

**Newsletter November 2025**

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundation for happy dogs and people



### Themen

- Die Krux mit dem Perfektionismus
- NF footstep
- Foundation for happy dogs and people

### News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#)

---

### ***Die Krux mit dem Perfektionismus***

***Die Ansprüche, welche viele von uns an sich selbst oder auch an andere haben, sind manchmal enorm. Die Ansprüche an unsere Hunde sind oftmals noch grösser. Der Anlass für diese Gedanken ist eine Begegnung mit einem Hund.***

Ich habe eine Frau beobachtet, welche mit ihrem Hund unterwegs war. Oder soll ich sagen, eine Frau war unterwegs, den Hund an der Leine führend. Kaum hat der Hund versucht, etwas Distanz zwischen sich und die Frau zu bringen, wurde er zurückgezogen, teils sogar sehr intensiv. Der Hund durfte nie über Kniehöhe nach vorne gehen, probierte er dies, erfolgte die Korrektur. Mich hat diese Situation sehr nachdenklich und traurig gestimmt. Was veranlasste diesen Menschen, so mit seinem Hund unterwegs zu sein. Warum durfte der Hund nicht schnüffeln oder für sich die Welt entdecken? Warum wurde jeder Ansatz durch massive Einwirkungen an der Leine untersagt. Warum auch immer kam mir das Wort «Perfektionismus» in den Sinn. Die Erwartung schien zu sein, dass der Hund perfekt neben am Fuss zu laufen habe. Jegliche Abweichung wurde nicht toleriert. Kein Einzelfall, leider! Natürlich ist es vermessen, aufgrund dieser kurzen Sequenz von Perfektionismus zu sprechen. Es könnte viele andere Gründe für diese Art der Führung geben: Vielleicht wurde das in der Hundeschule so vermittelt, sie haben es immer so gemacht, es sind Ängste da (ich kann dich nicht halten) oder eigene gesundheitliche Einschränkungen (dein Ziehen schmerzt mich), usw. führen zu diesem Verhalten. Wie auch immer: Mir kam «Perfektionismus» und deshalb die Motivation, mich damit auseinanderzusetzen.

Perfektionismus ist das Streben nach Fehlerlosigkeit. Perfektionisten setzen die Anforderungen an sich selbst sehr hoch. Gekoppelt mit den eigenen Erwartungen sind oft auch Forderungen an andere. Auch die haben sich entsprechend der perfekten Vorstellung zu verhalten. Wie es wohl dem von mir beobachteten Hund ergangen ist?

Eigene Beispiele sind immer hilfreich. Ich bin in einem liebevollen Umfeld aufgewachsen und dennoch habe ich einen hohen perfektionistischen Anspruch an mich selbst gehabt. Meine Eltern haben mir vorgelebt, dass Leistung wichtig ist und dass es «ohne Fleiss keinen Preis» gibt. Ich habe mich vor allem in jungen Jahren sehr stark über Leistung und Einsatz definiert. Dabei ging es nur um die Anforderungen an mich selbst: Es gab erfüllt oder nicht erfüllt, schwarz oder weiss. Ich habe mir enormen Druck gemacht. Es wurde immer schwieriger, diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden. Es gab viele Sackgassen und blaue Flecken, bis ich erkennen durfte, dass diese Haltung mir schadet. Ich war mit mir selbst unglaublich hart, habe diese Anforderungen aber nie auf mein Umfeld oder meine Hunde übertragen.

Einer meiner rettenden Engel war Sally Askew. Sie hat in ihren Kursen bei uns viel über Perfektionismus gesprochen. Sie meinte immer, dass es nicht erstrebenswert ist, perfekt zu sein. Wenn etwas perfekt ist, kann nichts Neues entstehen. Das Ziel ist

erreicht... Möchte ich das? Niemand ist perfekt. Würde ich meinen Drang perfekt zu sein erfüllen, wäre ich ganz allein. Ist das erstrebenswert? Socrates sagte:  
*«Wahrscheinlich weiss ja keiner von uns beiden etwas Rechtes; aber dieser glaubt, etwas zu wissen, obwohl er es nicht weiss; ich dagegen weiss zwar auch nichts, glaube aber auch nicht, etwas zu wissen».*

Passend dazu die Aussage von Sally, welche mich sehr befreit und unterstützt hat.  
*«Gib dein Bestes und lass es geschehen. Mehr kann niemand von dir verlangen, mehr kannst du nicht tun».*

