicht euer Weg. Dann wünsche ich dir und deinem Fellpopo von Herzen alles Gute!

Mindestens einmal a) oder b) gewählt? Mega!
Dann scroll einfach hier weiter.



Warum tut er das?

UND IST DAS WAS SCHLECHTES?

Good News: Mit deinem Hund ist alles in Ordnung!

Bei den wenigsten Teams passiert nie irgendwas davon.

Diese neuen Reaktionen zeigen, dass er dich genau beobachtet hat. Du benimmst dich jetzt irgendwie anders und er möchte herausfinden, wie du wieder "normal" wirst.

Also das "normal", bei dem er dich wie gewohnt fröhlich im Zickzack von A nach B zerren und Sheriff spielen kann...

Jetzt heißt es: **Verlässlich bleiben!**

Und versuch wirklich die Challenge zu gewinnen! Wie du das machst?

Sobald dein Hund vor dir ist, freust du dich ehrlich und authentisch [laut, leise - egal! Nur eben echt.] über deinen Punkt und drehst um. Warum dein Hund vor dir war, ist erstmal ganz egal. Wollte er dich anspringen oder der Katze hinterher? Punkt ist Punkt. **Yes!**

Dein Hund macht genau das Gegenteil und geht einfach nicht mehr vor? Gib alles, um ihn nach vorne zu motivieren! Du willst schließlich gewinnen und die 15 min sind bald vorbei...

Whup, whup - die lockere Leine ist zum Greifen nah!



Was passiert?

ÜBRIGENS MANCHMAL AUCH ERST
NACH EIN PAAR TAGEN - BLEIB DRAN!

Schonmal den typischen Vorführereffekt erlebt? Du willst zeigen, wie schlimm es läuft und plötzlich benimmt sich dein Hund wie ein Streber?

That's the magic of Umkehrpsychologie.

Reaktanz fällt weg um BAAM.

- ✓ Training ohne Bestechung
- ✓ Training ohne Druck
- ✓ Stolze, souveräne Hunde
- ✓ Freiwillige Orientierung
- ✓ Entscheidung für DICH
- ✓ Gefährten auf Augenhöhe

Weil ewige Bestechung stinkt und Druck erst Recht.

Glaub mir, wenn sich dein Hund zum ersten Mal für DICH entscheidet. Nicht für den Keks und nicht aus Angst vor Konsequenz. Dann ist das **ein unbeschreibliches Gefühl**.

Und hey, die **Leine ist ganz nebenbei auch noch locker** - netter Nebeneffekt, oder?



Im Alltag

NEIN, DU WIRST NICHT FÜR IMMER NUR
AUF UND AB GEHEN. **VERSPROCHEN!**

Die Challenge ist ein erster Schritt. Und das für euch beide!

Du darfst zum ersten Mal beobachten, wie sich dein Hund ganz ohne Keks, aber auch ohne jeglichen Druck von sich aus nach hinten orientiert. Ziemlich cooles Gefühl, oder?

Und dein Hund kommt mehr und mehr auf den Gedanken, dass er eigentlich gar nicht nach vorne möchte. Und auf diese Erkenntnis ist er komplett selbst gekommen! Du wolltest doch sogar noch, dass er vor geht. Oder?! [Generierungseffekt lässt grüßen, hihi.]

Wie gesagt, ein erster Schritt. Aber die Basis! Denn je mehr sich diese Idee im Kopf deines Hundes festigt, desto länger werden eure Geradeaus-Strecken. Und desto näher kommt ihr am Erzfeind vorbei.

Nein, zugegeben nicht nur mit dieser Challenge. Dafür gibt es dann ganz konkrete Trainingsschritte. Aber das Grundprinzip hast du jetzt schon kennengelernt! Und das bleibt. ❤️

Klingt gut? Ist aber leichter gesagt als getan?

I feel you! Mit meiner ersten Hündin [die Fremdhunde mal so gar nicht ausstehen konnte] hätte ich mir so sehr einen ganz genauen Schritt für Schritt Plan gewünscht, mit dem wir jede Begegnung an lockerer Leine meistern.

Spoiler: Den gibt es.



Hast du
Bock?

1

gezielt EURE Reize

zu trainieren? Für ein komplett individuelles Programm, das sich 100% den Hürden deines Hundes und dir anpasst.

