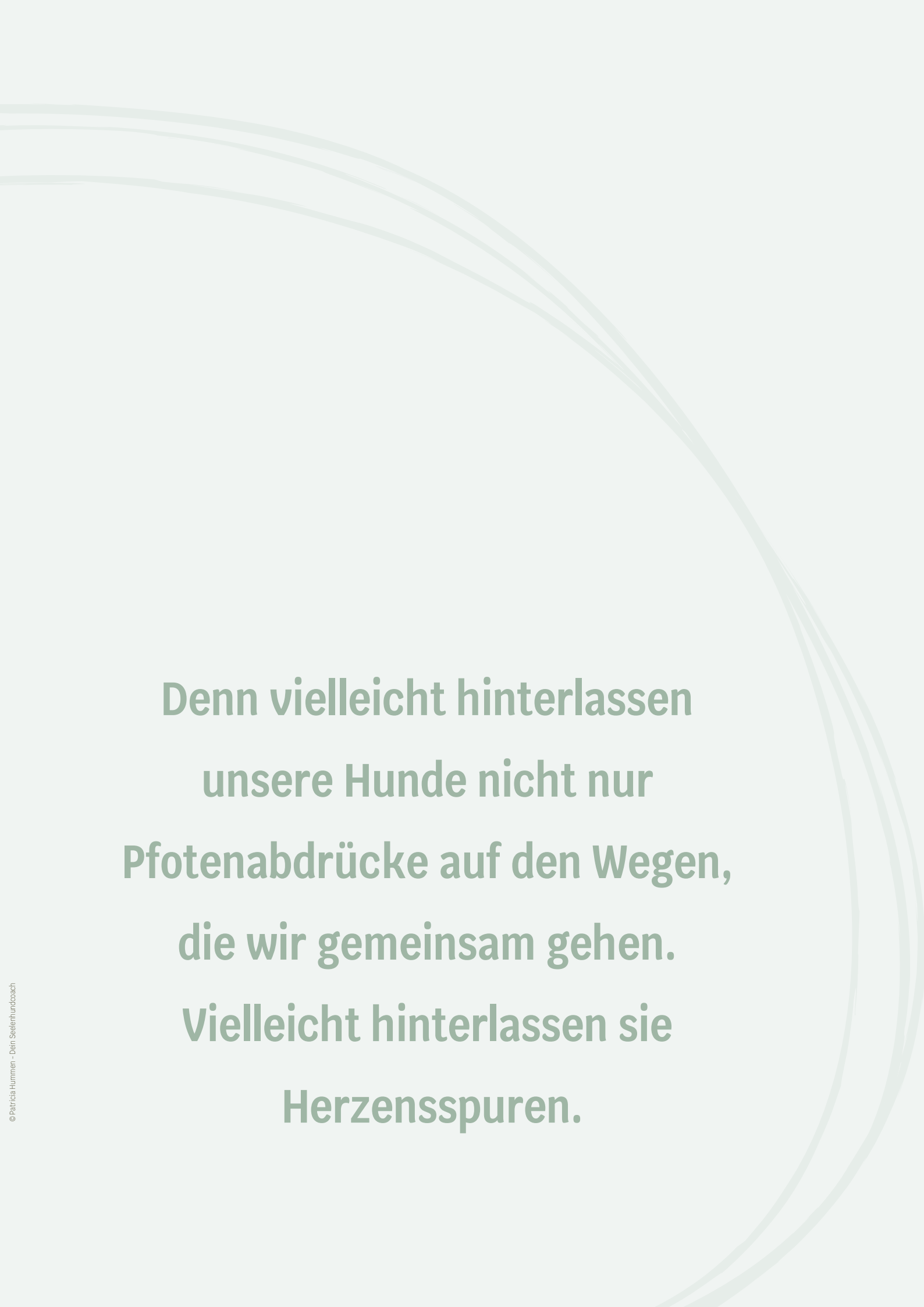




PATRICIA HUMMEN

Dein Seelenhundcoach

7 Tage Herzensspur-Journal



**Denn vielleicht hinterlassen
unsere Hunde nicht nur
Pfotenabdrücke auf den Wegen,
die wir gemeinsam gehen.
Vielleicht hinterlassen sie
Herzensspuren.**

Ein 7-Tage-Weg zu mehr Wahrnehmung in deiner Beziehung mit deinem Hund

Dieses Workbook lädt dich ein, deinen Hund nicht „anders“ zu sehen, sondern bewusster wahrzunehmen, was zwischen euch geschieht. Es verbindet zwei Ebenen miteinander: einen kurzen Selbsttest, der dir zeigt, wie du aktuell auf deinen Hund blickst, und ein 7-Tage-Journal, das dich Schritt für Schritt in eine tiefere, bewusstere Wahrnehmung eurer Beziehung führt.