Natürlich möchte ich auch heute noch meine Aufgaben gut, ja sehr gut erfüllen. Ich mache mir allerdings nicht mehr den Druck von früher. Ich überlege mir, was ich tun kann, wie ich eine Situation gestalten, was ich zum guten Gelingen beitragen kann. Damit ist mein Teil erfüllt. Ich gebe mein Bestes, mehr kann ich nicht tun, mehr muss ich nicht tun. Ich reflektiere mich selbst, egal ob es um Interaktionen mit Menschen oder Hunden geht. Gehen die Meinungen auseinander, kann ich heute viel besser damit umgehen. Denn: Wie das Gegenüber eine Situation beurteilt, liegt nicht in meiner Hand. Für mich ist diese Einstellung besonders in schwierigen Situationen befreiend.

Zurück zur Frage zum Perfektionismus: Bin ich perfekt? Ich bin es nicht und ich bin dankbar, dass ich immer weniger diese hohen Ansprüche an mich stelle. Wie mich andere Menschen sehen und beurteilen, liegt nicht in meiner Hand.

Die Hunde haben es ungleich schwerer. Sie müssen unseren Vorstellungen und Normen entsprechen. Sie sollten Bellen, aber ja nicht zu laut und nicht zum falschen Zeitpunkt. Es ist schön, wenn sie Menschen gegenüber freundlich sind, nur den Einbrecher sollten sie stellen. Kuscheln und mit uns auf dem Bett liegen schätzen wir sehr, aber bitte nicht, wenn der Nachbar kommt, der das vollkommen unpassend findet.



Auch hier zurück zur Frage zum Perfektionismus: Sind meine Hunde perfekt? Aus Sicht der Gesellschaft vermutlich nicht. Ihnen fehlt der «Kadavergehorsam, sie bellen in gewissen Situationen, sind keine Trickli-Künstler. Dann gibt es Menschen, die finden, dass meine Hunde mit mir spazieren gehen, weil sie eine lange Leine nutzen dürfen und sich viel Zeit zum Entdecken nehmen können. Für **mich** sind sie perfekt, weil sie im Zusammenleben mit mir und meinem Umfeld sozial, integriert und zufrieden sind. Kiran und Djuna haben beide ihren eigenen Charakter, ihre Stärken und ihre Herausforderungen. Sie sind offen, liebenswert und gut integriert in mein System. Elli H. Radinger schrieb in ihrem Buch *Die Weisheit alter Hunde*: *«Hunde zeigen uns eine Welt, die sich von der der Menschen deutlich unterscheidet, einen Ort, der uns alle verändert! Verliebe dich in einen Hund und du betrittst eine neue Sphäre, ein Universum, in dem es Rituale, Regeln und eine andere Art von Bindung gibt».*

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein frohes Verliebtsein in unsere einzigartigen Fellnasen und viele spannende und erfrischende Momente im perfekten nicht perfekt sein. Und wenn es für euch stimmt, dann lasst eure Hunde mit euch spazieren gehen – das ist genau das, was wir möchten, gemeinsam unterwegs zu sein 😊.

Herzlich, Nicole

*Nicole Föllmer*



---

## NF footstep

### Nutze die Chance für einen Kursbesuch

- **Andrea Meyer: Nothelferkurs für Hundehaltende (15.11.2025).** Hier erhältst du wichtige Grundlagen, damit du Notfälle frühzeitig erkennst und deinen Hund gut unterstützen kannst
- **Doris Fiedler: Durch Autonomie zu mehr Nähe (22./23.11.2025).** An diesen Tagen geht es um dich! Möchtest du Gutes für dich selbst tun, dich besser abgrenzen können, dein eigenes Potenzial besser leben? Dann könnten diese zwei Tage für dich genau richtig sein!
- **Reny Wicki und Nicole Fröhlich: Alter Hund, Senior, Oldie (29./30.11.2025):** An diesen zwei Tagen schauen wir, was wir dazu beitragen können, dass unsere Senioren ein goldenes Alter erleben dürfen. Freue dich auf zwei berührende Tage in Theorie und Praxis.



