

Titel - Audiokapitel - Hund im Stress

- 001 Opening Credits - Hund im Stress
- 002 Vorwort
- 004 Hyperaktiv oder Normal
- 005 Eine Welt voller Ablenkungen
- 006 Einfluss der Genetik
- 007 Auswirkungen von Stress auf KuG
- 007 Auswirkungen von Stress
- 008 Stressphysiologie - Wirkung im Körper
- 009 Auswirkungen von Stress
- 010 Der Weg zu mehr Entspannung
- 011 Schlafen ist Trumpf
- 012 Der Lesesessel-Effekt
- 013 Entspannung auf Knopfdruck
- 014 Ruherituale - nehmt euch Zeit
- 015 Spaziergänge ruhig gestalten
- 016 Wie lange spazieren gehen
- 017 Die Streckenauswahl spielt eine Rolle
- 018 Das Tempo trödeln erlaubt
- 019 Ruheinseln Verschnaufpause
- 020 Freilauf in Etappen
- 021 An der Leine
- 022 Körperwahrnehmung fördern
- 023 Spaziergang start
- 024 Beschäftigungswahnsinn
- 025 Beschäftigung ist nicht Beschäftigung
- 026 Selbst entspannt bleiben
- 027 Positive Bilder machen
- 028 Dein Hund als Chance für mehr Gelassenheit
- 029 Atmen hilft
- 030 Weniger Worte mehr bedeutung
- 031 Bist Du eine angenehme Begleitung
- 032 Der Körper als stabile Basis
- 033 Unpassendes Equipment
- 034 Schmerzen
- 035 Die Hormone
- 036 Ernährung Du bist was Du isst
- 037 Teil 3 Schritt für Schritt
- 038 Tagesablaufanalyse
- 039 Phase 1 Stress Detox pur
- 040 Ich habe ein schlechtes Gewissen
- 041 Wir haben noch Baustellen
- 042 Ich kann das nicht umsetzen
- 043 mein hund fordert das ein
- 044 Mein Hund ist noch so jung
- 044 mein Hund ist noch so jung
- 045 zwei drei oder mehr
- 046 Phase 2 balancieren
- 047 wie du balancieren lernst
- 048 Schwierige Situationen trainieren
- 048 schwierige Situationen trainieren
- 049 Langfristige Balance
- 050 aussergewöhnliche Situationen vorbereiten
- 051 Closing Credits - Hund im Stress