

## INHALTSVERZEICHNIS

- Persönliche Gedanken
- Thema des Monats: Wie kann ich meine Lebensqualität steigern
- OceanCare: Delphine aus Taiji sollen die Olympischen Spiele attraktiver machen
- Workshops und Ausbildungen
- Kurznews

[Newsletter drucken \(PDF\)](#)

---

## PERSÖNLICHE GEDANKEN

Im letzten Newsletter haben wir über den Familienausflug gesprochen und darüber, wie unterschiedlich Menschen und Hunde diese Aktivitäten erleben. Ein an sich sehr positives Ereignis wird für den Hund oft zu einem wenig erfreulichen Ausflug, weil wir Menschen eben oft die Bedürfnisse unserer Hunde nicht oder zu wenig wahrnehmen. Der Gedanke des „gemeinsam unterwegs“ geht dabei leider oft unter. Schade, denn was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit der Familie und dem Hund einen gemütlichen Ausflug zu unternehmen...

Diese, ich nenne es mal Unachtsamkeit für unsere Vierbeiner mag viele Gründe haben. Wir haben es nie gelernt, uns in die Situation der Hunde zu versetzen. Dabei würde genau dies uns helfen, Hund, nennen wir ihn weiter footolino, besser zu verstehen. Wenn wir denken, dass wir als Menschen alle Situationen kontrollieren müssen, dass footolino einfach „parieren“ oder „gehorsam“ muss, erreichen wir oft das Gegenteil. Das Zusammenleben wird zu einem Krampf statt zu dem, was es wirklich sein könnte, einem "gemeinsamen unterwegs". Es wird Zeit, dass wir Erziehungsmassnahmen wie den Einsatz von Wurfketten, Wasser anspritzen, Gegenstände anwerfen, den Hund einschüchtern, der Rudelchef sein wollen, dringen hinterfragen und uns die Frage stellen, was der Hund bei diesen Methoden mittel- und langfristig lernt. Helfen ihm diese Vorgehensweisen, seine Emotionen, die hinter einer Handlung stehen wirklich nachhaltig zu ändern? Fördern diese Handlungen das Vertrauen des Hundes in uns, wird er dadurch sicherer, traut sich selber und uns mehr? Die Antwort ist definitiv nein! Nur wenn wir unsere Hunde ernst nehmen, sie und ihre Persönlichkeiten wahrnehmen und sie in ihrer Entwicklung unterstützen, sodass sie gute Fertigkeiten erlernen dürfen, werden sie sich mit und bei uns gut zurecht zu finden. Das ist der Weg, dass das Zusammenleben selbst mit Hunden mit Herausforderungen einfach(er) wird.

Ein weiterer Grund für unsere Unachtsamkeit liegt sicher in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit. Wir setzen uns permanent unter Druck, rennen der Zeit stetig hinterher und verpassen es so, zu leben! Leben bedeutet auch geniessen, leben bedeutet, achtsam mit den Momenten, die uns geschenkt werden umzugehen, leben

bedeutet auch Leben in Qualität. Auch ich bin immer wieder in dieser Hektik des Alltags gefangen, denke, dass ich noch dies oder jenes tun muss, dass wir diesen Kunden unbedingt noch rasch einen Termin geben müssen. Immer mehr stelle ich fest, dass dieses „rasch“ niemandem gut tut, auch mir nicht. So habe ich mich entschlossen, achtsamer mit mir und meinen Ressourcen umzugehen, mehr auf mich und meine Möglichkeiten zu achten, auch auf die Gefahr hin, dass jemand sich in Unverständnis von mir abwendet. Wie wir unsere Lebensqualität weiter steigern können, betrachten wir im Thema des Monats.



Herzlich,  
Ihre Nicole Fröhlich

---

### **THEMA DES MONATS: WIE KANN ICH MEINE LEBENSQUALITÄT STEIGERN**

Bestimmt haben Sie auch schon einen Moment inne gehalten und über Ihr Leben nachgedacht. Sind Sie zufrieden oder fühlen Sie sich manchmal wie in einem fahrenden Zug, der einfach an ihnen vorbeirast... Auch ich muss mich immer wieder selber an der Nase fassen und mir bewusst die Frage stellen, was ich vom Leben wirklich möchte. Möchte ich wirklich in diesem Tempo durchs Leben rasen oder möchte ich nicht manchmal den Knopf suchen, der das ganze Programm



entschleunigt? Wenn ich in einer solchen Tempophase einen oder mehrere Gänge runterschalte, kommt manchmal der kleine innere Meckerer, der mich daran erinnert, dass es doch noch so viel zu tun gäbe, der mich dann fragt, ob ich es sinnvoll finde dieses gemütlichere Tempo einzuschlagen obwohl doch noch so viel Unerledigtes auf mich wartet. In diesen Momenten nehme ich mir vor, mehr für meine Lebensqualität zu tun. Wichtig ist, dass es eben nicht beim Vorsatz bleibt, sondern mir Raum und Zeit und damit auch eigene Wertschätzung gebe. Auch wenn es gar nicht so einfach ist, plane ich mir heute meinen Freiraum ein, indem ich dies in der Agenda bewusst eintrage. Bisher ist mir das ganz gut gelungen. Wobei ich aufpassen muss, dass ich nicht beginne, diese freie Zeit aufzulösen, wenn doch noch eine wichtige Anfrage kommt.

