

CLEVER&SOUL *Workshop*



Tina Schwarz
CLEVER | SOUL | DOGS®

„Wir müssen die Ursache
im Innen verstehen, um
im Aussen etwas zu
verändern.“

Tina Schwarz



Inhaltsverzeichnis

03	Inhalt
04	Vorwort
05	Ablauf des Clever&Soul Workshops
07	Tag 1 - Avidya
11	Tag 2 - Asmita
15	Tag 3 - Raga
19	Tag 4 - Dvesha
23	Tag 5 - Abhinivesha
27	Online Abschlusstraining
31	Nachwort
32	Impressum

Solltest du Fragen zu Ablauf oder Technik des Clever&Soul Workshops haben, schau immer gern in unserem Customer Happiness Support Center vorbei.

Customer Happiness **SUPPORT CENTER**

Hi, ich bin Tina



Ich bin seit Jahren mehrfache Hundemutti und kenne es selbst, bittere Tränen zu vergießen, weil der eigene Hund aggressives Verhalten zeigt, Erwartungen nicht erfüllt, Angst hat und/oder die Umwelt Unverständnis zeigt. Das Problem: Jeder von uns verarbeitet Reize anders, unsere Hunde ebenso. Deswegen führen pauschale Allgemeinlösungen, wie sie beim klassischen Hundetraining angewendet werden, entweder nur kurzzeitig oder gar nicht zum Erfolg. Ich möchte dich mitnehmen auf eine Reise zu deinem Hund und dir selbst, den Blick in den Kopf und die Seele deines Hundes ermöglichen und dir dabei helfen, die Ursache hinter dem unerwünschten Verhalten zu finden und aufzulösen.

Als erfahrene Coachin für Menschen und ausgebildete Verhaltensberaterin für Hunde, ist es meine Mission und absolute Herzensangelegenheit, dich voll und ganz darin zu unterstützen, das Verhalten und die Bedürfnisse deines Hundes zu verstehen und positive Wege aufzuzeigen, um seine Entwicklung zu fördern und auf ein ganz neues Level zu bringen. Und all das, ohne dich selbst dabei zu vergessen.

Als Bloggerin, Podcasterin und Speakerin zeige ich Menschen, wie sie bei sich und ihren Hunden effektiv Angst und Stress reduzieren können, neues Selbstvertrauen entwickeln und sich genau das Leben kreieren, welches sie sich schon lange wünschen.

Ich würde sagen, damit genug von mir. Heute geht es um dich und deinen Hund. Ich wünsche dir viele Erkenntnisse in meinem Workshop.

Danke, dass du dabei bist.

Bist du bereit für Veränderungen?

Von Herzen Willkommen im Clever&Soul Workshop. Ich freue mich wahnsinnig, dich hier begrüßen zu dürfen. Dich und deinen Hund. Ich bin gespannt wie die kommenden 5 Tage auf dich wirken dürfen und freue mich darauf im Online Abschlusstraining live Zeit mit dir zu verbringen.

Bevor es los geht möchte ich dir kurz den Ablauf erklären.

◇ Du bekommst ab dem 23. September jeden Morgen 6 Uhr die Workshopinhalte in der dazugehörigen Facebookgruppe freigeschaltet.

◇ Am 28. September findet unser Online Abschlusstraining live ab 19 Uhr statt. Hierfür benötigst du die Software Zoom. Keine Sorge, sie ist für dich gratis, ganz leicht zu installieren und du bekommst rechtzeitig von mir den Link.

◇ Wenn du dich austauschen möchtest nutze von Herzen gern die Facebookgruppe zum Workshop. Sie ist der Kopf und das Herz des Clever&Soul Workshops. Es gibt von allen Inhalten Aufzeichnungen in der Facebookgruppe.

◇ Nimm dir Zeit für die Tagesaufgaben. Ich habe diesen Workshop mit vollem Herzen für dich erstellt, sei mit ganzem Herz dabei. Du hast insgesamt 2 Wochen Zugang zu allen Inhalten, solltest du ihn etwas langsamer durchlaufen wollen.

Bevor du mit den Tagesaufgaben startest lüfte deinen Hund und mach es dir mit deinem Workbook bequem. Am besten füllst du den Dankbarkeitsteil aus bevor du mit dem Video beginnst.

Und nun wünsche ich dir eine erkenntnisreiche und spannende Zeit.

Deine Tina

Wer mit beiden
Füssen auf dem
Boden steht, kann
nicht vorwärts
kommen.

unbekannt



TAG 1 - AVIDYA

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Heute starten wir mit dem ersten Klesha und setzen es in Bezug auf das Zusammenleben von dir und deinem Hund. Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern wie wir sie sehen. Allein durch ein erweitern deines Blickfeldes entstehen unendlich viele weitere Lösungen, Möglichkeiten, Potenziale und Wahrheiten.