---

### **Holistische Basisausbildung 2026**

Stell dir vor, dass:

- du deinen Hund noch besser verstehen lernst
- du deine Ängste vor Fehlern reduzieren kannst und dadurch neue Stärken für das Zusammenleben mit deinem Hund entwickelst
- dass du unterscheiden lernst, was für die Erziehung und Begleitung deines Hundes passend ist und was «Schrott» ist
- dass du viele wissenschaftlich fundierte Grundlagen erwirbst, welche dir für das Zusammenleben mit deinem Hund hilfreich sind und welche die Basis für einen beruflichen Weg mit Mensch und Hund bilden

Genau deshalb ist unsere Holistische Basisausbildung das Richtige für dich. Hier erwirbst du alle Kompetenzen, welche dir und deinem Hund ein noch harmonischeres Zusammenleben ermöglichen.

Diese Basisausbildung ist offen für Hundehaltende Personen, welche mehr Tiefe erwerben möchten und für angehende Trainerinnen und Trainer, welche sich beruflich mit Mensch und Hund befassen möchten. Interessiert? Dann bestelle deine Unterlagen per Mail: [info@footstep.ch](mailto:info@footstep.ch).





---

### **Weihnachtsmission der foundation for happy dogs and people**

Vom 1. bis 24. Dezember läuft wieder unsere Weihnachtsmission. Alle Einzahlungen über CHF 50.-, welche in diesem Zeitraum auf dem Konto der foundation eingehen, erhalten ein Los. Am 24. Dezember mittags ziehen wir die Gewinnerinnen und Gewinner dieser mega Preise. Macht euch bereit! Ab 1. Dezember seid ihr dabei!

Schaut, was es bereits jetzt im Gewinntopf hat 😊 : Hotel De Balance in Luzern, Hotel Heidihof in Maienfeld, Krumers Alpin Resort in A-Seefeld, im Hotel Zerres in Partenen, Hotel Cresta Palace in Celerina, Konsumationsgutscheine für Lengmatte Davos und alter Torkel Jenins, eine Ernährungsberatung für Hunde von Jeannette Frei (bewusst-beim-hund), 3 Fotoshootings mit Donsel Meier, ein handgezeichnetes Tierportrait in Kohle von Sandra Wipfli, 3 Bilder der Künstlerin Andrea Wedel, Tierkommunikation mit Helen Gerber, Chinesisches Horoskop mit Beat Wicki, Gutscheine für die Pumi Bäckerei, die Tamina Therme in Bad Ragaz, von NF footstep, Jemako Produkten von Corinne Christen, drei Gutscheine der Spielfam GmbH. Ihr seht, mitmachen und weitersagen lohnen sich!

Solltest du auch einen Preis in Form eines Gutscheins schenken wollen, freuen wir uns sehr über deine Kontaktaufnahme.

---

### **News**

## OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben



Wussten Sie, dass Kaiserpinguine Oscarpreisträger sind? Der prämierte Dokumentarfilm «Reise der Pinguine» zeigt das Leben dieser Überlebenskünstler

### Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?

Kontoangaben für Spenden:

foundation for happy dogs and people

Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen

IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0

BIC / Swift KBSGCH22

Postkonto 90-219-8

Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!

---





**NF footstep**

[www.nf-footstep.ch](http://www.nf-footstep.ch)

**foundation**

**for happy dogs and people**

[Facebook](#)

[Newsletter abbestellen](#)