Am meisten kämpfe ich dabei mit mir selber, mit meinem schlechten Gewissen und dem Gefühl, dass ich doch nur dann gut bin, wenn ich bis zum Umfallen arbeite. Doch bin ich wirklich gut und angesehener, wenn ich dann wirklich bis zum Umfallen arbeite? Wem nütze ich, wenn meine Batterien leerer und leerer werden und ich am Ende wirklich nichts mehr zu leisten imstande bin? Beginnt es nicht schon viel früher. Wir erkennen doch, dass wir müder werden. Müdigkeit hat vielerlei Gesichter: Die einen werden zurückgezogener, die anderen aktiver. Manche werden in der Müdigkeit stiller, andere ungeduldiger.

Ich glaube, dass das ungeduldiger sein, das dadurch weniger präsent sein, weniger

souverän sein sehr mit einer solchen Müdigkeit zusammenhängt. Im letzten Newsletter haben die Hunde gesagt, was sie sich von uns Menschen wünschen. Dabei sind Worte wie „geduldig, souverän, gelassen, ausgeglichen, optimistischer, klarer, bereit für mehr Qualitätszeit“ gefallen. Doch wie kann ich diese Attribute erfüllen, wenn ich in mir gestresst und eben nicht im Gleichgewicht bin.

Der Weg zur Ausgeglichenheit, zur Geduld und Gelassenheit, zu Lebensqualität und Lebensfreude geht nur über meine persönliche Arbeit mit mir selber. Nur wenn ich gut zu mir selber schaue, meine Baustellen anschauere, annehme und/oder auflöse, werde ich der Hundeführer oder die Hundeführerin sein, die sich mein Hund wünscht. Meine Erfahrung ist, dass dies kaum mehr ohne Unterstützung von aussen gelingt. So mache ich regelmässige Supervisionen, um die Dinge, die sich bei mir im Alltag an der Oberfläche zeigen, anzuschauen und aufzuarbeiten.

In diesem Jahr haben wir einige Seminare im Angebot, die für unsere persönliche Weiterentwicklung gedacht sind, die uns die Möglichkeit bieten, einen Schritt weiter in unserer Lebensqualität zu gehen. Im Februar haben wir ein sogenanntes Tierstellen. Dabei geht es darum, blockierte Energien zu finden und diese wenn möglich aufzulösen. Den Zugang machen wir über die Hunde, indem wir ein Thema aufgreifen, welches Hundehaltende im Zusammenhang mit dem Hund als schwierig oder blockierend empfinden. Diese Thematik wird gestellt und durch Veränderungen im System an die Oberfläche gebracht. Diese Erkenntnisse helfen, Situationen zu ändern oder neu anzuschauen.

Am 29./30. November führen wir das Seminar der gewaltfreien Kommunikation durch. Unsere Worte machen weit mehr aus, als wir wahrhaben wollen. Unsere Worte sind auch unsere Gedanken und spiegeln das wieder, was in uns emotional abgeht. Gelingt es uns, uns dieser Kraft bewusst zu werden, können wir uns nicht nur gelassener ausdrücken, wir werden uns auch gelassener fühlen.

Am 6./7. Dezember sprechen wir im Seminar „Frei und verbunden“ die Frauen an. Dort geht es um eine Klärung der Mutter-Tochter-Beziehung. Töchter werden immer von ihren Müttern geprägt, so wie es die Söhne von den Vätern sind. Durch eine Klärung dieser Rollen und der Perspektiven, wird oft eine bessere und freiere Beziehung möglich, auch zu sich selber.

Wer sich auf einen längeren Prozess mit seinem Hund einlassen möchte, ist in der Hundeführer-Ausbildung genau richtig. Dort gehen wir gemeinsam den Weg zu mehr Lebensqualität für alle. Mehr Infos finden Sie im Kapitel Workshops und Ausbildungen.