2

die schöne Gassistrecke

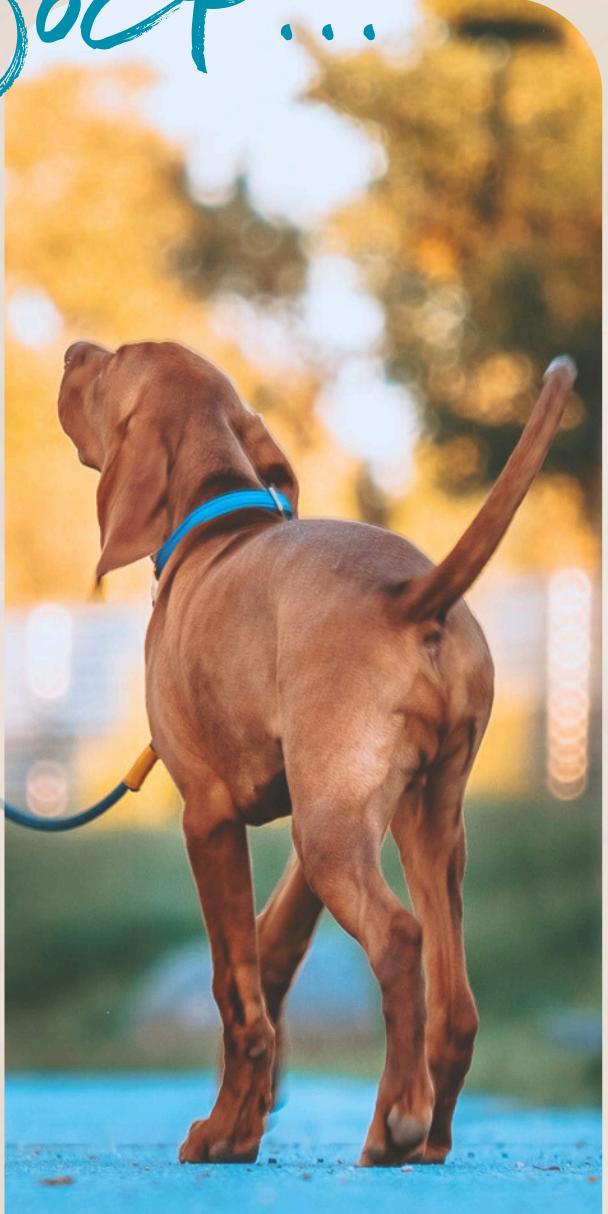
zu nehmen, auch wenn dort die anderen auch alle gehen? Für entspannte Spaziergänge an leichter Leine.

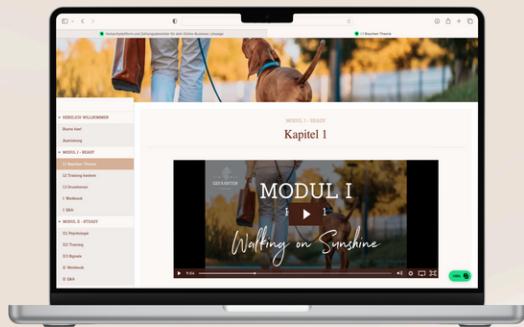
3

auf vier Module lang

aufeinander aufbauende Trainingsschritte? Für faires Training ohne Bestechung und ohne Druck.

Bock...





4

den Gassi-Arm einzutauschen

gegen Stolz, so einen souveränen Hund zu haben?
Für doppeltes Checken, ob die Leine schon dran ist. Du merkst sie gar nicht.

5

multimedial zu lernen

mit Trainings- und Theorievideos,
begleitenden Workbookseiten und
Trainingsprotokollen?

6

gerne in die Stadt zu fahren

weil Menschenansammlungen genauso egal sind wie Katzen, Futter oder andere Hunde?
Für mehr Alltag mit Hund.

7

all das offline in der App

jederzeit unterwegs abrufen zu können?
Für lebenslangen Zugriff inklusive aller Updates.

Walking on Sunshine

STARTET WIEDER!



Bei Katzensichtungen hast du **Angst um deine Schulter**, Hunde in der Ferne lassen dich die **Straßenseite wechseln** und über Spaziergänge in fremden Städten möchtest du bitte nicht sprechen?

Irgendwie hast du dir dieses **Gassi entspannter vorgestellt** und manchmal schämst du dich, wenn du die anderen mega gelassen und an lockerer Leine siehst.

Ändern wir!

“

“Hätte mein Mensch mir nur erst später gezeigt, wie ich nicht nur an, sondern vor allem durch die Leine entspannen kann.”

KEIN HUND. JEMALS.

“



ZUR WARTELISTE





WIE ES ANDEREN MIT WALKING ON SUNSHINE GING?



Roswitha mit Lupo

"Heute liebe ich es mit meinem kleinen Terrier an der Leine loszulaufen, kein Gezerre und Frust von beiden Seiten, ganz ohne Druck, vor allem nachhaltig und unkompliziert!"