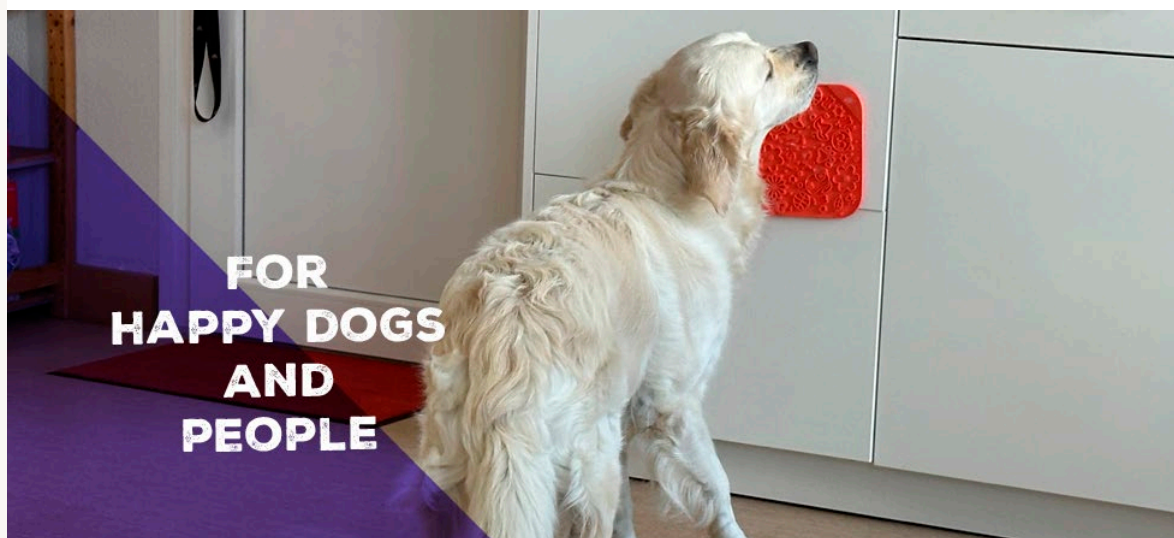
Copyright ©2018

**Newsletter November 2025**

[im Browser ansehen](#)

NF footstep

foundation for happy dogs and people



## Themen

- Die Krux mit dem Perfektionismus
- NF footstep
- Foundation for happy dogs and people

## News

- OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben.

[Download Newsletter als PDF](#)

---

### ***Die Krux mit dem Perfektionismus***

***Die Ansprüche, welche viele von uns an sich selbst oder auch an andere haben, sind manchmal enorm. Die Ansprüche an unsere Hunde sind oftmals noch grösser. Der Anlass für diese Gedanken ist eine Begegnung mit einem Hund.***

Ich habe eine Frau beobachtet, welche mit ihrem Hund unterwegs war. Oder soll ich sagen, eine Frau war unterwegs, den Hund an der Leine führend. Kaum hat der Hund versucht, etwas Distanz zwischen sich und die Frau zu bringen, wurde er zurückgezogen, teils sogar sehr intensiv. Der Hund durfte nie über Kniehöhe nach vorne gehen, probierte er dies, erfolgte die Korrektur. Mich hat diese Situation sehr nachdenklich und traurig gestimmt. Was veranlasste diesen Menschen, so mit seinem Hund unterwegs zu sein. Warum durfte der Hund nicht schnüffeln oder für sich die Welt entdecken? Warum wurde jeder Ansatz durch massive Einwirkungen an der Leine untersagt. Warum auch immer kam mir das Wort «Perfektionismus» in den Sinn. Die Erwartung schien zu sein, dass der Hund perfekt neben am Fuss zu laufen habe. Jegliche Abweichung wurde nicht toleriert. Kein Einzelfall, leider! Natürlich ist es vermessen, aufgrund dieser kurzen Sequenz von Perfektionismus zu sprechen. Es könnte viele andere Gründe für diese Art der Führung geben: Vielleicht wurde das in der

Hundeschule so vermittelt, sie haben es immer so gemacht, es sind Ängste da (ich kann dich nicht halten) oder eigene gesundheitliche Einschränkungen (dein Ziehen schmerzt mich), usw. führen zu diesem Verhalten. Wie auch immer: Mir kam «Perfektionismus» und deshalb die Motivation, mich damit auseinanderzusetzen.

Perfektionismus ist das Streben nach Fehlerlosigkeit. Perfektionisten setzen die Anforderungen an sich selbst sehr hoch. Gekoppelt mit den eigenen Erwartungen sind oft auch Forderungen an andere. Auch die haben sich entsprechend der perfekten Vorstellung zu verhalten. Wie es wohl dem von mir beobachteten Hund ergangen ist?

Eigene Beispiele sind immer hilfreich. Ich bin in einem liebevollen Umfeld aufgewachsen und dennoch habe ich einen hohen perfektionistischen Anspruch an mich selbst gehabt. Meine Eltern haben mir vorgelebt, dass Leistung wichtig ist und dass es «ohne Fleiss keinen Preis» gibt. Ich habe mich vor allem in jungen Jahren sehr stark über Leistung und Einsatz definiert. Dabei ging es nur um die Anforderungen an mich selbst: Es gab erfüllt oder nicht erfüllt, schwarz oder weiss. Ich habe mir enormen Druck gemacht. Es wurde immer schwieriger, diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden. Es gab viele Sackgassen und blaue Flecken, bis ich erkennen durfte, dass diese Haltung mir schadet. Ich war mit mir selbst unglaublich hart, habe diese Anforderungen aber nie auf mein Umfeld oder meine Hunde übertragen.

