



Zwischen Anspruch und Beziehung *Warum du tust, was du tust – ein Selbsttest für Hundemenschen*

Der Alltag mit einem Hund ist Beziehung. Und wie in jeder Beziehung gibt es Momente, in denen es innerlich eng wird – obwohl man es gut meint.

Vielleicht kennst du das: Du gibst dir Mühe, bleibst dran, möchtest es richtig machen. Und trotzdem entsteht manchmal Druck. Nicht laut, nicht dramatisch, sondern leise. Er zeigt sich darin, dass du dich anstrengst, funktionierst oder versuchst, alles zusammenzuhalten.

Dieser Selbsttest lädt dich ein, genauer hinzuschauen: Welche **inneren Reaktionsmuster** wirken bei *dir* im Alltag mit deinem Hund – und warum handelst du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich?

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Ergebnisse. Sichtbar werden innere Reaktionsmuster – Strategien, die einmal sinnvoll waren und heute oft unbemerkt mitlaufen.

Was ist ein inneres Reaktionsmuster?

Innere Reaktionsmuster sind automatische innere Programme, in der Psychologie oft auch Antreiber genannt. Sie haben sich früh in unserem Leben gebildet und helfen uns, mit Anforderungen, Erwartungen und Unsicherheit umzugehen. Meist unterstützen sie uns unauffällig – und werden besonders dann spürbar, wenn es stressig wird.

Im Alltag mit Hund zeigen sich diese Muster oft sehr deutlich. Dann versuchen wir, gut für unseren Hund da zu sein: Wir geben uns Mühe, bleiben dran, reagieren schneller oder passen uns an. Nicht, weil wir müssen, sondern weil unser inneres System in diesem Moment Orientierung und Sicherheit herstellen möchte.

Innere Reaktionsmuster sind deshalb keine Fehler und keine Schwächen. Sie sind Schutzstrategien.

Dieser Test hilft dir zu erkennen, welche dieser Muster bei dir gerade besonders aktiv sind – und wie sie euren gemeinsamen Alltag beeinflussen.

Welche inneren Reaktionsmuster gibt es?

In diesem Test begegnest du fünf typischen inneren Reaktionsmustern, die sich im Alltag mit Hund besonders häufig zeigen. Sie beschreiben unterschiedliche Arten, wie wir innerlich reagieren, wenn es herausfordernd wird – leise, automatisch und meist gut gemeint.

- **Sich anpassen** – wenn es wichtig wird, dass es für alle passt
- **Sich zurücknehmen** – wenn stark bleiben Sicherheit gibt
- **Sich bemühen** – wenn Stillstand sich nicht gut anfühlt
- **Sich beeilen** – wenn alles schneller gehen soll
- **Sich absichern** – wenn Kontrolle Sicherheit verspricht

Wahrscheinlich erkennst du dich in mehreren wieder. Das ist ganz normal. Es geht nicht darum, dich festzulegen oder einzuordnen, sondern wahrzunehmen, **welche dieser Muster bei dir gerade besonders aktiv sind.**

Ein neuer Blick auf Herausforderungen im Alltag mit Hund

Wenn dir im Alltag mit deinem Hund auffällt, dass sich manche Situationen wiederholt schwierig oder angespannt anfühlen, ist das oft kein Erziehungsproblem.

Häufig handelt es sich um **einen Beziehungsmoment unter innerem Druck**.

In solchen Momenten übernimmt meist unbemerkt eines deiner inneren Reaktionsmuster die Führung. Nicht, weil etwas schiefläuft, sondern weil dein inneres System versucht, Sicherheit und Orientierung herzustellen.

Dein Testergebnis hilft dir zu erkennen, **welcher innere Druck bei dir gerade wirksam ist** – und woher er kommt. So wird verständlich, warum bestimmte Situationen immer wieder ähnlich verlaufen, auch wenn du dir eigentlich etwas anderes wünschst.

