

# Alleinbleiben entspannt aufbauen

EIN AUSFÜHRLICHER GUIDE FÜR RUHIGERES ALLEINBLEIBEN –  
MIT BASIS, REIZTRAINING, MINI-ABWESENHEITEN UND  
ALLTAGSTAUGLICHEN TIPPS.

Alleinbleiben ist kein Gehorsamsthema, sondern ein Sicherheitsthema. Dieser Guide zeigt dir die wichtigsten Bausteine für einen fairen, kleinschrittigen und alltagstauglichen Aufbau.

## Auf einen Blick

- Basis & Ruhezeiten
- Ruheort positiv verknüpfen
- Reizauslöser entkoppeln
- Mini-Abwesenheiten aufbauen
- Zeiten variieren & Stresssignale erkennen
- Produkte & Rabattcode



inkl. Wohlfühl-Ruheort zuhause

# Die Basis macht den Unterschied

Alleinbleiben beginnt nicht an der Haustür. Es beginnt bei Ruhe, passenden Routinen und einem Ort, an dem dein Hund wirklich runterfahren kann.

## 1. Ruhezeiten passend vorbereiten

Wenn dein Hund später zu bestimmten Zeiten allein bleiben muss, strukturiere den Tag schon im Vorfeld so, dass in genau diesen Zeitfenstern regelmäßig Ruhe angesagt ist. So lernt der Körper: Jetzt ist Entspannung dran. Ein Hund, der sonst um diese Uhrzeit Action erwartet, kann schwerer in Ruhe kommen.

## 2. Ruheort positiv verknüpfen

- Leckerlis ins Bettchen streuen
- freiwilliges Hingehen belohnen
- ruhiges Liegen bestätigen
- Kau- oder Schleckangebote gern dort geben
- kurze, entspannte Ruhephasen dort begleiten

Wichtig: Das Bettchen ist kein Strafplatz und kein „geh jetzt weg“-Ort.



# Reizauslöser entkoppeln

Wenn Schlüssel, Schuhe, Tasche oder Jacke schon Stress auslösen, sollte zuerst genau das geübt werden – ohne dass du wirklich gehst.

- Reize in Mini-Dosen zeigen: Schlüssel kurz nehmen, Jacke anziehen, Tasche aufnehmen – und wieder ablegen.
- Sofort etwas Positives folgen lassen: Leckerli, ruhige Stimme, Rückkehr zur Entspannung.
- Mehrfach täglich üben, ohne die Wohnung zu verlassen.
- Reihenfolge variieren, damit nicht immer dieselbe Kette entsteht.
- Erst wenn dein Hund entspannt bleibt, mit echten Mini-Abwesenheiten verbinden.



Ziel ist, dass diese Reize ihre Ankündigungsfunktion verlieren.



Trainiere immer unter der Stressgrenze.



Auslöser verlieren ihre Bedeutung

# Mini-Abwesenheiten aufbauen

Erst wenn Ruhe und Auslösertraining sitzen, beginnst du mit echten Mini-Abwesenheiten – in Sekunden, nicht in großen Sprüngen.

## GUTE ERSTE ÜBUNGEN

- Müll rausbringen und direkt wieder kommen
- kurz zum Briefkasten
- Tür schließen, 5–10 Sekunden warten, zurück
- Wohnung kurz verlassen und ruhig wieder reinkommen
- erst im Raum verschwinden, dann kurz vor die Tür

## SO BLEIBST DU FAIR

Gehe und komme ruhig. Kein großes Abschiedsritual, aber auch kein heimliches Verschwinden im Stressmoment. Ziel ist nicht, dass dein Hund „aushält“, sondern dass er sich sicher fühlen kann.



Kleine Schritte sind echte Fortschritte

# Zeiten langsam steigern

Steigere Zeiten langsam und nicht linear.

Ein guter Aufbau könnte z. B. so aussehen:

10 Sek. – 30 Sek. – 15 Sek. – 1 Min. – 20 Sek.

So bleibt das Training kleinschrittig und besser bewältigbar.

## WORAN DU ERKENNST, DASS ES ZU VIEL WAR

- ständiges Hinterherlaufen
- Unruhe oder häufiges Aufstehen
- Hecheln, Horchen, Fixieren
- nicht mehr ablegen können
- Winseln, Bellen, Kratzen

Wenn du diese Signale siehst, war der Schritt zu groß. Geh wieder zurück und baue leichter auf.

## WICHTIG

Lass deinen Hund nicht „einfach bellen, bis er aufhört“. Das ist kein entspanntes Alleinbleiben, sondern oft Überforderung.



Stresssignale ernst nehmen

# Wohlfühl-Ruheort & Rabattcode

Ein guter Wohlfühl-Ruheort zuhause kann den Aufbau sinnvoll unterstützen. Das Bett ersetzt kein Training – kann aber eine wertvolle Basis für Ruhe, Rückzug und Entspannung sein.

<https://www.wolters-cat-dog.de/>

## WOLTERS Soft Supreme Hundekörbchen

- weicher Cord-Bezug & hoher Rand für Geborgenheit
- Schutz vor Zugluft
- abziehbar, waschbar & mit Antirutschboden
- gemüthlicher Rückzugsort im Alltag

## WOLTERS Ortho Pad

- Memory Foam passt sich dem Körper an
- kann Gelenke und Druckpunkte entlasten
- besonders angenehm für ältere oder sensible Hunde
- leicht in das Bett einsetzbar



Rabattcode: **WCDPaws15**

15 % auf das gesamte Sortiment, ausgenommen SALE-Ware und Set-Angebote, sowie 10 % auf Rukka-Produkte.

mit Wohlfühl-Ruheort zuhause