Einer meiner rettenden Engel war Sally Askew. Sie hat in ihren Kursen bei uns viel über Perfektionismus gesprochen. Sie meinte immer, dass es nicht erstrebenswert ist, perfekt zu sein. Wenn etwas perfekt ist, kann nichts Neues entstehen. Das Ziel ist erreicht... Möchte ich das? Niemand ist perfekt. Würde ich meinen Drang perfekt zu sein erfüllen, wäre ich ganz allein. Ist das erstrebenswert? Socrates sagte: *«Wahrscheinlich weiss ja keiner von uns beiden etwas Rechtes; aber dieser glaubt, etwas zu wissen, obwohl er es nicht weiss; ich dagegen weiss zwar auch nichts, glaube aber auch nicht, etwas zu wissen».*

Passend dazu die Aussage von Sally, welche mich sehr befreit und unterstützt hat. *«Gib dein Bestes und lass es geschehen. Mehr kann niemand von dir verlangen, mehr kannst du nicht tun».*

Natürlich möchte ich auch heute noch meine Aufgaben gut, ja sehr gut erfüllen. Ich mache mir allerdings nicht mehr den Druck von früher. Ich überlege mir, was ich tun kann, wie ich eine Situation gestalten, was ich zum guten Gelingen beitragen kann. Damit ist mein Teil erfüllt. Ich gebe mein Bestes, mehr kann ich nicht tun, mehr muss ich nicht tun. Ich reflektiere mich selbst, egal ob es um Interaktionen mit Menschen oder Hunden geht. Gehen die Meinungen auseinander, kann ich heute viel besser damit umgehen. Denn: Wie das Gegenüber eine Situation beurteilt, liegt nicht in meiner Hand. Für mich ist diese Einstellung besonders in schwierigen Situationen befreiend.

Zurück zur Frage zum Perfektionismus: Bin ich perfekt? Ich bin es nicht und ich bin dankbar, dass ich immer weniger diese hohen Ansprüche an mich stelle. Wie mich andere Menschen sehen und beurteilen, liegt nicht in meiner Hand.

Die Hunde haben es ungleich schwerer. Sie müssen unseren Vorstellungen und Normen entsprechen. Sie sollten Bellen, aber ja nicht zu laut und nicht zum falschen Zeitpunkt. Es ist schön, wenn sie Menschen gegenüber freundlich sind, nur den Einbrecher sollten sie stellen. Kuscheln und mit uns auf dem Bett liegen schätzen wir sehr, aber bitte nicht, wenn der Nachbar kommt, der das vollkommen unpassend findet.



Auch hier zurück zur Frage zum Perfektionismus: Sind meine Hunde perfekt? Aus Sicht der Gesellschaft vermutlich nicht. Ihnen fehlt der «Kadavergehorsam, sie bellen in gewissen Situationen, sind keine Trickli-Künstler. Dann gibt es Menschen, die finden, dass meine Hunde mit mir spazieren gehen, weil sie eine lange Leine nutzen dürfen und sich viel Zeit zum Entdecken nehmen können. Für **mich** sind sie perfekt, weil sie im Zusammenleben mit mir und meinem Umfeld sozial, integriert und zufrieden sind. Kiran und Djuna haben beide ihren eigenen Charakter, ihre Stärken und ihre Herausforderungen. Sie sind offen, liebenswert und gut integriert in mein System. Elli H. Radinger schrieb in ihrem Buch *Die Weisheit alter Hunde*: *«Hunde zeigen uns eine Welt, die sich von der der Menschen deutlich unterscheidet, einen Ort, der uns alle verändert! Verliebe dich in einen Hund und du betrittst eine neue Sphäre, ein Universum, in dem es Rituale, Regeln und eine andere Art von Bindung gibt».*

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein frohes Verliebtsein in unsere einzigartigen Fellnasen und viele spannende und erfrischende Momente im perfekten nicht perfekt sein. Und wenn es für euch stimmt, dann lasst eure Hunde mit euch spazieren gehen – das ist genau das, was wir möchten, gemeinsam unterwegs zu sein 😊.

