



7 TAGE GASSI CHALLENGE

MUTMACH-CAMP

Dein behutsamer Weg zu einer guten
Bindung mit deinem Hund
Deine 7-Tage-Challenge für ein entspanntes
Gassi gehen mit einem ängstlichen Hund

ANIMATU.DE

ThinkPad

INHALTE

TEIL 1

DEINE REISEBEGLEITUNG

Lerne mich und das Ziel von ANIMATU kennen.

TEIL 2

DIE 7 TAGE GASSI CHALLENGE IM ÜBERBLICK

7 Tage voller Herausforderungen. Let's start!

TEIL 3

JEDER CHALLENGE-TAG IM DETAIL

Die genaue Erläuterung der einzelnen Aufgaben

TEIL 4

DOES & DONT´S

Was solltest du unterlassen, auch wenn es dir schwer fällt. Und was kannst du stattdessen tun.

TEIL 5

ZUM ABSCHLUSS ...

Damit alles prächtig läuft hier noch ein paar Tipps zum Abschluss. Viel Erfolg!

DEINE REISEBEGLEITUNG



TINE

Hundetrainerin, Coaching

Hi, ich bin Tine. Mein zweiter Hund Nemo war ein **Angsthund** aus dem Tierschutz. Ich wollte ihm ein traumhaftes Hundeleben schenken und mit ihm eine wunderbare Zeit verbringen. Der Weg dahin war allerdings holprig, aber letztendlich erfolgreich. Damals hätte ich fundierte Empfehlungen gut gebrauchen können und musste mir durch viele Weiterbildungen (HundetrainerIn, MindDog-TrainerIn, Trickdogging-TrainerIn, TierenergetikerIn, NaturheilkundeberaterIn für Hunde, EpigenetikCoach, ...) viel selbst erarbeiten. Dir und deinem Hund möchte ich einen geschmeidigeren Weg bereiten. Nimm die **7 Tage Gassi Challenge** spielerisch und hab Spaß.

ANIMATU - ALLE EINNAHMEN FÜR DEN TIERSCHUTZ

**Alles, was ich mit ANIMATU als Gewinn erwirtschaftete,
fließt zurück in den Tierschutz.**

Und ich selbst bezahle mir kein Gehalt aus.

Ist das nicht genial?

Mit jeder Buchung bei ANIMATU hilfst du nicht nur,
Tierschutzhunden ein besseres Leben zu ermöglichen oder
Kastrationen zu finanzieren, sondern du bekommst auch die
Unterstützung, die du brauchst, um deinem Hund mehr
Sicherheit, Vertrauen und Lebensfreude zu schenken.
D.h. mit der **optimalen Unterstützung hier vor Ort**, verdient
ANIMATU das Geld zur Unterstützung der Hunde, die noch kein
warmes Körbchen gefunden haben.



TINE RUPP - ANIMATU

Dein Hund ist etwas Besonderes, genau wie du! Wenn er ängstlich ist, dann braucht er eine aufmerksame Begleitung durch dich, damit eine **Beziehung** und eine wirkliche **Bindung** zwischen euch entsteht. Deine Führungs- und Trainerqualitäten sind gefragt, um deinem Hund Sicherheit und Vertrauen zu geben. Mache jetzt wichtige Schritte in ein genussvolles, gemeinsames Leben mit deinem Hund.

Ich stelle dir hier unterschiedliche Ansätze vor, wie du deinem Hund mehr **Selbstvertrauen** gibst. Aber auch du gewinnst **Trainingskompetenz**.

Was du hier bekommst ist ein winziger Ausschnitt aus dem Online-Gruppenprogramm **Confidog - Mutmach-Camp**. Dort begleite ich Menschen mit ängstlichen Hunden über **4 Monate** hinweg bei der Transformation zum mutigen Hund - und natürlich auch zur kompetenten HalterIn. Sei dabei, wenn dir das, was du hier siehst gefällt.

<https://animatu.de/confidog-das-mutmach-camp/>



Hab vor allem **Spaß** zusammen mit deiner Fellnase und feiere deine **Erfolge**.