Zum Beispiel:

- **Sich absichern** gibt Halt – und kann Gelassenheit erschweren.
- **Sich beeilen** hilft, handlungsfähig zu bleiben – und macht Pausen und Langsamkeit schwer.
- **Sich anpassen** fördert Miteinander – und kann klare Grenzen verwischen.

Nicht, weil du etwas falsch machst, sondern weil dein inneres System auf seine Weise versucht, dich zu schützen.

Die Beschreibungen zu den einzelnen Reaktionsmustern zeigen dir,

- wie sich diese Muster im Alltag mit deinem Hund bemerkbar machen,
- wofür sie ursprünglich da sind,
- und an welchen Stellen sie Beziehung unterstützen – oder diese unter Druck geraten kann.

Wie funktioniert der Test?

Dieser Test ist eine Einladung zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion. Nimm dir einen Moment Zeit und lies die folgenden Aussagen in Ruhe durch. Spüre nach, was bei dir anklingt – ohne zu analysieren oder zu bewerten.

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5, je nachdem, wie sehr sie im Alltag mit deinem Hund auf dich zutrifft. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“.

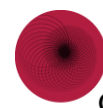
Notiere die Zahl, die deinem ersten inneren Eindruck am nächsten kommt. Bleib nicht zu lange an einzelnen Aussagen hängen und antworte so, wie es sich **meistens** anfühlt – nicht so, wie es idealerweise sein sollte. Der Test lebt davon, dass du dir erlaubst, ehrlich hinzuschauen und dir selbst zuzuhören.

- 1 = trifft gar nicht auf mich zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils / teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll und ganz auf mich zu





1	Im Umgang mit meinem Hund ist es mir wichtig, dass Dinge möglichst genau ablaufen.
2	Ich habe oft im Blick, dass sich mein Hund und andere mit uns wohlfühlen.
3	Pausen mit meinem Hund fallen mir schwer auszuhalten.
4	Wenn es mit meinem Hund nicht vorangeht, fühlt sich das für mich schnell falsch an.
5	Ich zeige ungern, wenn ich mich mit meinem Hund unsicher oder überfordert fühle.
6	Mit meinem Hund dranzubleiben ist mir wichtiger als es leicht zu nehmen.
7	Gefühle oder Frust rund um meinen Hund behalte ich meist für mich.
8	Wenn ich etwas verändern will, möchte ich es am liebsten sofort angehen.
9	Ich denke Situationen mit meinem Hund oft im Voraus durch.
10	Wenn andere langsamer sind als ich, werde ich schnell unruhig.
11	Es ist mir wichtig, wie andere mich im Umgang mit meinem Hund wahrnehmen.
12	Schwierigkeiten mit meinem Hund versuche ich meist mit mir selbst auszumachen.
13	Ich richte mich im Umgang mit meinem Hund oft nach den Erwartungen anderer.
14	Schwierigkeiten mit meinem Hund versuche ich meist mit mir selbst auszumachen.
15	Ich habe häufig das Gefühl, ich müsste im Umgang mit meinem Hund noch besser sein.
16	Es fällt mir schwer, Dinge mit meinem Hund einfach laufen zu lassen.
17	Auch kleine Details im Alltag mit meinem Hund fallen mir sofort auf.
18	Wenn ich mir etwas mit meinem Hund vornehme, ziehe ich es konsequent durch.
19	Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse oft hinten an, damit es für andere passt.



20		Wenn mein Hund sich Zeit lässt, werde ich innerlich schnell ungeduldig.
21		Es fällt mir schwer, klar zu sagen, wenn ich etwas im Umgang mit Hunden anders sehe.
22		Im Umgang mit meinem Hund bin ich oft sehr fokussiert und wenig locker.
23		Im Alltag mit meinem Hund stehe ich oft unter innerer Spannung.
24		Auch wenn es anstrengend wird, ziehe ich vieles mit meinem Hund alleine durch.
25		Wenn es mit meinem Hund nicht so läuft, wie ich es mir wünsche, frustriert mich das schnell.

