



Selbstwirksamkeit * selbstwirksames Handeln * Resilienz

Wenn wir in die Verhaltensbiologie schauen, dann bedeutet Selbstwirksamkeit die Fähigkeit eines Individuums durch das eigene Verhalten Einfluss auf seine Umwelt zu nehmen und somit eine gewünschte (Aus)Wirkung zu erzielen.

Dies ist inzwischen auch im Bereich der Tierverhaltensforschung ein Konzept, der Begriff wurde ursprünglich von dem Psychologen Albert Bandura zurück.

Im Coaching rede ich oft von Selbstwirksamkeit oder selbstwirksamen Handeln eures Hundes. Warum ist das aber so relevant für den Erfolg des Coachings?

Wenn Dein Hund regelmäßig (z.B. im Coaching*) erlebt und erfahren darf, dass sein Verhalten Auswirkungen hat und er mit seinem Verhalten die Situationen „meistern kann“ entwickelt er ein stabiles und auf andere Situationen übertragbares Gefühl von Sicherheit und eben Selbstwirksamkeit.

Dein Hund fühlt sich nicht hilflos und ausgeliefert und so, als hätte er die Kontrolle über die Situation verloren, sondern handlungsfähig.

Dies wiederum hat nachweislich Auswirkungen auf das Verhalten und auf den Stresslevel.

*Ja, Coaching ist bedingt „gestellt“, das weiß Dein Hund aber nicht und auch wir haben nur einen groben Plan wie das Coaching aussehen soll. Für ihn sind die Situationen nicht weniger stressig wie im echten Leben weswegen wir her ansetzen müssen um einen nachhaltigen Erfolg zu erreichen)

Wenn Dein Hund selbstwirksam Handeln lernt dann:

- ✓ gerät er weniger schnell und insgesamt weniger in Stress da die Aktivität des Stresssystems abnimmt
- ✓ Lernen kann besser stattfinden, da der präfrontale Cortex, der eben zuständig ist für das Lernen und auch die Steuerung von Verhalten – aktiviert wird
- ✓ Dein Hund kann mit (unerwarteten) Situationen besser umgehen weil er gelernt hat, die Situationen selbst zu meistern (natürlich immer mit Dir als Sozialpartner im Gepäck)
- ✓ Mehr Vertrauen in sich selbst (sich selbst bewusster sein) und natürlich seinen Sozialpartner. Dadurch wird die Bindung gestärkt, da der Hund sich verstanden fühlt

All diese Punkte führen schlussendlich auch zur Resilienz bei Deinem Hund. Wobei Resilienz bedeutet, dass Dein Hund die Fähigkeit besitzt, mit Stress und Belastungen umzugehen und sich von solchen Situationen schneller zu erholen. Resiliente Hunde können sich überdies leichter an Veränderungen anpassen, bleiben auch in ihnen fremden und nicht gewohnten Situationen ruhiger und haben eine stabilere Psyche. Sie sind überdies in der Lage selbstständig Herausforderungen zu bewerten und angemessen zu reagieren.

Catrin