Herzlich, Nicole

Nicole Fröhlich



---

## NF footstep

### Nutze die Chance für einen Kursbesuch

- **Andrea Meyer: Nothelferkurs für Hundehaltende (15.11.2025).** Hier erhältst du wichtige Grundlagen, damit du Notfälle frühzeitig erkennst und deinen Hund gut unterstützen kannst
- **Doris Fiedler: Durch Autonomie zu mehr Nähe (22./23.11.2025).** An diesen Tagen geht es um dich! Möchtest du Gutes für dich selbst tun, dich besser abgrenzen können, dein eigenes Potenzial besser leben? Dann könnten diese zwei Tage für dich genau richtig sein!
- **Reny Wicki und Nicole Fröhlich: Alter Hund, Senior, Oldie (29./30.11.2025):** An diesen zwei Tagen schauen wir, was wir dazu beitragen können, dass unsere Senioren ein goldenes Alter erleben dürfen. Freue dich auf zwei berührende Tage in Theorie und Praxis.





---

## Holistische Basisausbildung 2026

Stell dir vor, dass:

- du deinen Hund noch besser verstehen lernst
- du deine Ängste vor Fehlern reduzieren kannst und dadurch neue Stärken für das Zusammenleben mit deinem Hund entwickelst
- dass du unterscheiden lernst, was für die Erziehung und Begleitung deines Hundes passend ist und was «Schrott» ist
- dass du viele wissenschaftlich fundierte Grundlagen erwirbst, welche dir für das Zusammenleben mit deinem Hund hilfreich sind und welche die Basis für einen beruflichen Weg mit Mensch und Hund bilden

Genau deshalb ist unsre Holistische Basisausbildung das richtige für dich. Hier erwirbst du alle Kompetenzen, welche dir und deinem Hund ein noch harmonischeres Zusammenleben ermöglichen.

Diese Basisausbildung ist offen für Hundehaltende Personen, welche mehr Tiefe erwerben möchten und für angehende Trainerinnen und Trainer, welche sich beruflich mit Mensch und Hund befassen möchten. Interessiert? Dann bestelle deine Unterlagen per Mail: [info@footstep.ch](mailto:info@footstep.ch).



### Weihnachtsmission der foundation for happy dogs and people

Vom 1. bis 24. Dezember läuft wieder unsere Weihnachtsmission. Alle Einzahlungen über CHF 50.–, welche in diesem Zeitraum auf dem Konto der foundation eingehen, erhalten ein Los. Am 24. Dezember mittags ziehen wir die Gewinnerinnen und Gewinner dieser mega Preise. Macht euch bereit! Ab 1. Dezember seid ihr dabei!

Schaut, was es bereits jetzt im Gewinntopf hat 😊: Hotel De Balance in Luzern, Hotel Heidihof in Maienfeld, Krumers Alpin Resort in A-Seefeld, im Hotel Zerres in Partenen, Hotel Cresta Palace in Celerina, Konsumationsgutscheine für Lengmatte Davos und alter Torkel Jenins, eine Ernährungsberatung für Hunde von Jeannette Frei (bewusst-beim-hund), 3 Fotoshootings mit Donsel Meier, ein handgezeichnetes Tierportrait in Kohle von Sandra Wipfli, 3 Bilder der Künstlerin Andrea Wedel, Tierkommunikation mit Helen Gerber, Chinesisches Horoskop mit Beat Wicki, Gutscheine für die Pumi Bäckerei, die Tamina Therme in Bad Ragaz, von NF footstep, Jemako Produkten von Corinne Christen, drei Gutscheine der Spielfam GmbH. Ihr seht, mitmachen und weitersagen lohnen sich!

Solltest du auch einen Preis in Form eines Gutscheins schenken wollen, freuen wir uns sehr über deine Kontaktaufnahme.

---

## News

### OceanCare: Faszinierendes für alle, die das Meer lieben



Wussten Sie, dass Kaiserpinguine Oscarpreisträger sind? Der prämierte Dokumentarfilm «Reise der Pinguine» zeigt das Leben dieser Überlebenskünstler

#### **Möchten Sie unsere Tierschutzhunde unterstützen?**

Kontoangaben für Spenden:

foundation for happy dogs and people

Kanalstrasse 5, 7304 Maienfeld

St.Galler Kantonalbank AG, 9011 St.Gallen

IBAN CH29 0078 1620 4911 2200 0

BIC / Swift KBSGCH22

Postkonto 90-219-8

Clearing-Nr. 781

Herzlichen Dank!



---

**NF footstep**

[www.nf-footstep.ch](http://www.nf-footstep.ch)

**foundation**

**for happy dogs and people**

[Facebook](#)

[Newsletter abbestellen](#)

Copyright ©2018