Happy Training,
deine Tine

A collage of various dogs looking up at the camera. At the top, a black dog with a chain collar, a tan dog with a chain collar, and a white dog with a chain collar are visible. In the center, a tan dog with a chain collar is looking up. Below it, a white dog with a chain collar is looking up. At the bottom, a tan dog with a chain collar is looking up. A dog in a blue hoodie is at the very bottom, looking up. The text is centered in a white box.

**Mut braucht viele
Lernchancen in einer
sicheren Umgebung,
aber auch einen
Menschen der Halt
bietet und weiß, was
er tut.**

Tine Rupp

ANIMATU

7 TAGE CHALLENGE

DEIN MINDSET

Dein Mindset bestimmt, wie dein Leben mit deinem Hund aussehen wird. Das programmieren wir zum Start gleich auf Erfolg.

STRESSFREIER START

Eine entspannte Gassirunde will vorbereitet sein. Sie beginnt, bevor sie beginnt - und diese Phase optimieren wir.

RUMSITZEN UND CHILLEN

Waldbaden, Rumsitzen, Chillen, Atmen, ... das sind die wichtigsten Dinge, die du am dritten Tag genussreich bewältigen wirst.

OPTIMALE ROUTENWAHL

Die Streckenwahl und das Timing sind essentiell. Jeden Tag eine neue Gassistrecke, oder immer wieder die Gleiche? Sei gespannt.

ROUTENCHALLENGE MIT RUHEINSELN

Der optimale Wechsel zwischen spannenden Abschnitten und Ruheinseln hilft deinem Hund zu lernen und zu genießen.

DU BIST DER BLICKPUNKT

Trainiere, dass dein Hund sich in jeder Situation mit seinem Blick zu dir wendet und abfragt, was ihr beide mit der Situation macht.

BELOHNUNGSSTRATEGIEN

Ermutige deinen Hund durch Belohnungsspiele, die Fokussierung und Entspannung bringen.

1 DEIN MINDSET - RICHTIGER FOKUS?

Stell dir vor, du landest auf einem fremden Planeten. Dort holt dich eine Person ab, der man ihre Angst anmerkt und die dir erzählt, was alles passieren kann. Würde dich das beruhigen? Oder es kommt ein Reisebegleiter, der cool und entspannt ist, dich bei der Hand nimmt und dir klar vermittelt, dass ihr gemeinsam das schafft. Welchen Reisebegleiter hättest du gerne?

Sei du der coole Guide für deinen Hund. Dazu musst du an dich glauben. Deine erste Aufgabe ist es, an deinem Mindset zu arbeiten.

Kreiere dir eine klare Vision davon, wie euer traumhaftes gemeinsames Leben in Zukunft abläuft. Lass diesen Film in deinem Kopf immer wieder ablaufen.

Und denk mal über deinen Fokus nach. Viele Menschen erzählen mir von einem Problem mit ihrem Hund. Wenn ich frage, wie oft das auftritt, dann ist das meist ein paar mal am Tag für einige Minuten. Das ist dann max. eine Stunde am Tag. Und was macht dein Hund die restlichen 23 Stunden? Da ist er recht entspannt, oder? Na, dann feiere das.



2 STRESSFREIER START

Der Start in deine Gassirunde sollte ein ruhiges Ritual sein. Ängstliche Hunde brauchen klare, sich immer wiederholende Abläufe. Richte alle Dinge her, die du brauchst. Ziehe deinem Hund immer an genau der gleichen Stelle das Geschirr an. Überfalle deinen Hund nicht mit dem Geschirr, sondern trainiere das Anziehen wie einen Trick auf. Meine Hunde kennen das Kommando "Anziehen" (Trickanleitungen findest du bei mir auf Facebook und Instagram.)

Sie stecken dann automatisch den Kopf ins Geschirr oder Halsband. Beuge dich nicht von vorne über deinen Hund, sondern knie dich zum Anziehen des Hundes vor oder neben ihm hin. Und bitte keinen Bündel, Schlüsselbund, ... oder Ähnliches, was vor deinem Hund rumbaumelt. Texte deinen Hund nicht zu, sondern beschränke dich auf das Kommando "Anziehen" und dein Lobwort. Und los geht's. Übrigens sollte das Ausziehritual ebenfalls ruhig und routiniert sein.



