
Denk dich fit, Hund! – 11-Minuten-Spiele für schlaue Köpfe

115 Kurze Trainingseinheiten für die tägliche mentale und körperliche Auslastung deines Hundes – für alle Altersklassen und Rassen

(Ein liebevolles Geschenk für Familien, Senior:innen & Hundeliebhaber:innen)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Warum Gehirntraining für Hunde so wichtig ist	13
Mentale Auslastung ohne Überforderung	16
Das 11-Minuten-Prinzip: Kleine Einheiten, große Wirkung	19
Materialien, die du brauchst	22
Sicherheit und Motivation beim Spielen	25
Wie du das Beste aus diesem Buch herausholst	27
KAPITEL 1: Gehirntraining für Anfänger	30
Dog Erste Schritte zu einem schlaueren Hund.....	30
Aktivität 1: Leckerli-Spur für Einsteiger	30
Aktivität 2: Nasentouch zur Hand	31
Aktivität 3: Dem Fingerzeig folgen	32
Aktivität 4: Zielpunkt für Einsteiger	33
Systematische Leckerlisuchen	34
Aktivität 5: Einfache Streusuche	34
Aktivität 6: Zwei-Ecken-Suche	35
Aktivität 7: Unter-dem-Tuch-Entdecken.....	36
Becher- und Handspiele	37
Aktivität 8: Ein-Becher-Hebespiel	37
Aktivität 9: Zwei-Hand-Ratespiel.....	38

Aktivität 10: Langsames Becher-Schiebespiel	39
Einfache Geruchsunterscheidung	40
Aktivität 11: Dufttuch-Erkennung	40
Aktivität 12: Zwei-Duft-Wahlspiel.....	41
Aktivität 13: Wattebausch-Mini-Spur.....	42
Formen, Farben und Geräusche entdecken	43
Aktivität 14: Rot-gegen-Blau-Spiel.....	43
Aktivität 15: Kreis-gegen-Quadrat-Spielzeugwahl.....	44
Aktivität 16: Leiser-Geräusch-Erkennen.....	45
Aktivität 17: Spielzeug-benennen (Einführung)	46
KAPITEL 2: Gehirnspiele mit Alltagsgegenständen	47
Beschäftigung für deinen Hund – ganz ohne teures Zubehör	47
Aktivität 18: Wäschekorb-Suchspiel.....	47
Aktivität 19: Kissen-Steigübung	48
Aktivität 20: Schüssel-Kipp-Suche.....	49
Aktivität 21: Handtuch-Zelt-Suche.....	49
Papp- und Zeitungsraschelspaß.....	50
Aktivität 22: Zeitungs-Knisterbox	50
Aktivität 23: Papp-Tunnel-Erkundung.....	51
Aktivität 24: Paprollen-Kullerspiel.....	52
Flaschenrollen & Handtuchtricks	53
Aktivität 25: Plastikflaschen-Roller.....	53
Aktivität 26: Handtuch-Burrito-Ausrollen	54

Aktivität 27: Socken-Knoten-Entdeckung	54
DIY-Hindernisparcours	55
Aktivität 28: Stuhl-Slalom.....	55
Aktivität 29: Kissen-Insel-Hopping.....	56
Aktivität 30: Türrahmen-Tunnel.....	57
Baue dein eigenes Futterlabyrinth	58
Aktivität 31: Becher-und-Matten-Labyrinth.....	58
Aktivität 32: Papierweg-Spur	59
Aktivität 33: Mini-Boxenlabyrinth	59
Aktivität 34: Muffinblech-Herausforderung.....	60
KAPITEL 3: Kreative Such- und Duftspiele	61
Eine Welt voller Gerüche – Die Nase als Superkraft	61
Aktivität 35: Duftbox-Reihe	61
Aktivität 36: Mehrflächen-Duftspur.....	62
Aktivität 37: Beduftetes Objekt finden	63
Aktivität 38: Versteckter Wattebausch-Cluster	64
Spurenverfolgung drinnen und im Garten	65
Aktivität 39: Wattebausch-Schleppspur.....	65
Aktivität 40: Duftsuche im Garten mit Blumentöpfen...66	66
Aktivität 41: Möbelkanten-Duftspur	67
Verborgene Schätze entdecken	68
Aktivität 42: Schuhkarton-Schatzsuche	68
Aktivität 43: Wäschehaufen-Suchspiel.....	69
Aktivität 44: Vorhang-Eckensuche.....	70