Dabei steht nicht das Verhalten im Mittelpunkt, sondern die Verbindung. Nicht Bewertung, sondern Wahrnehmung. Nicht Kontrolle, sondern Präsenz. Jeder Tag schenkt dir einen kleinen Impuls, der dich dabei unterstützt, wieder mehr im Moment anzukommen – mit deinem Hund und bei dir selbst.

Es geht dabei nicht um richtig oder falsch, sondern um Bewusstsein, Verbindung und die leisen Herzensspuren, die eure gemeinsame Zeit hinterlässt.

Teil 1: Der Selbsttest

Kreuze spontan an, was am ehesten auf dich zutrifft – ohne lange nachzudenken.

Es gibt kein richtig oder falsch, nur unterschiedliche Arten, deinen Hund und eure Beziehung wahrzunehmen.

1. Wenn mein Hund sich ungewöhnlich verhält, denke ich zuerst ...

- ☐ Was habe ich falsch gemacht?
- ☐ Er macht das absichtlich / probiert mich aus
- ☐ Da steckt etwas dahinter, das ich noch nicht verstehe

2. Wenn mein Hund nicht sofort reagiert, fühle ich eher ...

- ☐ Frust oder Ungeduld
- ☐ Druck, dass es jetzt funktionieren muss
- ☐ Neugier, was ihn gerade beschäftigt

3. Beim Spaziergang achte ich am meisten auf ...

- ☐ korrektes Verhalten meines Hundes
- ☐ Sicherheit und Kontrolle
- ☐ die Stimmung zwischen uns

4. Wenn mein Hund unerwartet reagiert, denke ich oft ...

- ☐ Das muss ich ihm abtrainieren
- ☐ Warum macht er das jetzt schon wieder?
- ☐ Was könnte er mir gerade zeigen?

5. Ich bewerte das Verhalten meines Hundes häufig als ...

- ☐ gut oder schlecht
- ☐ richtig oder falsch
- ☐ Ausdruck von Bedürfnissen oder Emotionen

6. Wenn mein Hund nicht „funktioniert“, gehe ich eher davon aus ...

- ☐ Er testet Grenzen
- ☐ Ich muss konsequenter sein
- ☐ Er ist gerade überfordert oder unsicher

7. In schwierigen Situationen mit meinem Hund bin ich eher ...

- ☐ angespannt und kontrollierend
- ☐ bemüht, es „richtig zu machen“
- ☐ offen für das, was gerade wirklich passiert

8. Meine Aufmerksamkeit im Alltag mit meinem Hund liegt eher auf ...

- ☐ Erziehung und Regeln
- ☐ Alltag und Organisation
- ☐ Beziehung und Verbindung

9. Wenn ich ehrlich bin, ist mein Hund für mich manchmal eher ...

- ☐ eine Herausforderung
- ☐ ein Projekt, das gut funktionieren soll
- ☐ ein Spiegel bzw. Begleiter meiner inneren Themen

10. Wenn ich mit meinem Hund unterwegs bin, bin ich meistens ...

- ☐ im Kopf bei anderen Dingen
- ☐ auf das Verhalten meines Hundes fokussiert
- ☐ wirklich im Moment angekommen

Teil 1: Die Auswertung

Schau dir deine angekreuzten Antworten an und zähle, welche Position (oben / Mitte / unten) du am häufigsten gewählt hast.

- Überwiegend oben (grün)
- Überwiegend Mitte (grau)
- Überwiegend unten (pink)

Es geht dabei nicht um eine exakte Punktzahl und auch nicht darum, dich in eine Schublade zu stecken. Vielmehr zeigt dir das Ergebnis eine Tendenz deiner Wahrnehmung im Alltag mit deinem Hund – also die Art, wie du Situationen im ersten Moment innerlich einordnest.

Vielleicht möchtest du dir beim Lesen erlauben, nicht zu bewerten, sondern einfach nur zu erkennen: So nehme ich gerade wahr. Und das ist okay.

Deine Tendenz im Detail

Überwiegend oben (grün) – Der Kontroll- und Bewertungsmodus

■ Wenn du dich hier wiederfindest, bist du sehr aufmerksam in der Beziehung zu deinem Hund. Du beobachtest genau, reagierst schnell auf Veränderungen und hast ein starkes Bedürfnis danach, dass Dinge „funktionieren“ und gut laufen. Diese Haltung entsteht oft aus Verantwortung, Fürsorge und dem Wunsch, deinem Hund Sicherheit zu geben.