3 RUMSITZEN UND CHILLEN, ATMEN

Gassi-Gehen impliziert für die meisten Menschen, dass man sich dabei bewegen muss. Weit gefehlt.

Dein Hund muss die Gelegenheit haben sich zu lösen, zu schnüffeln und seine Umgebung wahrzunehmen. Gerade ängstliche Tierschutzhunde verstehen anfangs den Sinn des Gassigehens nicht. Das mit dem Wahrnehmen funktioniert am entspanntesten, wenn er Zeit hat. Such dir eine Bank oder Wiese, wo du sitzen kannst. Oder bleibe gleich vor deiner Haustüre auf den Stufen sitzen.

Optimal ist es, wenn hinter dir nix passiert und du freien Blick nach vorne hast. Bleib mit deinem Hund dort 15 Minuten sitzen und beobachte die Welt. Im besten Fall passiert nichts Aufregendes und dein Hund legt sich entspannt ab und beobachtet.

Texte deinen Hund bitte nicht zu und fasse ihn nicht dauernd an. Er darf entspannt und unbehelligt seine Umwelt wahrnehmen - und du auch. Und falls du in der Nähe eines Waldes wohnst, kann ich dir Waldbaden empfehlen.



4 OPTIMALE ROUTENWAHL

Monotonie, oder Abwechslung? Oder ist dein Hund noch auf dem Stand Verweigerung? Vielen Tierschutzhunden erschließt sich der Sinn von Spazierengehen in furchteinflößender Umgebung nicht. Sie saßen 24 Stunden in einem Käfig, haben nicht die nötige Muskulatur und haushalten sehr mit ihrer Energie, denn Futter war Mangelware. Wenn, dann kannst du sie anfangs am ehesten für eine kurze, gewohnte Route erwärmen - und die darf so kurz sein, dass sich lösen und etwas schnüffeln stattfindet.

Wenn du eine neue Route ausprobierst, dann ist das eine Herausforderung für deinen Hund. Du bist dann als Sicherheit und Führungsperson gefragt. Ihr meistert gemeinsam die neue Strecke. D.h. du planst vorab, wie ihr das am besten macht und wo ihr Ruheinseln habt, um runterzukommen. Überlege also immer gezielt, ob heute ein Tag für Routine oder Challenge ist. Geh noch mal deine Routen durch, setz dir einen Standard für kurzes und mittleres Gassi. Geh nur auf Expedition, wenn du im Kopf bereit bist Führung zu geben.



5 CHALLENGE MIT RUHEINSELN

Du kannst mit deinem ängstlichen Hund Problemen beim Gassigehen nicht völlig aus dem Weg gehen. Von daher ist das Geheimnis eine gute Rhythmisierung des Spaziergangs. Du weißt, an welchen Stellen es stressiger ist? Dann denk darüber nach, wo es vor und nach diesem Streckenabschnitt eine kleine Ruheinsel gibt. Z.B. eine Seitenstraße, einen Park, eine ruhige Ecke, Diese Ruheinseln nutzt du mit deinem Hund, um runterzukommen. Da gibt es ein kleines Futterspiel, da wird Blickkontakt geübt. Da chillt ihr beide bevor es

wieder auf den anstrengenderen Streckenabschnitt geht. Wenn es dann wieder losgeht, dann ist die Leine kurz, du bist absolut präsent und zeigst deinem Hund liebevoll und konsequent, wie ihr mit den Situationen umgeht. Hier ist entspannte Souveränität gefragt. Bis zur nächsten Ruheinsel. Da atmet ihr beide wieder durch, die Leine wird lang, dein Hund darf schnüffeln, gucken, spielen, Oder du machst eines der Belohnungsspiele, die später noch erklärt werden.



6 DU BIST DER BLICKPUNKT

Gerade bei einem unsicheren oder ängstlichen Hund ist es wichtig, dass er seine Aktionen mit dir abspricht. Dazu solltest du deinen Hund lesen können und er Blickkontakt mit dir aufnehmen. Und dann musst du schnell sein. Die meisten HundehalterInnen lassen ihre Hunde alleine im Regen stehen. Der Hund sucht in einer stressigen Situation Kontakt zur HalterIn und die guckt gerade ins Handy oder ebenfalls panisch auf die kommende Situation und nicht zu ihrem Hund.