Aktivität 45: Korb voller Kuscheltiere	71
Nasenarbeit für drinnen & draußen	72
Aktivität 46: Türrahmen-Duftpunkt.....	72
Aktivität 47: Zaunlinien-Duftspur.....	73
Aktivität 48: Duftmarke am Baumstamm	74
Einfache Personensuchspiele.....	75
Aktivität 49: Einfaches Versteck-und-Rufen	75
Aktivität 50: Stilles Versteckspiel	76
Aktivität 51: Kleidungsduft-Erkennung.....	77
KAPITEL 4: Bewegung und Geist verbinden	78
Spaßige Koordinationsübungen.....	78
Aktivität 52: Die Acht gehen.....	78
Aktivität 53: Langsames Bein-Durchlaufen	79
Aktivität 54: Seitwärtssch shuffle	79
Aktivität 55: Hinterpfoten-Step-Up.....	80
Mini-Hindernisparcours für drinnen.....	81
Aktivität 56: Kissen-Sprunglinie	81
Aktivität 57: Matten-Pfad.....	82
Aktivität 58: Tunnel aus Stühlen.....	83
Gleichgewicht & Koordination verbessern	84
Aktivität 59: Zwei-Pfoten-Balance-Halt	84
Aktivität 60: Weicher-Decken-Stand	85
Aktivität 61: Rückwärts-Schritt-Training	85
Aktivität 62: Kissen-Gehlinie	86

Tricktraining mit mentalem Kniff.....	87
Aktivität 63: Tragen-zum-Zielpunkt.....	87
Aktivität 64: Doppel-Trick-Kombi	88
Aktivität 65: Kopf-dreh-Signal	89
Körperbewusstsein & Muskelaufbau.....	90
Aktivität 66: Niedrige Stangen-Übersteiger	90
Aktivität 67: Unter-dem-Handtuch-Krabbeln	91
Aktivität 68: Pivot auf niedrigem Objekt.....	92
KAPITEL 5: Spiele für fortgeschrittene Hunde	93
Denken, Schnüffeln & Handeln kombinieren	93
Aktivität 69: Vier-Schritte-Puzzle-Kette.....	93
Aktivität 70: Duft-Renn-Herausforderung.....	94
Aktivität 71: Apportieren & Sortieren	94
Farben und Formen unterscheiden	95
Aktivität 72: Drei-Farben-Targeting.....	95
Aktivität 73: Form-Auswahl-Spiel.....	96
Aktivität 74: Farb-zu-Hütchen-Match.....	97
Aktivität 75: Kombinierte Form-und-Farbe-Auswahl ...	98
Eigene Signale beibringen	99
Aktivität 76: Flüsterkommando	99
Aktivität 77: Reaktion nur auf Gesten	99
Aktivität 78: Richtungsanzeige mit der Nase.....	100
Gedächtnisspiele & Gehirntraining.....	101
Aktivität 79: Was fehlt?	101

