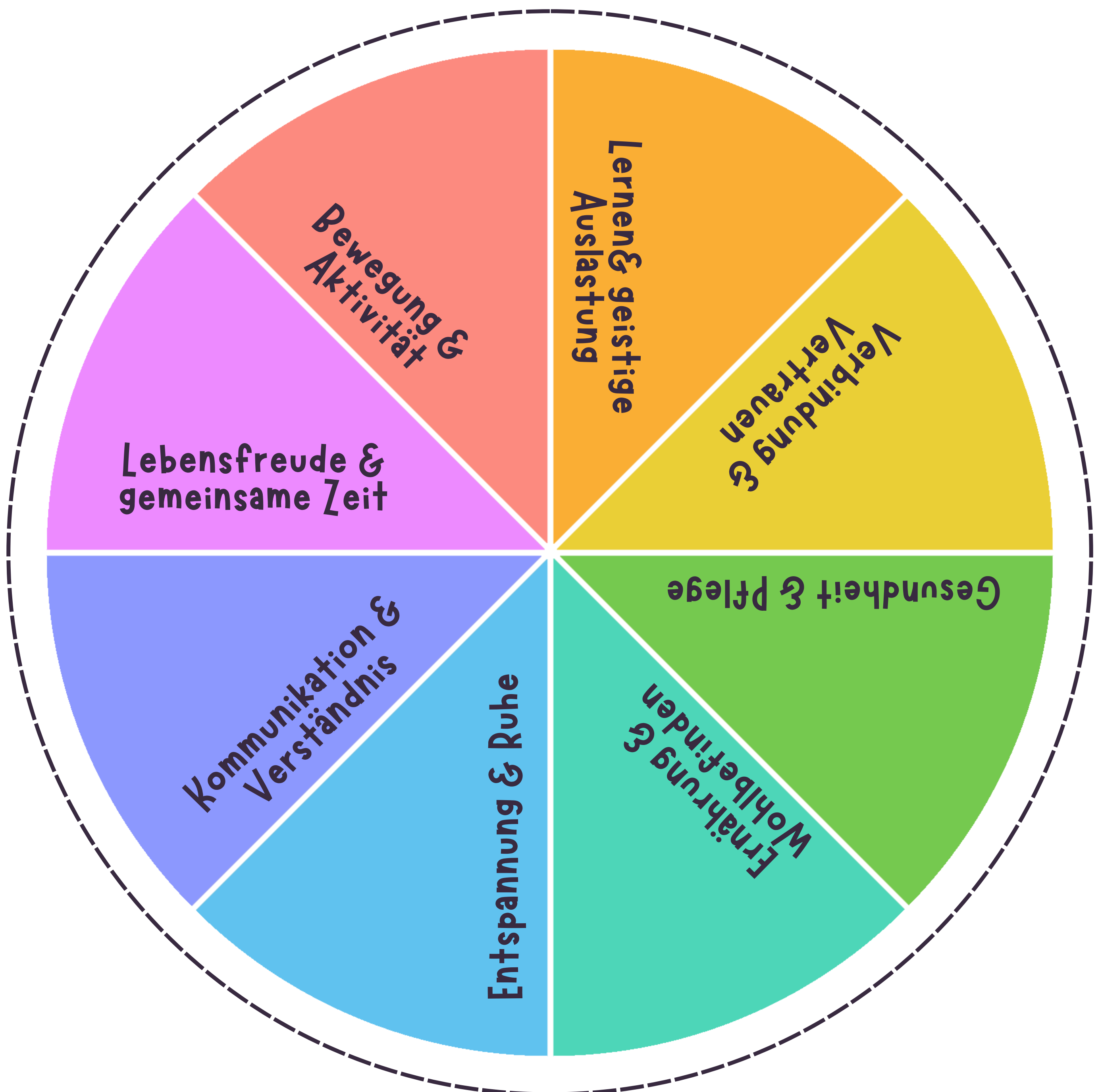


Mensch/ Hund / Team

# Wheel of connection

Die Verbindung zwischen Mensch und Hund ist viel mehr als Erziehung oder Versorgung - sie ist ein Zusammenspiel aus Vertrauen, Gesundheit, Bewegung und echten gemeinsamen Momenten.

