



## Die sichere Bindung und die Auswirkung auf Stress

Die „sichere Bindung“ ist immer wieder Thema im Coaching und auch das Wort „Stress“ und seine Auswirkungen auf das Verhalten habt ihr sicher schon zur Genüge gehört.

Lasst uns nun beides in Kombi betrachten:

Besteht eine sichere Bindung zwischen Dir und Deinem Hund spielt das eine wesentliche Rolle bei der Bewältigung von Stress.

Denn: Soziale Bindungen haben einen signifikanten Einfluss auf Stressreaktionen.

Wenn also Dein Hund zu Dir eine sichere Bindung aufgebaut hat, erholen sie sich wesentlich schneller, wenn sie eine stressige Situation erlebt haben.

Stress ist eine Reaktion auf eine Situation, also eine Herausforderung oder als Gefahr empfundene Aktion. Hier wird, davon habt ihr schon gehört, das sympathische NS (Nervensystem) aktiviert und unsere bekannten Hormone Cortisol und Adrenalin kommen ins Spiel.

Wenn wir nun eine sichere Bindung mit unserem Hund haben, dann kann genau die diesen Prozess positiv beeinflussen

- Der Hund kann sich schneller „runterregulieren“ und in die Entspannung zurückregulieren
- Du als Bezugsperson wirkst (idealerweise) beruhigend und hilft bei der Aktivierung des Gegenspielers zum Sympathikus, dem Parasympathikus. Der ist für Regeneration und Entspannung verantwortlich.
- Habt ihr eine sichere Bindung, schüttet Dein Hund bei Stress nachweislich weniger Cortisol aus.
- Resilienz – auch das Wort kennt ihr bereits aus dem Coaching 😊  
Wenn Dein Hund sich bei Dir save fühlt, dann kann er auch mit neuen Herausforderungen entspannter umgehen, sie bringen ihn also weniger schnell aus der Ruhe.

Du, als sicherer Sozialpartner Deines Hundes – den Satz hörst und liest Du ja nahezu täglich bei mir. Aber was bedeutet das konkret für euer Zusammenleben und den Alltag:

- ✓ Du als Sozialpartner und Fürsorgepflichtiger musst ruhig und souverän sein. Wenn Du in Deiner Mitte bist, wenn Du ausstrahlst, dass Du „einen Plan“ hast, dass Du verlässlich bist, fair, vorausschauend und du Ruhe bewahren kannst, dann hilft das Deinem Hund extrem.
- ✓ Wenn Dein Hund Angst oder Aggressionen zeigt, dann drückt er damit Emotionen aus. Wir können, das schlicht nicht wegtrainieren. Wir **könnten** über Meideverhalten, und das machen wir natürlich nicht, Verhalten unterdrücken. Das ändert aber nichts daran, dass unser Hund ein Problem in der Situation hat. Mir ist also lieber, wir ändern die zugrunde liegende Emotion.
- ✓ Stress und Probleme im Gesundheitsbereich hängen sehr stark miteinander zusammen. Das denkt man oft garnicht – lässt sich aber leider wunderbar beobachten.

Eure Catrin