Übt in stressfreien Situationen in Kontakt zu treten, damit das auch unter Stress gut funktioniert. Da gibt es eine einfache Übung, die heißt Klick für Blick. Du gehst mit deinem Hund an der entspannten Leine spazieren, sprichst ihn nicht an, gibst ihm kein Kommando. Wenn er sich dann irgendwann zu dir wendet und dir ins Gesicht guckt, dann klickst du oder du sagst das Lobwort und gibst ihm einen Keks. So belohnst du freiwillige Kontaktaufnahme.



7 BELOHNUNGS-STRATEGIE

Manche Trainer sagen, dass ein klar kommunizierender Mensch Belohnung genug ist. Andere überschütten ihren Hund mit Keksen oder raufen mit ihnen mit dem Zergel. Egal, zu welcher Fraktion du gehörst, du solltest auf alle Fälle genau wissen, was deinen Hund in Euphorie versetzt. Es gibt z.B. die so genannten NOR`s (naturally occouring ressources). Das ist z.B. Buddeln oder das Schnüffeln an Markierungen anderer Hunde. Wenn mein Rüde Pirata entspannt an einem anderen Rüden vorbeigegangen ist, dann ist seine

Lieblingsbelohnung, wenn er an der Spur/Markierung des anderen Hundes riechen darf.

Erstell dir eine Liste mit Belohnungen, die dein Hund liebt. Oft sind es banale Dinge, wie einen gekugelten Keks jagen dürfen, scharren, Kekse im Gras suchen, Nur wenn du weißt, wie du deinen Hund begeisterst, dann sitzt deine Belohnung auch. Und Sorge hier für Abwechslung. Immer einen Keks aus der Hand zu geben ist langweilig.

Auf Instagram und Facebook gebe ich immer wieder neue Belohnungstipps.



DO'S AND DON'TS

Oftmals sind es die kleinen Dinge, die deinem Hund den letzten Nerv rauben. Ein paar Aussagen wirst du nicht mögen, aber lies trotzdem weiter und versuche ein paar der Aussagen zu beherzigen



Hör auf deinen Hund ständig zuzutexten. Wir Menschen tendieren in stressigen Situationen dazu, zu reden. Schweigen ist hier Gold.



Sag deinem Hund nicht, was er nicht machen soll, oder Nein. Gib ihm mit ruhiger Stimme eine klare Anweisung, was er tun soll.



Hör auf deinen Hund ständig anzufassen. Viele Hunde wollen in Stresssituationen nicht berührt werden. Schon gleich gar nicht am Kopf oder ohne Ankündigung.



Wenn du deinen Hund anfasst, dann vorher kurz ansprechen. Nicht klopfen oder tätscheln, sondern ruhig abstreichen.



Zieh nicht ständig an der Leine rum. Deine Stimmung überträgt sich über die Leine auf deinen Hund. Eine lockere Leine signalisiert Ruhe.



Verkrampfe dich nicht. Versuche dich körperlich zu entspannen. Atme ruhig und tief durch. Entspanne deine Gesichtsmuskeln, z.B. durch Grimassen schneiden ;-).

Platz für deine Notizen

Schreib hier rein, was du davon beachten willst.

SICHERHEIT ENTSTEHT DURCH VERLÄSSLICHKEIT - NICHT DURCH PERFEKTION

Diese Rituale machen dich zur sicheren Basis deines Hundes. Sie sind ein Anfang – und sie verändern mehr, als du denkst.

Doch manchmal braucht es mehr Raum, mehr Tiefe und mehr Begleitung und ein Team Gleichgesinnter. Das bekommst du im ConfiDog MutmachCamp **dem Online-Gruppenseminar.**

Dort wirst du nicht nur zur sicheren Begleiterin, sondern zur inneren Stütze für deinen Hund – und für dich selbst.

