

Handout zum Webinar „Führungsstark“

Hier geht's zum ersten Teil des Webinars: <https://youtu.be/9N32OtgN2zA>

Hier geht es zum zweiten Teil des Webinars: <https://youtu.be/RXtPsgEHUg4>

Links:

- [Großer Videokurs „Die Orientierung am Halter fördern 2.0“](#) (enthält den Videokurs „Führung beginnt im Kopf“)
- [Kurs „Führung beginnt im Kopf“ \(19,-\)](#)
- Video „Druckpunkt“: <https://youtu.be/e2BoZRzHTvI>
- [Anhang 2 \(Erfolgsfilm\)](#)

Hilfreiche Bilder für deine Führung:

- „Ich betrete die Bühne“ (um in den Hochstatus/die Präsenz zu kommen)
- „Beziehungsarbeit ist ein Gespräch“
- „Der Hund ist dein Coach/Feedbackgeber“
- „Gehe mit deinem Hund spazieren mit der Energie wie wenn du ein Kind an der Hand hältst“

Tipps für eine starke Führung:

Tipp 1: Sicherheit

- Pingelige Basisarbeit -> Ruheübung
- Die zwei Stufen -> Stufe 1: Kontrolle, Stufe 2: Konfrontation
- Wie denke ich über mich? / Wie denke ich über meinen Hund/über den anderen Hund? -> arbeite an deinem Mindset!

Tipp 2: Habe einen Plan

- Schreibe auf welche Situation in der Führung mit deinem Hund schwierig sind und erarbeite einen Managementplan
- Mache Mentaltraining und stelle dich den schwierigen Situationen gedanklich und sehe vor deinem inneren Auge wie du sie grandios meisterst -> baue den Erfolgsfilm täglich mehrmals in deinen Alltag ein (immer wenn du was trinkst, zur Toilette gehst, Treppen steigst)

- Führe in der ersten Stufe (bis du am Ziel angekommen bist) nicht situativ! Proaktiv führen, damit du nicht überrascht wirst: du musst die Situationen übernehmen -> sei den kompletten Spaziergang über im Hochstatus und baue Spielpausen/Übungspausen ein!

Tipp 3: Deine Energie zählt

- Lerne deine Aufmerksamkeit zu lenken (Innenkonzentration) -> lass dich nicht von der Energie deines Hundes anstecken! (*Aufmerksamkeit auf die Schultern lenken*)
- Der Spaziergang mit deinem Hund ist ein Gespräch -> Bild „Kinder an die Hand nehmen“ -> positive Bilder = positive Energie

Positive Affirmationen

- Zweifelfrei erkenne ich, dass ich die beste Version meiner selbst bin
- Ab jetzt stehe ich fest dazu, dass ich mich schätze und achte, so wie ich bin
- Zum Glück ist es meine verdammte Pflicht, dass ich meine Geschichte neu schreibe
- Ab sofort gestehe ich mir zu, dass NEIN! ein vollständiger Satz ist
- Ohne den geringsten Zweifel beschließe ich, dass ich mein eigenes Ding machen darf
- Ohne Wenn und Aber schreibe ich mir hinter die Ohren, dass ich die Macht über meine Gefühle nicht aus der Hand gebe
- Bedingungslos gestatte ich mir, dass ich in Sicherheit bleibe, auch wenn es mal schwierig wird
- Von nun an macht sich der Gedanke breit, dass es auch leicht gehen und Spaß machen darf
- Ohne Vorbehalt erlaube ich mir, dass ich stolz auf das bin, was ich erreicht habe