Nina mit Mara & Paul

"Dank Anna laufen beide Hunde mittlerweile ohne eine Aufforderung oder Kommando an lockerer Leine zu Fuß. Das Zusammenleben hat sich einmal um 180 Grad gedreht. Positiv!"



Julie mit Nala

"Mein Huskie läuft inzwischen an engen Wegen gelassen an anderen Hunden vorbei, was früher unser größter Trigger war. Und wir hatten schon so viel davor probiert..."

Noch Fragen?

Welche Vorkenntnisse benötigt mein Hund?

Exakt gar keine. Die Trainingsschritte sind auf einen grundsätzlich sehenden und [wenigstens einseitig] hörenden Hund ausgelegt. Das ist aber auch alles.

Mein Hund ist schon älter. Geht das überhaupt noch?

Mein ältester vierbeiniger Teilnehmer war 14 Jahre und hat ein mega Ergebnis erreicht. It's up to you!

Ich habe einen Welpen. Ist die Teilnahme jetzt schon möglich?

Die jeweiligen Trainingseinheiten sind sehr kurz, dadurch können sie auch wunderbar in das gesunde Bewegungspensum eines Welpen eingebaut werden.

Wie oft können die Inhalte von WALKING ON SUNSHINE abgespielt werden?

Hier gibt es kein Limit. Du hast lebenslangen Zugriff und kannst die Inhalte so oft ansehen, wie du möchtest.

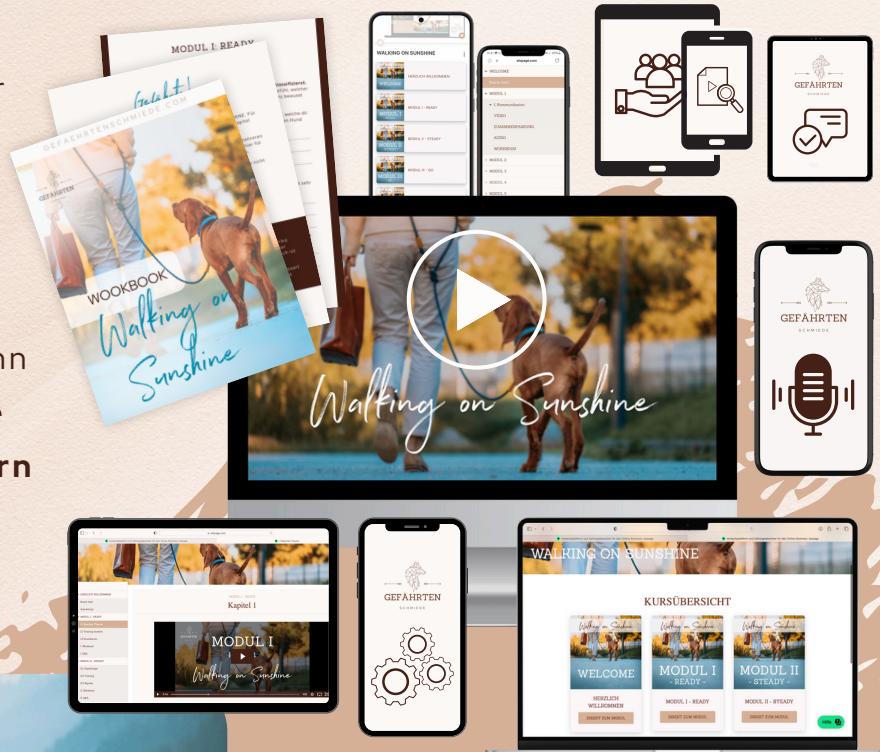
Kann ich pausieren, wenn wir mal ausfallen?

Urlaube, Krankheiten, Persönliches... Du trainierst dann, wenn es in deinen Alltag passt. Übrigens auch offline mit der App möglich!

Wir starten wieder!

Klingt unglaublich, dieser entspannte Spaziergang an der Leine, gell?

Dabei ist es wirklich kein Hexenwerk, ich zeig's dir! Und eins kann ich versprechen: Wenn ihr plötzlich **mit leichter Leine in allen Situationen schlendern** könnt, gibt euch das so unfassbar viel!



DIE GEFÄHRTENSCHMIEDE

Von der Juristin zur Hundetrainerin, nach Afrika ins Gepardenreservat und mit dem Kopf voller Antworten zurück. Good for you, denn dadurch ist eine einzigartige Fusion entstanden.

Wissenschaftlich basiertes Hundetraining gepaart mit alternativen Denkansätzen - damit DU und DEIN HUND zu echten Gefährten werdet.



GEFÄHRTEN

S C H M I E D E