Mit dem ConfiCircle-Prozess stärkst du das Vertrauen, die Sicherheit und den Mut deines Hundes und findest selbst mehr innere Klarheit und Gelassenheit. Hier erfährst du mehr über das MutmachCamp für dich und deinen Hund:

<https://animatu.de/confidog-das-mutmach-camp/>



FEEDBACKS ;-)

Hier nur ein paar einzelne Feedbacks von ConfiDog-TeilnehmerInnen - vielleicht macht dir das ja Lust dran zu bleiben



Andrea mit Peggy

Ich kann das Training mit ConfiDog aus ganzem Herzen empfehlen 😊. Bevor ich mit dem Training begann, war Peggy sehr unsicher beim Gassi gehen und bellte jeden Hund an. Auch ich war froh, wenn uns kein anderer Hund entgegen kam. Dank Tines toller Methoden ist das Gassi gehen endlich eine Freude! ✨ FÜR BEIDE! Peggy & ich genießen nun die gemeinsame Zeit 🙏Danke Tine 🥰

Und die Angst vor Tönen kriegen wir auch noch hin 💪

Katrin mit Anny

Ich bin sehr froh, dass ich Tine Rupp kennenlernen und an ihrem Onlinekurs ConfiDog teilnehmen durfte. Unsere rumänische Hündin aus dem Tierschutz zeigt eine ausgeprägte Umweltangst und kann daher nicht aus dem Haus gehen. Zwei Tierärztinnen für Verhaltensmedizin konnten uns leider nicht weiterhelfen. Durch Tine Rupp habe ich einen neuen Blick auf meine Hündin bekommen und verstehe nun sehr viel besser ihre diversen Eigenarten. Tine vermittelt nicht nur ihr breitgefächertes Wissen über ängstliche Hunde und deren Problematik mit sehr viel Empathie und auch Humor, sondern nimmt sich auch extrem viel Zeit für Fragen. Darüber hinaus bietet sie zahlreiche Übungen und Mutmachspiele an, die den Hunden helfen, sicherer im Alltag zu werden. Auch den Austausch in der Gruppe sowie in den Meetings finde ich überaus hilfreich. Kurz: Beste Entscheidung für mich und unseren Hund!



Eva mit Lorna

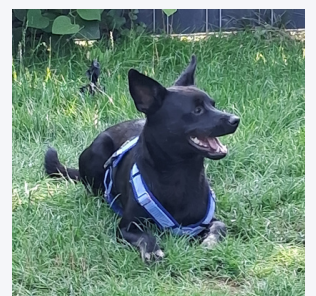
Ich bin sehr froh, dass ich mit Lorna bei Confidog von Tine Rupp gelandet bin. Es ist viel mehr als eine weitere Onlinehundeschule, sondern eine allumfassende, wundervolle Hilfe im Umgang mit ängstlichen Hunden.

Kurze, prägnante Texte und viele Videos zeigen sehr anschaulich Vorgehensweisen, um den ängstlichen Hund, z.B. durch Spiele, mutiger werden zu lassen. Das Ganze wird mit viel Humor und Mut zum "Fehler machen" präsentiert. Toll ist auch, dass man alles fragen kann und stets eine qualifizierte Antwort erhält. Die speziellen Herausforderungen, die ein ängstlicher Hund mit sich bringt, werden auch durch den Austausch in den regelmäßigen Webinaren geringer und wir fühlten uns endlich verstanden!

Danke, danke, danke!

Julia mit Batman

Durch Zufall auf Chris gestoßen und einfach nur begeistert.
Tolle Tipps - kein 0815 Training - und viele gemeinsame Ideen.
Ich fühle mich mit meinem Batman hier gut aufgehoben.



FEEDBACKS ;-)

Hier geht es weiter mit Feedbacks von ConfiDog-TeilnehmerInnen ...



Katrin mit Ida

Nachdem wir eine gut sozialisierte Hündin hatten, traf uns die Realität mit unserer Hündin Ida umso härter: Mit fünf Monaten kam sie aus einem rumänischen Shelter zu uns – verängstigt, misstrauisch und völlig unsozialisiert. Zwar half uns der Besuch einer klassischen Hundeschule, doch wir merkten schnell, dass wir tiefer ansetzen mussten.