Angelehnt an das Konzept der inneren Antriebe aus der Transaktionsanalyse: Kahler, Taibi, Kapers, H.(1974)



Trage deine Punkte zu jeder Frage ein:

Frage Nr.	2	11	13	19	21	Summe
<i>Punkte</i>						

Sich anpassen

Frage Nr.	5	7	12	14	24	Summe
<i>Punkte</i>						

Sich zurücknehmen

Frage Nr.	4	6	16	18	25	Summe
<i>Punkte</i>						

Sich bemühen

Frage Nr.	3	8	10	20	23	Summe
<i>Punkte</i>						

Sich beeilen

Frage Nr.	1	9	15	17	22	Summe
<i>Punkte</i>						

Sich absichern

Übertrage nun die fünf Einzelwerte in das Raster:

Dann erkennst du dein persönliches inneres Reaktionsmuster Profil

<i>Gesamtsumme</i>	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
Sich anpassen										
Sich zurücknehmen										
Sich bemühen										
Sich beeilen										
Sich absichern										



Und wie kann dir dein Ergebnis weiterhelfen?

Dein Testergebnis ist keine Anleitung dafür, was du ändern solltest. Es ist eine Erklärung dafür, warum bestimmte Situationen mit deinem Hund immer wieder schwierig werden – auch dann, wenn du vieles weißt oder bereits ausprobiert hast.

Innere Reaktionsmuster werden besonders dann aktiv, wenn Beziehung, Entwicklung oder Lernen unter Druck geraten. Genau dort, wo gut gemeinte Ideen, Vorsätze oder Ratschläge oft nicht greifen.

Was heißt das konkret für dich – und für die Beziehung zu deinem Hund?

Vielleicht erkennst du jetzt, warum dir manches logisch erscheint, sich im Alltag aber nicht umsetzen lässt. Oder warum du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagierst – schneller, strenger, angepasster oder kontrollierter, als du es eigentlich möchtest.

Das liegt nicht an mangelnder Konsequenz oder fehlendem Wissen.

Es liegt daran, dass **deine inneren Reaktionsmuster in diesen Momenten die Führung übernehmen.**

Zum Abschluss

Vielleicht hast du dich in einem Innere Reaktionsmuster deutlich wiedererkannt. Vielleicht in mehreren. Vielleicht auch nur in einzelnen Momenten.

Was auch immer dein Ergebnis zeigt: Es sagt nichts darüber aus, ob du eine „gute“ oder „schlechte“ Bezugsperson für deinen Hund bist. Es zeigt, wie dein inneres System in Beziehung geht, wenn Druck entsteht – und genau darin liegt eine große Chance.

Denn je klarer du dich selbst wahrnimmst, desto ruhiger wird oft auch die Beziehung zu deinem Hund.

Veränderung beginnt nicht mit neuen Methoden oder noch mehr Wissen.

Sie beginnt mit einem Moment des Innehaltens. Mit der Bereitschaft, hinzuschauen statt weiterzumachen. Und mit der Erkenntnis, dass viele Herausforderungen im Alltag mit Hund **keine Trainingsprobleme**, sondern Beziehungsmomente sind.

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht alleine gehen möchtest, begleite ich dich gern.

In deinem Tempo. Mit Respekt vor deiner Geschichte. Und immer mit Blick auf euch als Mensch-Hund-Team.

Manchmal reicht schon ein gemeinsames Hinschauen, damit sich etwas löst.

Und oft beginnt genau dort mehr Ruhe, Klarheit und echte Verbindung.

Deine

Christa



Sich anpassen – *wenn es wichtig wird, dass es für alle passt*

Worum es bei diesem inneren Reaktionsmuster geht

Wenn dieses innere Reaktionsmuster bei dir stärker aktiv ist, hast du ein feines Gespür für dein Umfeld. Du nimmst Stimmungen wahr, spürst Erwartungen und möchtest, dass es für alle passt – für deinen Hund, für andere Menschen und für Begegnungen im Alltag.