Gleichzeitig kann genau diese Stärke manchmal dazu führen, dass du sehr schnell in eine Bewertung kommst – von deinem Hund, von Situationen oder auch von dir selbst. Wenn etwas nicht so läuft wie erwartet, entsteht innerlich häufig Druck, manchmal auch Frust oder das Gefühl, reagieren zu müssen.

Dein Fokus liegt dabei stark auf dem sichtbaren Verhalten deines Hundes. Du versuchst, Zusammenhänge zu erkennen und Lösungen zu finden, damit der Alltag gut funktioniert.

Vielleicht darf hier eine sanfte Verschiebung entstehen: weg von der sofortigen Einordnung hin zu mehr innerem Raum. Nicht jedes Verhalten muss direkt verstanden, verändert oder korrigiert werden. Manches Verhalten ist zunächst einfach nur ein Ausdruck eines Zustands – ohne sofortige Aufgabe.

Wenn du beginnst, dir mehr Zeit zwischen Reiz und Reaktion zu erlauben, kann sich etwas verändern: Der Blick wird weicher, die innere Anspannung nimmt ab, und es entsteht mehr Raum für echtes Verstehen statt schnellem Reagieren.

Überwiegend Mitte (grau) – Der Alltags- und Anpassungsmodus

■ Wenn du dich hier wiederer kennst, bist du sehr bemüht, deinen Alltag mit deinem Hund gut zu gestalten und harmonisch zu halten. Du versuchst, Konflikte zu vermeiden, Rücksicht zu nehmen und sowohl deinem Hund als auch deinem eigenen Leben gerecht zu werden. Du trägst viel Verantwortung und hast oft den Anspruch, „alles gut im Griff zu haben“.

Dabei kann es passieren, dass der Fokus stark auf dem äußeren Ablauf liegt: funktioniert der Spaziergang, ist der Hund ruhig, passt das Verhalten in den Alltag? Gleichzeitig entsteht innerlich manchmal das Gefühl, dass du selbst kaum noch wirklich innehältst, sondern eher durch den Tag „organisierst“.

Diese Haltung ist verständlich, denn sie schafft Struktur und Sicherheit. Und trotzdem kann dabei etwas Wichtiges verloren gehen: das bewusste Erleben des Moments mit deinem Hund.

Vielleicht darfst du dir hier erlauben, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Nicht nur darauf zu achten, dass alles funktioniert, sondern auch darauf, wie es sich anfühlt. Wie dein Hund sich in deiner Nähe verhält, wenn du innerlich ruhiger wirst. Und wie sich eure Verbindung verändert, wenn du nicht nur begleitest, sondern wirklich da bist.

Oft entsteht genau hier ein neuer Zugang: weniger Kontrolle über den Ablauf, mehr Wahrnehmung für das, was zwischen euch geschieht.

Überwiegend unten (pink) – Der Herzensspur-Modus

■ Wenn du dich hier wiederfindest, hast du bereits begonnen, deinen Hund auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen. Du schaust nicht nur auf Verhalten oder Funktion, sondern auch auf das, was darunter liegt. Du bist offen dafür, dass dein Hund mehr zeigt als nur Reaktion – nämlich Zustand, Verbindung und manchmal auch etwas sehr Leises, das sich nicht sofort erklären lässt.

Du nimmst feine Veränderungen wahr, spürst Stimmungen zwischen euch und erkennst, dass Beziehung mehr ist als Training oder Alltagssituationen. Vielleicht hast du schon erlebt, dass es Momente gibt, in denen etwas zwischen euch „kippt“ – in Richtung Nähe, Ruhe oder auch Spannung – ohne dass man es sofort benennen kann.

Genau hier beginnt oft etwas Neues: eine bewusste Form der Wahrnehmung, die nicht bewertet, sondern beobachtet. Du beginnst, Herzensspuren zu erkennen – kleine Augenblicke, die dich berühren, dich innehalten lassen oder dir plötzlich ein anderes Verständnis für deinen Hund und auch für dich selbst geben.

Vielleicht ist das kein Endpunkt, sondern ein Anfang. Ein Anfang von mehr Tiefe, mehr Klarheit und mehr Verbindung, die nicht über Kontrolle entsteht, sondern über echtes Spüren.