Bevor du mit dem Workshop loslegen kannst, ist es wichtig dich für ein Thema zu entscheiden. Einen Bereich, eine Schwierigkeit, die dich und deinen Hund im Alltag begleitet, die du gern verändern möchtest. Etwas, worauf du deinen Fokus die kommenden Tage setzen möchtest.

MEIN ZIEL IM CLEVER&SOUL WORKSHOP, DARAN MÖCHTE ICH ARBEITEN:

Clever

Nimm dir Zeit für einen Achtsamkeitsspaziergang und lerne deinen Hund besser kennen. Entferne deine Erwartungen und Stempel und wechsel hier ganz bewusst in eine Beobachterperspektive. Was kannst du wahrnehmen. Was fällt deinem Hund leicht, was fällt ihm schwer, was macht er gern, was möchte er nicht. Nimm nur wahr und schreibe es auf, bewerte wenn möglich nicht.

MEINE BEOBACHTUNGEN DES ACHTSAMKEITSSPAZIERGANGS

Soul

Die meisten Menschen und Hunde können so viel mehr für sich erreichen, als sie sich vorstellen können. Doch häufig legen wir uns und unseren Hunden bereits sehr zeitig Grenzen auf, obwohl die Entwicklung gerade erst begonnen hat. Entferne diese Grenzen, diese Stempel und Etiketten. Öffne den Raum für weitere Entwicklung.

DIESE ETIKETTEN HABE ICH VON MEINEM HUND ENTFERNT

Notizen

*Offer without
giving,
receive without
taking*

unbekannt



TAG 2 - ASMITA

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Das zweite Klesha wartet auf dich. Es geht heute um dich, denn Veränderungen im Verhalten beginnen immer zuerst bei dir. In der Meditation hast du vielleicht etwas sehen oder fühlen können. Vielleicht konntest du dich an etwas erinnern. Etwas, dass scheinbar vergessen war und nun wieder kommen darf.

IN MEINER MEDITATION KONNTE ICH FOLGENDES SEHEN, FÜHLEN, MICH ERINNERN:

Clever

Alltag ist Training und Training ist Alltag. Dein Hund lernt immer, er zeigt ständig Verhalten. Nutze die Momente in denen er sich für dich angenehm verhält und stärke diese, nebenbei. Training passiert im Leben, nicht auf dem Hundeplatz. Beginne heute damit die freiwillige Aufmerksamkeit deines Hundes zu verstärken. Ziel ist es nicht, dass dein Hund nur noch bei Fuß läuft. Ziel ist es, dass du stets positiv in seinem Hinterkopf bleibst und er so einfacher ansprechbar wird und kleinere Kreise zieht.

DIESES VERHALTEN ZEIGT AUFMERKSAMKEIT UND WIRD IN ZUKUNFT VERSTÄRKT

Soul

Möchtest du heute ein paar Etiketten von dir abziehen? Welcher Mensch möchtest du werden, damit ihr euer Ziel erreicht? Welche Eigenschaften möchtest du bei dir vermehrt wahrnehmen können?

ICH BIN...

Notizen

Sei du selbst.
Alle anderen
sind bereits
vergeben.

Oscar Wilde



TAG 3 - RAGA

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Raga, die Anhaftung, Ich will das so, macht es uns oft schwierig uns anderen Möglichkeiten zu öffnen. Haben wollen macht unfrei. Wenn wir uns von der Begierde lösen können öffnet sich der Raum für wahre Authentizität, bei uns und unserem Hund. Und das ist gut so.

Nur, wenn es möglich ist sein wahres Ich bin zu leben wird es möglich frei zu sein und Hindernisse mit Leichtigkeit zu meistern.

DAS AUTHENTISCHE ICH MEINES HUNDES IST...

Clever

Impulskontrolle ist ein kostbares Gut. Stell dir vor, du stehst morgens auf und du hast ein Glas neben dem Bett stehen. Morgens ist es immer voll mit Wasser. Jedes Mal, wenn du dich zurück nehmen musst, trinkst du einen Schluck aus dem Glas. Wenn das Bad besetzt ist, wenn der Kaffee alle ist, wenn der Nachbarshund wieder ohne Leine läuft. Dieses Glas, das Wasser, ist deine Impulskontrolle. Wenn es leer ist, dann ist es leer.

Deinem Hund geht es genauso. Da sie so wertvoll ist solltest du sie da „verbrauchen“, wo es eurem Ziel dient. Schau heute mal, wann überall Impulskontrolle verbraucht wird und streiche alles durch, wo du sie einsparen kannst.