Durch Zufall stieß ich auf Instagram auf Tine und Confidog – ein Glücksgriff! Schon nach kurzer Zeit wurde klar: Hier steckt nicht nur Fachwissen, sondern auch echtes Verständnis für das Wesen von Hunden. Tine erklärt einfühlsam und fundiert die Zusammenhänge zwischen Verhalten, Training, Erleben und sogar Ernährung. Das Online-Programm ist sehr gut strukturiert, vielseitig und gespickt mit hilfreichen Hintergrundinformationen, konkreten Tipps und klaren Anleitungen. Besonders wertvoll sind für mich die regelmäßigen Online-Meetings.

Dank Confidog begegnen wir vielen Herausforderungen heute mit mehr Gelassenheit und Verständnis. Für uns ist dieses Programm weit mehr als „nur“ Hundetraining – es ist eine echte Bereicherung für unseren Alltag.

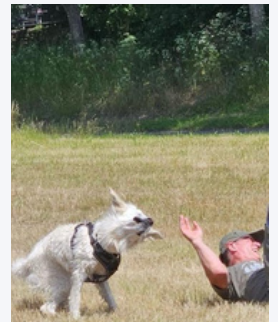
Rolo mit Simba

Was ich an ConfiDog gut finde? So einiges!

Didaktisch und technisch super aufbereitetes Wissen auf der Onlineplattform – so dass ich mir alles in meinem Tempo und so oft ich will ansehen kann.

Die Gruppensessions waren immer kurzweilig, interaktiv und hatten Aha-Effekte
Die Teilnehmergruppe war klasse – und zusammen lassen sich Erfolge viel besser feiern 😊.

Es war eine super schöne Zeit und zum Glück dürfen wir ja in unserer Facebookgruppe auch weiterhin zusammen bleiben und Tine guckt da auch weiter rein. Danke!



Nina und Julian mit Phoebe

Wir haben uns beim ConfiDog Mutmach-Camp angemeldet, weil Phoebe bei anderen Menschen und Hunden oft unsicher und teilweise auch ängstlich reagiert hat. Parallel zum Start des Programms hat sie dann auch noch eine Geräuschangst entwickelt.

Die Mutmachübungen haben Phoebes Selbstvertrauen sehr gestärkt und so reagiert sie mittlerweile auf Geräusche wieder wesentlich ruhiger und auch bei anderen Hunden und Menschen verhält sie sich sehr viel selbstbewusster.

Neben den Übungen haben uns vor allem die gemeinsamen Austausch-Sessions mit Tine und den anderen Hundebesitzerinnen sehr geholfen.

Besonders toll fanden wir auch den ganzheitlichen Ansatz, der beim Programm verfolgt wird (wissenschaftliche Erklärungen, Ernährung, ...).

Wir können das Programm jeder und jedem wirklich empfehlen, wenn man einen unsicheren oder ängstlichen Hund hat.



UND NUN?

DAS CONFIDOG MUTMACH-CAMP STARTET JANUAR 2026 IN DIE NÄCHSTE RUNDE

- Lust mit deinem Hund weiter zu machen?
- Lust auf ein Rudel motivierter MitstreiterInnen, die alle das gleiche Ziel haben? We are family!
- Professionelle Begleitung gefällig, die dir beim Trainieren online auf die Finger guckt und deine Fragezeichen im Kopf auflöst?

**Dann bist du beim ConfiDog Mutmach-Camp genau richtig.
Ab auf die Warteliste und Bonus sichern!**

<https://animatu.de/confidog-das-mutmach-camp/>



**Komm ins ConfiDog Mutmach-Camp und feiere
gemeinsam mit motivierten MitstreiterInnen Erfolge!
Schnell sein lohnt sich!**



DU WILLST MEHR?



INSTAGRAM

Ich poste sehr viele Videos und Anleitungen auf Instagram. Da gerne auch fragen, diskutieren, Posts weiterleiten, speichern, Das hilft mir sehr um zu begreifen, was du spannend findest.



FACEBOOK

Auch auf Facebook findest du sehr viele Anleitungen und Infos von mir. Gerne auch da interagieren.



WEBSEITE

Die wichtigsten Infos über mich und meine Arbeitsweise findest du auch auf meiner Webseite. Ich freue mich auf Besuch!
www.animatu.de