Abschließender Gedanke

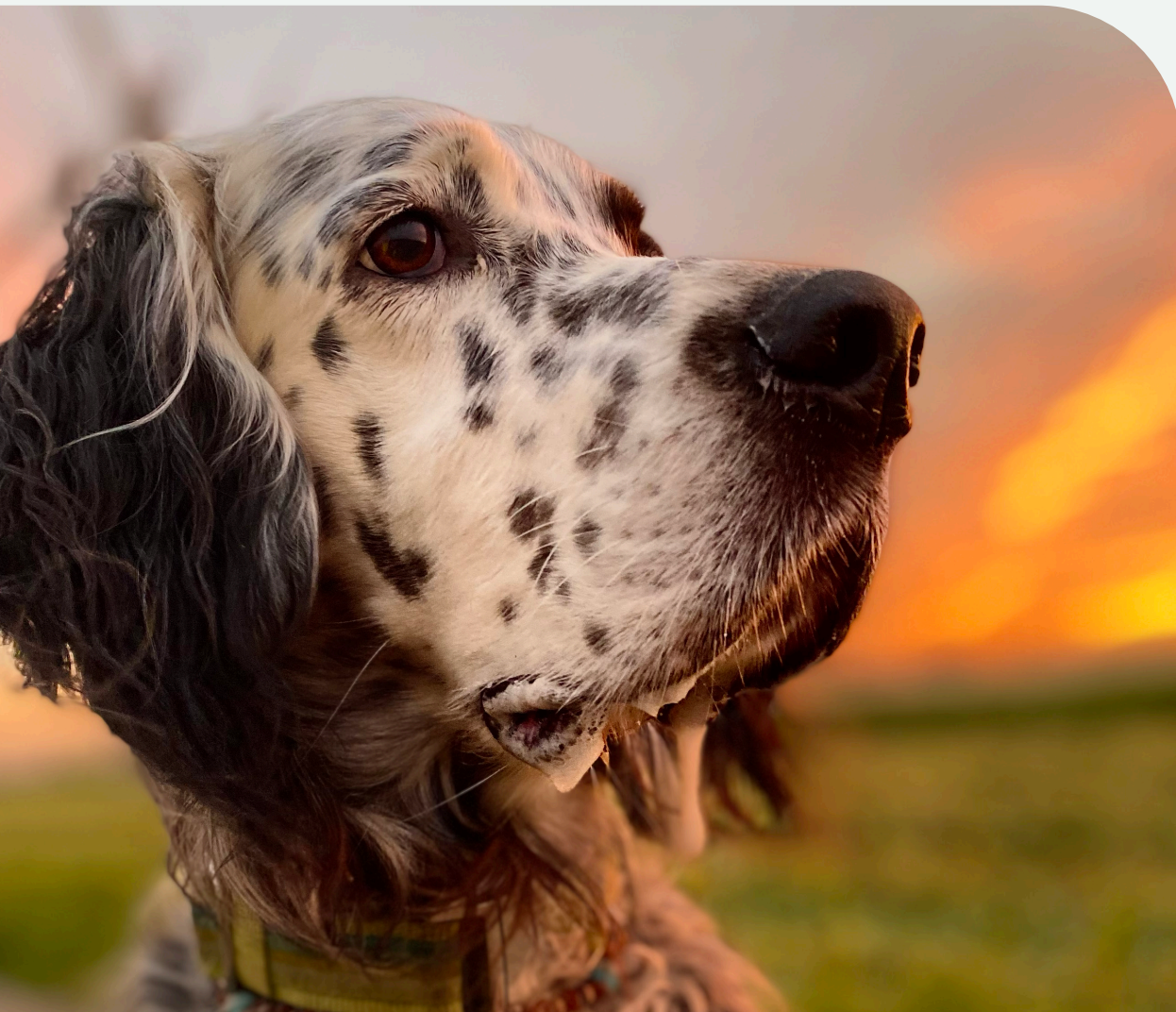
Ganz gleich, wo du dich wiederfindest: keiner dieser Wege ist besser oder schlechter. Sie zeigen nur unterschiedliche Arten, wie Beziehung gerade gelebt und wahrgenommen wird.

Vielleicht ist der eigentliche Wendepunkt nicht die Frage, wie dein Hund sich verändern soll, sondern wie bewusst du bereit bist, ihn zu sehen – und dich selbst in dieser Verbindung mitzuerleben.

Denn manchmal beginnt Veränderung nicht im Verhalten.

Sondern im Blick.

Und genau dort entstehen Herzensspuren.



