



NEW  
BLOGPOST

WISSEN

## Ruhe lernen - ein unterschätztes Trainingsziel

Viele Hundehalter wünschen sich einen gut erzogenen Hund. Dabei denken sie oft an Sitz, Platz, Rückruf oder Leinenführigkeit. Was dabei häufig übersehen wird: Ein Hund muss auch lernen, zur Ruhe zu kommen.

Unruhe, ständige Anspannung oder schnelle Übererregung sind keine Charaktereigenschaften – sie sind oft ein Zeichen von Überforderung.

In diesem Artikel erfährst du, warum Ruhe ein zentrales Trainingsziel ist und wie sie nachhaltig aufgebaut werden kann.





## Warum Ruhe kein Selbstläufer ist

Nicht jeder Hund kann von sich aus gut entspannen. Genetik, Aufzucht, Erfahrungen und Alltag haben großen Einfluss darauf, wie gut ein Hund abschalten kann.

Viele Hunde stehen dauerhaft „unter Strom“ :

- sie beobachten ständig ihre Umgebung
- reagieren auf jedes Geräusch
- kommen nach Aktivitäten nur schwer herunter

Ohne gezieltes Training bleibt der Hund in einem Zustand permanenter Anspannung – auch wenn er äußerlich ruhig wirkt.





# Unruhe ist kein Erziehungsfehler

Ein unruhiger Hund ist nicht automatisch schlecht erzogen.  
Oft liegt das Problem tiefer:

- zu viele Reize
- zu wenig echte Ruhe
- falsche Auslastung
- körperliche oder gesundheitliche Belastungen

👉 Ruhe lässt sich nicht erzwingen.

👉 Sie entsteht durch Sicherheit, Struktur und passende Anforderungen.





# Warum Ruhe so wichtig für das Lernen ist

Lernen findet nur in einem ausgeglichenen Zustand statt.

Ein Hund, der:

- überdreht
- gestresst
- emotional überfordert ist

kann sich nicht gut konzentrieren und Inhalte nicht nachhaltig verarbeiten.

Deshalb gilt:

Ruhe ist die Grundlage für jedes Training.

Ohne Ruhe kein Lernen – egal wie gut die Trainingsmethoden sind.





## Typische Fehler im Alltag

Viele gut gemeinte Maßnahmen verstärken Unruhe unbewusst:

- zu viel Beschäftigung
- dauernde Animation
- ständiges Bespaßen
- fehlende klare Ruhezeiten

Ein Hund braucht nicht rund um die Uhr Action – sondern Orientierung, Verlässlichkeit und Pausen.





# Wie Hunde Ruhe lernen können

Ruhe entsteht nicht durch Zufall, sondern durch Training.

Wichtige Faktoren sind:

- feste Tagesstrukturen
- klar definierte Ruheplätze
- ruhige Rituale
- ein angemessenes Aktivitätsniveau

Auch das eigene Verhalten spielt eine große Rolle:  
Hunde orientieren sich stark an der Stimmung und Energie ihrer Menschen.





## Ruhe beginnt im Körper

Ein Hund kann nur zur Ruhe kommen, wenn sein Körper dazu in der Lage ist.

Einfluss haben unter anderem:

- Ernährung
- Verdauung
- Stresslevel
- allgemeine Gesundheit

Ist der Körper dauerhaft belastet, bleibt auch der Kopf unruhig – egal wie viel trainiert wird.





## Was du konkret tun kannst

Du musst nicht alles sofort ändern. Oft helfen kleine Schritte:

- bewusste Ruhephasen einführen
- Reize reduzieren
- Erwartungen anpassen
- den Hund in Ruhe „sein lassen“

Wenn dein Hund Schwierigkeiten hat, zur Ruhe zu kommen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen – denn Unruhe ist immer ein Signal.





## Fazit

Ruhe ist kein Nebenprodukt von Training – sie ist ein Trainingsziel für sich.

Ein Hund, der Ruhe gelernt hat:

- ist belastbarer
- lernt schneller
- ist emotional ausgeglichener

👉 Weniger Aktion, mehr Balance – das ist oft der Schlüssel.

Möchtest du deinen Hund gezielt dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen?

In meinem Gesundheitskurs „Entspannung pur“ lernst du, wie du deinem Hund Schritt für Schritt mehr Ruhe, Balance und Sicherheit im Alltag ermöglichst – ganz ohne Druck oder Überforderung.

👉 Mehr Informationen findest du hier: [Entspannung pur](#)