Wie sich das im Alltag mit deinem Hund zeigt

Du nimmst viel Rücksicht, vermeidest Konflikte und entschärfst Situationen lieber, als klar Position zu beziehen. Innerlich sagst du vielleicht öfter „Ist schon okay“, obwohl es sich nicht ganz stimmig anfühlt. Dein Hund nimmt diese innere Unsicherheit häufig früher wahr als du selbst.

Was dieses innere Reaktionsmuster schützen will

Dieses Muster entsteht aus dem Wunsch nach Verbindung und Zugehörigkeit. Es versucht, Sicherheit herzustellen, indem es Ablehnung vermeidet. Das ist eine wertvolle Fähigkeit – sie kann Nähe fördern und Situationen sanft halten.

Wo es in der Beziehung schwierig werden kann

Dort, wo Klarheit gefragt wäre, werden Entscheidungen weich. Grenzen verschwimmen, Orientierung fehlt – nicht aus Nachlässigkeit, sondern aus Fürsorge.

Eine typische Situation

<i>Situation:</i>	Du begegnest anderen Hundemenschen, während dein Hund eigentlich Abstand bräuchte.
<i>Innere Bewegung:</i>	Du schwankst zwischen den Bedürfnissen deines Hundes und dem Wunsch, niemanden vor den Kopf zu stoßen.
<i>Mögliche Auswirkung:</i>	Deine Reaktion wird zögerlich, dein Hund bekommt wenig Orientierung und reagiert mit Unsicherheit oder Rückzug.

Ein kleiner Perspektivwechsel

<i>Innerer Satz:</i>	„Ich orientiere mich jetzt an uns – nicht an den Erwartungen der anderen.“
<i>Einladung zum Ausprobieren:</i>	Erlaube dir bei Begegnungen bewusst mehr Abstand oder einen Umweg. Spüre: Du darfst Raum nehmen.

Fragen zur Selbstbeobachtung

- Wo passe ich mich an, obwohl es sich für uns nicht stimmig anfühlt?
- Wo sage ich „ja“, obwohl mein inneres „nein“ da ist?
- Wie reagiert mein Hund, wenn ich innerlich unsicher bin?
- Woran würde ich merken, dass ich mich mehr an uns orientiere?



Sich zurücknehmen – *wenn stark bleiben Sicherheit gibt*

Worum es bei diesem inneren Reaktionsmuster geht

Wenn dieses innere Reaktionsmuster bei dir stärker aktiv ist, hilft es dir, handlungsfähig zu bleiben – auch in schwierigen Momenten. Du hältst dich zusammen, bleibst ruhig und funktionierst, selbst dann, wenn innerlich Unsicherheit, Frust oder Überforderung da sind.

Wie sich das im Alltag mit deinem Hund zeigt

Du wirkst souverän und kontrolliert. Gleichzeitig trägst du vieles mit dir selbst aus. Du zeigst wenig, holst dir spät Unterstützung und gehst dabei manchmal über deine eigenen Grenzen hinweg, ohne es gleich zu merken.

Was dieses innere Reaktionsmuster schützen will

Dieses Muster möchte dich vor Kontrollverlust schützen. Es folgt der inneren Überzeugung, dass Stärke bedeutet, Gefühle im Griff zu behalten. Das hat dir vermutlich oft geholfen, schwierige Situationen zu bewältigen.

Wo es in der Beziehung schwierig werden kann

Innere Spannung bleibt unausgesprochen im Raum. Dein Hund spürt sie, auch wenn du nichts zeigst. Verbindung entsteht dann eher über Funktion und Durchhalten als über echten, lebendigen Kontakt.

Eine typische Situation

<i>Situation:</i>	Im Alltag mit deinem Hund läuft etwas anders als erwartet, dein Hund reagiert ungewohnt oder herausfordernd.
<i>Innere Bewegung:</i>	Du versuchst, ruhig zu bleiben und machst weiter, obwohl innerlich Frust oder Unsicherheit da ist.
<i>Mögliche Auswirkung:</i>	Die innere Spannung überträgt sich. Dein Hund wird unruhig oder unsicher, und du gehst erschöpft aus der Situation.