Teil B:

Dein 7-Tage-Herzensspur-Journal

Vielleicht hast du beim Selbsttest gemerkt, dass du deinen Hund im Alltag auf eine sehr bestimmte Weise wahrnimmst – manchmal eher beobachtend, manchmal funktional im Alltag oder vielleicht auch schon sehr fein und beziehungsorientiert.

Ganz egal, wo du dich wiedergefunden hast: dieser zweite Teil lädt dich ein, genau dort weiterzumachen, wo Bewusstsein entsteht – im echten Leben mit deinem Hund.

Denn Erkenntnis allein verändert noch nichts. Erst im Erleben beginnt sich etwas zu verschieben.

Dieses 7-Tage-Journal begleitet dich deshalb nicht theoretisch, sondern ganz praktisch durch deinen Alltag. Es schenkt dir kleine Impulse, die dich immer wieder zurückholen – aus dem Kopf in den Moment, aus der Bewertung in die Wahrnehmung und aus dem Funktionieren in die Verbindung.

Es geht nicht darum, deinen Hund anders zu machen. Und auch nicht darum, dich zu optimieren. Vielmehr darf sich Schritt für Schritt ein neuer Blick entwickeln – ein Blick, der nicht nur Verhalten sieht, sondern auch das, was darunter liegt.

Vielleicht wirst du in diesen sieben Tagen Momente erleben, die unscheinbar wirken und doch etwas in dir verändern. Ein kurzer Augenblick im Spaziergang, ein Atemzug mehr Ruhe, ein Moment von echtem Ankommen zwischen dir und deinem Hund.

Und genau dort beginnen sie sichtbar zu werden: die Herzensspuren.

Tag 1: Ankommen

Wann war ich heute wirklich präsent mit meinem Hund?

Wann war ich nur körperlich da, aber innerlich woanders?

Wie fühlt sich mein Hund an, wenn ich einfach nur bei ihm bin?

Tag 2: Wahrnehmen statt bewerten

Wann habe ich heute Verhalten bewertet?

Was sehe ich, wenn ich nur beobachte statt beurteile?

Wie verändert sich mein Blick, wenn ich langsamer werde?

Tag 3: Unsichtbare Verbindung

Welche Stimmung bringe ich heute mit in unsere gemeinsame Zeit?

Wie reagiert mein Hund auf meine innere Verfassung?

Was verändert sich, wenn ich innerlich ruhiger werde?

Tag 4: Beziehung statt Funktion

Wann habe ich heute echte Verbindung gespürt?

Wann habe ich mich meinem Hund wirklich nah gefühlt?

Was hat diese Nähe möglich gemacht?

Tag 5: Muster erkennen

Welche Situation wiederholt sich zwischen mir und meinem Hund?

Wie reagiere ich normalerweise darauf?

Was könnte hinter diesem Muster liegen?

Tag 6: Zurück ins Jetzt

Wann bin ich heute im Kopf statt im Moment gewesen?

Was hat mich zurück ins Jetzt geholt?

Wie fühlt sich echte Präsenz mit meinem Hund an?

Tag 7: Herzensspuren

Welche Momente sind mir aus dieser Woche geblieben?

Welche Herzensspur hat mein Hund in mir hinterlassen?

Was hat sich in meiner Wahrnehmung verändert?

Abschluss

Vielleicht geht es in der Beziehung zu deinem Hund nicht darum, sein Verhalten zu verändern.

Vielleicht geht es darum, ihn bewusster zu sehen.

Und vielleicht beginnt genau dort etwas Neues.

Denn vielleicht hinterlassen unsere Hunde nicht nur Pfotenabdrücke auf den Wegen, die wir gemeinsam gehen.

Vielleicht hinterlassen sie Herzensspuren.



Wenn dich dieses Workbook berührt hat

Dann laden dich diese Impulse ein, noch tiefer in diese besondere Verbindung einzutauchen.

In meinem Buch „Spuren im Herzen – Zwischen Pfotenabdruck, Fell und Fühlen“ findest du weitere Geschichten, Gedanken und Perspektiven rund um die leisen Momente zwischen dir und deinem Hund – und die Spuren, die sie in dir hinterlassen.



Vielleicht geht es am Ende nicht darum, deinen Hund besser zu verstehen, sondern darum, ihm und dir selbst immer wieder neu zu begegnen – mit einem Blick, der nicht bewertet, sondern wahrnimmt, und einem Herzen, das bereit ist zu fühlen, was wirklich da ist.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ – Antoine de Saint-Exupéry



PATRICIA HUMMEN

Dein Seelenhundcoach

www.seelenhundcoach.de
www.patriciahummen.de