IMPULSKONTROLLE WIRD VERBRAUCHT, WENN...

Soul

Nutze den heutigen Tag, um deinen Hund nur anzufassen, wenn er es ausdrücklich möchte. Ansonsten fasse ihn nicht an und beobachte, was sich verändert. Sucht er öfter deine Nähe? Bleibt er länger bei dir liegen?

DAS KONNTE ICH BEOBACHTEN

Notizen

Ein Hund wird
sich nur dort wohl
fühlen, wo die
Menschen mit ihm
zufrieden sind.

Dr. Ute Blaschke-Berthold



TAG 4 - DVESHA

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Wenn du ein Verhalten nachhaltig verändern möchtest ist es wichtig zu verstehen, weshalb dieses Verhalten auftaucht. Welche Funktion hat dieses Verhalten?

Welche Emotion liegt diesem Verhalten zu Grunde?

Hast du das heraus gefunden kannst du eine neue Handlungsstrategie entwickeln und festigen, die sowohl die Ursache bedient, als auch die Emotion verändert.

Wenn du keine Angst hättest, wie würdest du dein Ziel erreichen?

WENN ICH AUS LIEBE HANDELN WÜRD, DANN...

Clever

Finde die Ursache hinter dem Verhalten deines Hundes, das du in diesem Workshop gern verändern möchtest. Warum macht dein Hund das? Welche Emotion liegt zu Grunde?

Wie sollte die Emotion statt dessen aussehen und wie kannst du das erreichen?

DIE URSACHE UND DAS ZIEL:

Soul

Wie kann deine Strategie aussehen, um dein Ziel zu erreichen und aus Liebe heraus zu handeln? Eine Strategie, die sich für euch alle gut anfühlt.

UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN, WERDE ICH...

Notizen

*Du wirst dein Leben
niemals ändern, solange du
nicht etwas veränderst, das
du täglich tust.*

John C. Maxwell



TAG 5 - ABHINIVESHA

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Wenn du deinen Tag frei gestalten könntest, wie würde dein Tag aussehen. Dein perfekter Tag mit deinem Hund. Was wäre anders, was wäre gleich?

MEIN PERFEKTER TAG:

Clever

Wenn du etwas nachhaltig verändern möchtest ist es wichtig alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Alte Handlungsstrategien zu erneuern und Sicherheit durch stärkende Routinen zu geben. Veränderungen entstehen durch Wiederholungen. Wiederholungen schaffen Erwartungssicherheit und reduzieren Stress.

DIESE NEUE GEWOHNHEIT MÖCHTE ICH LANGFRISTIG ETABLIEREN, UM MEIN ZIEL ZU ERREICHEN:

Soul

Wie oft hast du nach einer Situation bemerkt, dass du dich im Stress an nichts mehr erinnern konntest? Deine guten Vorsätze plötzlich verschwunden waren? Hier gibt es eine große Hilfe, um auch in schwierigen Situationen (schnell) wieder einen klaren Kopf zu haben: Atmen. Bis hinab in den Bauch ein und aus atmen. Nutze diesen Raum, um Striche zu dokumentieren, wie oft du vor oder in einer schwierigen Situation bewusst geatmet hast, um wieder bei dir und deinen Zielen anzukommen. Wie oft du vom reagieren ins agieren gewechselt bist und so dein Leben bewusst gestaltet hast.

ATMEN, AGIEREN, GESTALTEN:

Notizen

Der Mensch leidet,
weil er Dinge zu besitzen
und zu behalten begehrt,
die ihrer Natur nach
vergänglich sind.

Buddha



ABSCHLUSS TRAINING

MEIN ERFOLG DES TAGES

ICH BIN DANKBAR FÜR

DIESES GEFÜHL VERBINDE ICH MIT MEINEM ZIEL

Nutze diese Seiten, um deine Gedanken, Ideen und Erkenntnisse des Online Abschlusstrainings festzuhalten und auch später noch nutzen zu können.

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE, NACH DEM CLEVER&SOUL WORKSHOP:

Notizen

Notizen

Notizen

Wie darf ich dich unterstützen?



Jeder von uns braucht an bestimmten Stellen in seinem Leben Menschen, die einen abholen, unterstützen und stärken - und genau dafür bin ich da. Weil mir dein Wohlergehen und das Wohlergehen deines Hundes am Herzen liegen. Ich unterstütze dich und deinen Hund sehr gern auf eurem gemeinsamen Weg.

KLICHE HIER

VIP DOGS ACADEMY



PODCAST *Soul Dogs*

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR IRGENDWANN.



Tina Schwarz
CLEVER | SOUL | DOGS

Copyright © 2021 Tina Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, Tina Schwarz.