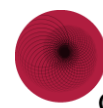
Ein kleiner Perspektivwechsel

Innerer Satz: „Ich muss das nicht alleine schaffen, ich darf mir Hilfe holen.“

Einladung zum Ausprobieren: Erlaube dir, innezuhalten und innerlich Tempo herauszunehmen. Spüre, dass die Bereitschaft, sich helfen zu lassen, möglich ist.

Fragen zur Selbstbeobachtung

- Wo halte ich mich zusammen, obwohl es mich Kraft kostet?
- Was spürt mein Hund, auch wenn ich nach außen ruhig bleibe?
- Wo wäre Unterstützung gerade hilfreich?
- Wie würde sich Stärke anfühlen, wenn sie auch weich sein dürfte?



Sich bemühen – *wenn Stillstand sich nicht gut anfühlt*

Worum es bei diesem inneren Reaktionsmuster geht

Wenn dieses innere Reaktionsmuster bei dir stärker aktiv ist, bringt es viel Engagement, Ausdauer und Einsatz mit sich. Du gibst dir Mühe, bleibst dran und möchtest Entwicklung sehen – bei deinem Hund und bei dir selbst.

Wie sich das im Alltag mit deinem Hund zeigt

Im Zusammenleben mit deinem Hund ist oft ein inneres Ziel präsent. Fortschritt fühlt sich wichtig an, Stillstand eher unangenehm. Zufriedenheit stellt sich meist erst dann ein, wenn sich etwas sichtbar verbessert.

Was dieses innere Reaktionsmuster schützen will

Dieses Muster folgt der inneren Überzeugung, dass Anstrengung Sicherheit gibt. Es versucht zu vermeiden, stehenzubleiben oder etwas zu verpassen. Dranbleiben fühlt sich dabei wie ein Schutz an.

Wo es in der Beziehung schwierig werden kann

Leichtigkeit, Spiel oder einfaches Zusammensein ohne Zweck kommen zu kurz. Beziehung wird unbewusst an Entwicklung oder Fortschritt geknüpft.

Eine typische Situation

<i>Situation:</i>	Du hast eine klare Vorstellung davon, wie sich euer Zusammenleben entwickeln sollte, dein Hund wirkt jedoch müde, abgelenkt oder überdreht.
<i>Innere Bewegung:</i>	Du gibst dir noch mehr Mühe und bleibst dran, obwohl innerlich bereits Druck entsteht.
<i>Mögliche Auswirkung:</i>	Der innere Druck steigt. Dein Hund reagiert noch langsamer, zieht sich zurück oder trifft eigene Entscheidungen und Frust macht sich breit.

Ein kleiner Perspektivwechsel

<i>Innerer Satz:</i>	„Es gibt gerade nichts zu erreichen.“
<i>Einladung zum Ausprobieren:</i>	Erlaube deinem Hund, einfach da zu sein – ohne Ziel, ohne Erwartung. Bleib einen Moment stehen und beobachte, ohne einzugreifen.

Fragen zur Selbstbeobachtung

- Wo habe ich das Gefühl, wir müssten weiter sein?
- Wann fällt es mir schwer, zufrieden zu sein?
- Wie fühlt sich Beziehung an, wenn es kein Ziel gibt?
- Was ist im Moment bereits gut genug?

Sich beeilen – *wenn alles schneller gehen soll*

Worum es diesem Innere Reaktionsmuster geht

Wenn dieses innere Reaktionsmuster bei dir stärker aktiv ist, bringt es Tempo, Entscheidungsfreude und einen starken Vorwärtsdrang mit sich. Du möchtest Dinge klären, weiterkommen und unnötige Verzögerungen vermeiden.