Aktivität 80: Leckerli-Gedächtnisplatz.....	102
Aktivität 81: Geh-muster-Erinnerung	102
Aktivität 82: Drei-Schritte-Gedächtniskette.....	103
Strategische Problemlösespiele.....	105
Aktivität 83: Deckel-Lift-Puzzle	105
Aktivität 84: Zugseil-Schubblade	106
Aktivität 85: Schiebefeld-Labyrinthbox.....	107
KAPITEL 6: Gehirnspiele für Seniorhunde	108
Sanfte mentale Fitness im Alter	108
Aktivität 86: Weiches Schnüffeltuch	108
Aktivität 87: Nasensuche in der Flachbox	109
Aktivität 88: Mini-Schnüffelkreis.....	110
Gedächtnis & Mobilität stärken	111
Aktivität 89: Zwei-Signal-Auffrischung.....	111
Aktivität 90: Sanftes Übersteigen des Handtuchs	112
Aktivität 91: Alte Tricks wiederholen	112
Aktivität 92: Kurze Rückruf-Wiederholung.....	113
Kluge Spiele bei eingeschränktem Sehen oder Hören.....	114
Aktivität 93: Duftlinien-Markierung	114
Aktivität 94: Bodentipp-Signal.....	115
Aktivität 95: Leise-Geräusch-Finder	116
Aktiv & verbunden bleiben	117
Aktivität 96: Hand-Target-Begrüßung	117
Aktivität 97: Beruhigendes Pflege-Ritual	118

Aktivität 98: Langsamer Spaziergang zusammen	118
KAPITEL 7: Alltags-training: 11 Minuten reichen aus	
.....	120
Gehirnspiele während des täglichen Spaziergangs.....	120
Aktivität 99: Spielzeugsuche im Laubhaufen.....	120
Aktivität 100: Laternenpfahl-Versteck	121
Aktivität 101: Drei-Schnüffelstellen.....	122
Aktivität 102: Richtungswechsel-Spiel	122
Warten & Denken unterwegs	123
Aktivität 103: Ruhiges Bordstein-Sitz	123
Aktivität 104: Ruhiger Nasentouch	124
Aktivität 105: Blickkontakt-Gewohnheit	125
Aktivität 106: Pause & Umschauen	125
Kurze Spieleinheiten im Alltag.....	126
Aktivität 107: Türrahmen-Warteübung	126
Aktivität 108: Schneller 3-Signal-Mix	127
Aktivität 109: Flur-Fußarbeit-Sprint	127
Aktivität 110: Sofa-Trick.....	128
Routinen schaffen: Mentale Fitness als Gewohnheit	129
Aktivität 111: Morgen-Schnüffelritual.....	129
Aktivität 112: Beruhigendes Schlafenszeit-Signal	130
Aktivität 113: Spielzeugname der Woche.....	130
Aktivität 114: Täglicher Schatzplatz.....	131
Aktivität 115: Routine-Objekterkennung	132
KAPITEL 8: Selbstgemachtes Denkspielzeug	133

DIY-Ideen mit recycelten Materialien.....	134
1. Die Karton-Knisterrolle	134
2. Muffinform-Mix-Up.....	135
3. Zeitungs-Drehseil.....	136
4. Socke-mit-Überraschung-Taschen	136
5. Das recycelte Box-Entdeckerzentrum.....	137
Scent- und Futterspielzeug selbst basteln	138
1. Der Duftflaschen-Shaker	138
2. DIY-Schnüffeltuch.....	139
3. Gefrorene Brühewürfel mit Extra-Kniff.....	139
4. Leckerli-Rollröhre	140
5. Duftstoff-Tuchpäckchen.....	141
Dreher, Schieber und Puzzleboxen	143
1. Der einfache Drehteller.....	143
2. Der Schiebe-Deckel-Pfad.....	144
3. Das schwenkende Becher-Puzzle.....	144
4. Schubladen-Puzzlebox	145
5. Das rotierende Leckerli-Rad.....	146
Spielzeugsicherheit & Pflege	147
KAPITEL 9: Bindung & Kommunikation stärken...150	
Gemeinsam lernen schafft Vertrauen	150
Körpersprache richtig lesen	151
Motivation ohne Druck.....	155
Erfolge teilen: Lob und Belohnungen sinnvoll einsetzen	157

SCHLUSS--WORT	160
Anhang.....	163
4-Wochen-Trainingsplan mit 11-Minuten-Einheiten	163
Überblick: Welche Spiele fördern welche Fähigkeiten? ..	167
Spielideen für drinnen & draußen.....	168
Empfohlenes Material & Bücher	170

Einleitung

Viele liebevolle Hundeeltern stehen vor demselben Problem. Sie gehen mit ihrem Hund spazieren, spielen mit ihm, geben ihm Spielzeug, geben ihm Liebe – und doch fühlt sich etwas nicht ganz richtig an. Der Hund wirkt unruhig, gelangweilt, etwas zu energiegeladen oder nicht richtig ausgeglichen. Vielleicht laufen sie abends ruhelos umher. Vielleicht bellen sie, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Vielleicht kauen sie Dinge an, sobald man sich nur eine Sekunde abwendet.