Das Wheel of connection hilft dir dabei , eure Beziehung ganzheitlich zu betrachten:  
Wo läuft es rund , wo braucht es mehr Aufmerksamkeit?



## Reflexionsfragen

# Wheel of connection

### Bewegung & Aktivität

- Wie oft bewegt sich mein Hund alters- und gesundheitsgerecht?
- Gibt es Anzeichen von Über- oder Unterforderung ?
- Plane ich regelmäßig ruhige, aber bewusste Bewegungsrunden ein ?
- Bewege ich mich selber genug und mit Freude - auch gemeinsam mit meinem Hund ?
- Was bedeutet Bewegung für mich: Pflicht oder Genuss ?

### Gesundheit & Pflege

- Habe ich den aktuellen Gesundheitszustand meines Hundes gut im Blick ?
- Gibt es chronische Themen (z.B. Arthrose, Gewicht, Verspannungen)?
- Weiß ich, wie ich meinen Hund im Alltag gesund unterstützen kann ?
- Unterstütze ich ihn dabei, gesund älter zu werden ?
- Kümmere ich mich liebevoll um meine eigene Gesundheit?
- Welche Routinen tun mir gut - körperlich und seelisch ?

### Kommunikation & Verständnis

- Erkenne ich, wenn mein Hund Stress oder Unwohlsein zeigt?
- Verstehe ich, was mein Hund in bestimmten Situationen “sagen” möchte ? (Körpersprache, Blicke, Verhalten)
- Reagiere ich achtsam auf seine Signale?
- Fühle ich mich im Alltag gesehen und verstanden ?
- Wie klar und liebevoll kommuniziere ich - mit meinem Hund und mit mir selbst?

### Bindung & Vertrauen

- Fühlt sich mein Hund in meiner Nähe sicher und wohl ?
- Wie reagiere ich, wenn mein Hund Angst oder Unsicherheit zeigt ?
- Gibt es Momente, in denen wir ganz verbunden sind - ohne Worte ?
- Vertraue ich meinem Hund - und mir selbst im Umgang mit ihm ?
- Fühle ich mich verbunden oder manchmal allein in der Verantwortung ?

### Entspannung & Ruhe

- Hat mein Hund genug Rückzugsmöglichkeiten?
- Wie gut kann mein Hund in meiner Nähe entspannen ?
- Plane ich bewusst ruhige Phasen im Alltag ein ?
- Erlaube ich mir selbst Erholung und Stille ?
- Wo finde ich meinen inneren Rückzugsort ?

## Reflexionsfragen

# Wheel of connection

### Ernährung & Wohlbefinden

- Passt die aktuelle Ernährung zu Alter, Aktivität und Gesundheit?
- Gibt es Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme oder Futterstress?
- Ist Futter für uns nur Versorgung - oder auch gemeinsamer Moment ?
- Achte ich auf meinen eigenen Körper ?
- Ernähre ich mich bewusst - oder oft nebenbei , unter Druck ?

### Lernen & geistige Auslastung

- Bekommt mein Hund neue Reize und Aufgaben, die zu ihm passen ?
- Fördere ich Lernen auf eine positive, stressfreie Art ?
- Wie gehe ich mit Fehlern oder Unsicherheiten beim Training um ?
- Gönne ich mir selbst Neues - Inspiration, Neugier, Wachstum ?
- Darf auch ich Fehler machen und daraus lernen ?

### Lebensfreude & gemeinsame Zeit

- Wie oft lachen und spielen wir wirklich miteinander ?
- Gibt es Rituale oder besondere Momente nur für uns zwei ?
- Erlebe ich meinen Hund als freudig, lebendig und entspannt ?
- Wann war ich das letzte mal richtig leicht, verspielt, im Moment ?
- Was schenkt mir Freude im Alltag mit meinem Hund ?