Wie sich das im Alltag mit deinem Hund zeigt

Innerlich bist du oft schneller als dein Hund. Pausen, längeres Schnüffeln oder Umwege machen dich unruhig, auch wenn du nach außen geduldig wirkst. Dein eigenes Tempo gibt dabei häufig den Takt vor.

Was dieser Innere Reaktionsmuster schützen will

Dieses Muster versucht, Unsicherheit zu verkürzen. Tempo vermittelt das Gefühl von Kontrolle und Orientierung. Weiterzugehen fühlt sich sicherer an, als stehenzubleiben.

Wo es in der Beziehung schwierig werden kann

Der gemeinsame Rhythmus geht verloren. Dein Hund kann langsamer, hektischer oder zurückhaltender werden. Das Miteinander fühlt sich dann eher wie Ziehen oder Schieben an als wie gemeinsames Gehen.

Eine typische Situation

Situation: Dein Hund bleibt häufig stehen und orientiert sich oder nimmt sich Zeit.

Innere Bewegung: Du möchtest weitergehen und denkst innerlich: „Komm, jetzt.“

Mögliche Auswirkung: Der Spaziergang fühlt sich anstrengend an. Verbindung geht verloren, weil Tempo wichtiger wird als gemeinsamer Rhythmus.

Ein kleiner Perspektivwechsel

Innerer Satz: „Ich folge heute dem Tempo meines Hundes.“

Einladung zum Ausprobieren: Gehe bewusst langsamer, als es sich für dich angenehm anfühlt. Lass für ein paar Minuten jedes Ziel los und nimm wahr, was sich verändert.

Fragen zur Selbstbeobachtung

- Wo bin ich innerlich schneller als mein Hund?
- Was löst Langsamkeit in mir aus?
- Wie verändert sich mein Hund, wenn ich Tempo rausnehme?
- Was passiert, wenn nichts eilt?

Sich absichern – *wenn Kontrolle Sicherheit verspricht*

Worum es diesem inneren Reaktionsmuster geht

Wenn dieses innere Reaktionsmuster bei dir stärker aktiv ist, liebst du Struktur, Klarheit und Genauigkeit. Ordnung und Vorbereitung geben dir Sicherheit und helfen dir, dich im Alltag zu orientieren.

Wie sich das im Alltag mit deinem Hund zeigt

Du hast hohe Ansprüche an dich und dein Handeln. Unvorhersehbare Situationen oder kleine „Fehler“ erzeugen schnell innere Spannung. Wachsamkeit und Kontrolle helfen dir, dich sicher zu fühlen.

Was dieses innere Reaktionsmuster schützen will

Dieses Muster versucht, Unsicherheit zu vermeiden. Kontrolle schafft Halt und Überblick – zumindest für den Moment. Alles im Griff zu haben fühlt sich beruhigend an.

Wo es in der Beziehung schwierig werden kann

Spontaneität und Lebendigkeit gehen verloren. Dein Hund kann vorsichtiger oder angespannter werden, weil wenig Raum für Unvorhergesehenes bleibt.

Eine typische Situation

<i>Situation:</i>	Dein Hund reagiert anders, als du es erwartet hast.
<i>Innere Bewegung:</i>	Du wirst wachamer und greifst schneller ein, um die Situation wieder zu ordnen.
<i>Mögliche Auswirkung:</i>	Die Atmosphäre wird enger. Druck entsteht und Leichtigkeit geht verloren.

Ein kleiner Perspektivwechsel

<i>Innerer Satz:</i>	„Es darf gerade so sein, wie es sich zeigt.“
<i>Einladung zum Ausprobieren:</i>	Erlaube eine kleine Unvorhersehbarkeit im Alltag mit deinem Hund. Bleib innerlich dabei, ohne sofort einzugreifen.

Fragen zur Selbstbeobachtung

- Wo brauche ich besonders viel Kontrolle?
- Wie gehe ich mit Fehlern um – meinen und denen meines Hundes?
- Wo hilft mir Struktur, wo engt sie Beziehung ein?
- Was würde passieren, wenn nicht alles perfekt sein müsste?