Es ist leicht, sich zu fragen, ob man etwas falsch macht oder ob der Hund einfach „mehr Bewegung“ braucht, obwohl man ihm ohnehin schon viel bietet. Den meisten Hunden fehlt es nicht am Einsatz ihrer Menschen. Es fehlt ihnen an mentaler Auslastung – in einer Form, die zum echten Leben passt: kurze, klare, machbare Momente, die ihnen helfen zu denken, zu erkunden und sich zufrieden zu fühlen.

Hundeeltern wollen helfen. Hunde wollen Führung. Aber das Leben ist voll, die Tage sind geschäftig, und lange Trainingseinheiten wirken oft unrealistisch. Viele Beschäftigungsideen im Internet sehen kompliziert, unordentlich oder zeitaufwendig aus. Manche erfordern Zubehör, das man nicht hat, oder Fähigkeiten, die man nie geübt hat. Kein Wunder, dass sich so viele unsicher fühlen, wo sie anfangen sollen.

Dieses Buch setzt genau hier an und macht es leichter.

Denk dich fit, Hund! wurde für ganz normale Hundeeltern entwickelt, die ihrem Hund auf einfache, sanfte Weise mehr Kopfarbeit geben möchten, ohne ihren eigenen Alltag zusätzlich zu belasten. Die Aktivitäten darin sind kurz genug, um überall in deinen Tag zu passen, klar genug für Anfänger und flexibel genug für jedes Alter, jede Rasse und jede Persönlichkeit. Sie geben deinem Hund genau das, wonach sein Gehirn sich sehnt – die Chance zu denken, zu schnüffeln, zu probieren und erfolgreich zu sein – ohne ihn oder dich zu überfordern.

Eine Erinnerung daran, dass schon elf Minuten das Verhalten, die Stimmung und das Selbstvertrauen deines Hundes spürbar verändern können. Diese kurzen Einheiten erfordern keine großen Pläne oder perfektes Training. Sie brauchen nur dich, deinen Hund und ein paar Minuten gemeinsame Aufmerksamkeit.

Von hier aus werden wir erkunden, warum mentale Auslastung so wichtig ist, wie man es einfach hält, wie man sicher bleibt und wie jede Einheit Freude bereitet. Du wirst sehen: Gehirntraining ist keine Pflicht. Es ist eine kleine tägliche Gewohnheit, die sowohl dir als auch deinem Hund zu mehr Lebensqualität verhilft.

Warum Gehirntraining für Hunde so wichtig ist

Die meisten Menschen wissen, dass Hunde Spaziergänge, Bewegung und Zeit im Freien brauchen. Aber ihr Gehirn braucht genauso sehr Training wie ihr Körper. Tatsächlich ermüdet mentale Auslastung viele Hunde oft effektiver als lange körperliche Aktivitäten.

Hier sind die Vorteile, die du sehen wirst, wenn Gehirntraining ein Teil des Alltags wird:

- 1. Bessere Konzentration und ruhigeres Verhalten**
- 2. Hunde, die ihren Geist regelmäßig benutzen, lernen, bevor sie reagieren, erst zu denken. Sie werden besser darin, Alltagssituationen zu bewältigen, und greifen seltener zu unerwünschten Verhaltensweisen – einfach nur aus Langeweile.**
- 2. Stärkere Kommunikation zwischen dir und deinem Hund**

Problemlösespiele helfen deinem Hund, Signale, Muster und positive Routinen besser zu verstehen. Du wirst bemerken, dass dein Hund häufiger bei dir „eincheckt“, auf Anweisungen wartet und insgesamt aufmerksamer bleibt.

