

Alleinbleiben: Quickstart

In 7 Tagen zu mehr Ruhe
beim Alleinbleiben



Einleitung

Willkommen zum Minikurs „**Alleinbleiben: Quickstart**“! Ziel ist, dass dein Hund lernt, **ohne Stress** alleine zu Hause zu bleiben – Schritt für Schritt, realistisch und alltagstauglich.

Warum fällt Alleinbleiben vielen Hunden schwer?

Alleinbleiben ist für Hunde nicht automatisch „normal“. Manche Hunde haben Stress durch Trennung, Geräusche, Kontrollverlust, schlechte Erfahrungen oder zu schnelle Steigerung. Dieser Kurs zeigt dir einen **sicheren Aufbau**: kleine Intervalle, klare Signale, gute Vorbereitung.

Unser Zielverhalten

Dein Hund bleibt bei deinem Weggehen **entspannt**, kann sich **selbst beschäftigen oder schlafen**, und du kannst die Zeit alleine **stabil** steigern – ohne Hecheln, Jaulen, Zerstören oder Panik.

Vorbereitung

Bevor wir loslegen, stelle sicher, dass du folgende Dinge bereit hast:

- **Ruhiger Platz:** Decke/Körbchen/Box (falls der Hund sie mag), Wasser verfügbar
- **Leckerlis:** sehr hochwertig, klein, schnell zu fressen (z. B. Käse/Soft-Snacks)
- **Kamera/Audio (optional):** Handy/Haustierkamera, um Stresssignale zu erkennen
- **Tagesplan:** In den nächsten 7 Tagen lieber **mehrere Mini-Einheiten** (1–5 Min) als seltene lange Versuche
- **Wichtige Management-Regel:** Außerhalb der Übungen möglichst **keine Situationen**, die den Hund überfordern (z. B. „ich geh mal kurz einkaufen“), solange der Aufbau noch nicht stabil ist.

Hinweis: Bei starkem Trennungsstress (Panik, Selbstverletzung, massives Zerstören) ist professionelle Hilfe sehr sinnvoll.

Sicherheit & Fairness

Dieser Kurs basiert auf **positiver Verstärkung**, ohne Strafe und ohne "Aushalten lassen". Wir steigern die Dauer nur, wenn der Hund **unter der Stress-Schwelle** bleibt.

Wichtig: Wenn dein Hund starke Stressreaktionen zeigt (Panik, extremes Jaulen, Kratzen bis zur Verletzung, Selbstgefährdung), beende das Training und wende dich an einen *qualifizierten* Hundetrainerin / Verhaltenstherapeutin.

Mini-Baseline: Ausgangslage messen

Um deinen Fortschritt zu verfolgen, notiere dir vor dem Start, wie dein Hund aktuell auf dein Weggehen reagiert.

Protokoll:

Datum: _____

Wie wirkt dein Hund beim Weggehen (1 = entspannt, 5 = sehr gestresst)?

Welche Stresssignale siehst du? (Unruhe/Hecheln/Jaulen/Kratzen/...)

Ab wann wird es schwierig? (Sek./Min.)

Kann er in deiner Abwesenheit fressen/schlecken?

Eigene Notizen:

7-Tage-Trainingsplan

Tag	Ziel	Übung	Kriterium für Fortschritt	Notizen
1	Ruheplatz positiv verknüpfen	Hund zum Platz locken/führen, Markersignal + Belohnung. Kurzes ruhiges Liegen markieren.	Hund geht freudig zum Platz	
2	Ruheplatz + Bleiben	Auf dem Platz 3–5 Sek ruhig bleiben lassen, Dauer sehr langsam steigern, oft belohnen.	Hund bleibt 10 Sek entspannt	
3	„Weggeh-Auslöser“ entkoppeln	Schlüssel/Jacke: kurz anziehen, dann wieder ablegen ohne zu gehen. Ruhe markieren.	Auslöser lösen weniger Aufregung aus	
4	Türbewegung (ohne Alleinsein)	Hund am Platz, du gehst 2–3 Schritte Richtung Tür und zurück, belohnst am Platz.	Hund bleibt liegen, während du zur Tür gehst	
5	Mikro-Alleinsein (Sekunden)	Hund am Platz, du gehst 1–3 Sek vor die Tür, kommst zurück, belohnst, weitere Wiederholungen	Kein Stress bei 3 Sek	
6	Dauer steigern + mischen	5–20 Sek raus (nur wenn Tag 5 stabil), Zeiten mischen (z. B. 5/10/7/15 Sek)	Hund bleibt durchgehend ruhig	
7	Generalisation	Verschiedene Zeiten/Outfits/andere Räume. Gelegentlich Jackpot, sonst variabel belohnen.	Weggehen = Ruheplatz/Entspannung automatisch	

Notfall-Plan für echte Abwesenheit

Was tun, wenn du wirklich gehen musst, während du trainierst?

1. **Ruhe bewahren:** Atme tief durch und bleibe ruhig.
2. **Hund absichern:** Wenn möglich Betreuung/Management statt „durchziehen“.
3. **Beschäftigung:** Schleckmatte, gefüllter Kong, Kauartikel (nur wenn sicher & gewohnt).
4. **Training schützen:** Vermeide Überforderung (lieber kürzer/ Hilfe organisieren).
5. **Nachbereiten:** Wenn du wieder da bist: **ruhig** reinkommen, dann später eine **leichte** Übungseinheit machen (kurz & sicher).

Typische Stolpersteine & Lösungen

- **Hund bleibt nicht am Platz:** Platz attraktiver machen (Futter dort geben, kurze Erfolgsschritte).
- **Hund wird bei Schlüssel/Jacke nervös:** Tag 3 länger üben, Auslöser ohne Weggehen.
- **Hund frisst nicht, sobald du gehst:** Stress zu hoch, Dauer verkürzen, leichter beginnen.
- **Es wird ab 30–60 Sek plötzlich schlimmer:** Zu schnell gesteigert, Zeiten wieder kürzer timen.

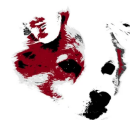
Erfolgskriterium

Das Ziel ist erreicht, wenn dein Hund beim Weggehen **ruhig bleibt**, sich am Platz **entspannen** kann und du die Dauer schrittweise steigern kannst, ohne dass Stresssignale auftreten.

Lust auf mehr Wissen?

Wenn du tiefer in die Welt des Hundeverhaltens eintauchen möchtest – also verstehen willst, warum Hunde so reagieren, wie Lernen wirklich funktioniert und wie du Trainingsschritte sauber aufbaust – dann kann eine **Ausbildung zum/zur Hundetrainer*in** oder eine Weiterbildung im Bereich **Hundepsychologie** an unserer Akademie eine spannende nächste Stufe sein. Ganz unabhängig davon, ob du später beruflich damit arbeiten möchtest oder einfach für dich (und deinen Hund) mehr Sicherheit und Know-how gewinnen möchtest.

Mehr Infos findest du bei uns der
Riepe Akademie:
<https://riepe-akademie.de>



**Riepe
Akademie**