3. Weniger Stress und abgebauter Überschuss an Energie

Mentale Herausforderungen geben deinem Hund einen sinnvollen Auslass für die Energie, die sich sonst in Kauen, Bellen, Herumlaufen oder Graben äußern kann. Selbst sehr energiegeladene Hunde und Arbeitshunderassen kommen nach Denksportaufgaben leichter zur Ruhe.

4. Besseres Gedächtnis und höhere Lernfähigkeit

Hunde jeden Alters profitieren von kognitiver Auslastung. Welpen lernen schneller neue Fähigkeiten, erwachsene Hunde bleiben mental fit und ältere Hunde behalten Selbstvertrauen, während sie älter werden.

5. Ein gesünderer Alltag für alle Lebenssituationen

Wenn du in einer Wohnung lebst, wenig Zeit hast oder mit Regentagen zu tun hast, bieten Denkspiele eine Möglichkeit, deinem Hund Wohlbefinden zu geben – selbst dann, wenn lange Bewegungseinheiten nicht möglich sind.



Das Wunderbare ist, dass dafür weder komplizierte Tricks noch teure Intelligenzspielzeuge nötig sind. Hunde lieben es ganz von selbst, zu schnüffeln, verschiedene Materialien zu erkunden, Geräusche wahrzunehmen, einfache Probleme zu lösen und sich in neuen Mustern zu bewegen. Mit sanfter Anleitung werden diese Instinkte zu gesunden täglichen Gewohnheiten.

Mentale Auslastung ohne Überforderung

Hunde lernen am besten, wenn eine Aufgabe interessant ist, aber nicht stressig. Dieses Buch hält alles einfach und druckfrei, damit dein Hund begeistert bleibt, ohne sich verwirrt oder festgefahren zu fühlen.

So stellen wir sicher, dass dein Hund genau in diesem Wohlfühlbereich bleibt:

1. Klare, winzige Schritte:

Jedes Spiel ist in kleine, leicht machbare Aktionen unterteilt. Du führst neue Elemente nach und nach ein, sodass dein Hund Zeit hat zu verstehen und erfolgreich zu sein.

2. Eine kurze Einheit nach der anderen:

Du wirst deinen Hund nicht mit einer Stunde Arbeit überladen. Die Aktivitäten bestehen aus kurzen, spaßigen Momenten. Dein Hund spielt, lernt und hört mit einem guten Gefühl auf.

3. Eingebaute Wahlmöglichkeiten und Selbstständigkeit:

Viele Spiele erlauben deinem Hund, seine eigenen Instinkte zu nutzen. Er darf schnüffeln, suchen, Ideen ausprobieren und Probleme in seinem eigenen Tempo

lösen. Das baut Selbstvertrauen auf – ganz ohne Druck.

4. Auf die Signale deines Hundes achten:

Du wirst lernen zu erkennen, wann dein Hund voll bei der Sache ist und wann er eine Pause braucht. Wenn etwas zu schwierig wirkt, passen wir das Spiel einfach an und machen es leichter.

5. Nur positive Verstärkung:

Lob, Leckerlis und Begeisterung fördern die Lernbereitschaft deines Hundes. Er sollte Gehirntraining immer als sichere, lohnende und freudige Erfahrung empfinden.

Anzeichen dafür, dass dein Hund freudig lernt	Anzeichen dafür, dass dein Hund eine Pause braucht
Locker wedelnder, weicher Schwanz	Den Kopf abwenden
Weiche, entspannte Augen	Lefzenlecken oder Gähnen
Ruhiges, neugieriges Schnüffeln	Pfote anheben
Langsame, gleichmäßige Bewegungen	Sich von der Aktivität entfernen
Nach vorn lehnen, bereit für einen neuen Versuch	Kleines, frustriertes Bellen

Hunde gedeihen durch Erfolg – und dieses Buch ist darauf ausgelegt, ihnen ganz viel davon zu schenken.