Möchte ich zu mehr Lebensqualität finden, möchte ich mich von diesem Sog der heutigen Gesellschaft lösen, dann muss ich zwingend das ganze Bild anschauen. Ich muss herausfinden, was mir Energie gibt und was mir Energie nimmt, wo ich übermässig intensiv bin und wie ich mit jeder einzelnen Situation meines Lebens umgehe. Ich finde dieses Hinschauen und Entdecken bei mir selbst inzwischen äusserst spannend. Wir dürfen lernen, die Situationen unseres Lebens zu bestimmen. Je mehr wir ins Gefühl kommen, dass es richtig kommt, umso mehr finden wir unsere eigene Stärke. Und genau diese Gelassenheit, diese Offenheit und auch tiefe Liebe, die wir dadurch in uns finden, beeinflusst auch die Hunde sehr positiv. Für mich ist es ein tolles Gefühl, durch diese persönliche Arbeit mehr und mehr meine eigenen Kräfte zu entdecken, über neue Qualitäten zu staunen und mich an meiner Entwicklung zu freuen und gleichzeitig zu sehen, welche positiven Auswirkungen dies auf das Zusammenleben mit den Hunden hat. *„Das Wohl des Menschen ist der Segen der Tiere.“*

Ein Seminar, das diese Ganzheitlichkeit besonders anspricht, ist der Workshop mit Sally Askew, der Hunde-Detektiv, vom 15./16. Februar. Hier geht Sally bei den

Hunden darauf ein, was alles ein Ungleichgewicht verursachen kann. Profitieren Sie von Sallys grossem Wissen und kommen Sie mit auf diese Reise. Ideal für alle, die ihren Hunden Gutes tun wollen und enorm hilfreich für alle, deren Hunde gewisse Herausforderungen haben.

Im nächsten Newsletter befassen wir uns mit diesen Punkten wieder aus Sicht der Hunde. Besser als die Indianer kann ich es nicht ausdrücken:

*„Grosser Geist hilf mir, den grössten Feind zu besiegen, den ich habe, mich selbst. Grosser Geist hilf mir, den besten Freund zu finden, den ich habe, mich selbst.“*



---

## **OCEANCARE: DELPHINE AUS TAIJI SOLLEN DIE OLYMPISCHEN SPIELE ATTRAKTIVER MACHEN**

Die Bilder von der Delphintreibjagd in Taiji, Japan, gehen um die Welt. In einer blutigen Treibjagd werden Delphine auf grausamste Weise getötet. Allein 51 waren es bei der Jagd am 17. Januar. Was viele nicht wissen: Die treibende Kraft dahinter ist die Vergnügungs-Industrie. Die schönsten und jüngsten Tiere werden ausgewählt und für viel Geld an Delphinarien - zum Beispiel in China und Russland - verkauft. Auch an den Olympischen Winterspielen in Sotschi werden die wunderschönen Delphine in engen Becken eingesperrt und als besondere Attraktion ausgestellt. Einer von ihnen soll sogar das Olympische Feuer mittragen.

Jetzt Protestkarte von OceanCare unterschreiben und dem japanischen Botschafter in Bern schicken. Bestellen bei [jfischer@oceancare.org](mailto:jfischer@oceancare.org) (bitte gewünschte Anzahl angeben).

Auch der Fang von Schwertwalen und Weisswalen boomt in Russland. Mindestens sieben Orcas sind im Sommer 2013 in den Gewässern Ostrusslands gefangen worden und sollen künftig die Kassen der Delphinarien klingeln lassen. Zwei der Tiere sind bereits nach Moskau transportiert worden und sollen demnächst in Sotschi als Zuschauerattraktion dienen. Ausserdem sind seit dem Jahr 2000 mindestens 300 Weisswale gefangen und mindestes 100 von ihnen nach China exportiert worden.

JAPAN'S DOLPHIN MASSACRE MUST STOP!



OceanCare klärt die Öffentlichkeit über das Martyrium von **Walen und Delphinen in Gefangenschaft** auf und setzt sich in internationalen Gremien für ein Fangverbot von Walfaltern ein. Im November 2013 hat OceanCare erreicht, dass an der Walschutz-Konferenz in Marokko eine **Resolution** verabschiedet werden konnte, die ein bereits vorgeschriebenes Fangverbot für Wale und Delphine sorgfältig überwachen soll. **Mehr Infos**

## **WORKSHOPS UND AUSBILDUNGEN 2014**

### **Kursübersicht 2014**

Wir freuen uns, Ihnen die Kurse für das erste Halbjahr 2014 etwas näher vorzustellen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.footstep.ch](http://www.footstep.ch).

### **Wie Sie ein Hunde-Detektiv werden mit Sally Askew, 15./16. Februar 2014**

Hunde verhalten sich manchmal anders, als wir uns das vorstellen oder für gut empfinden. Die vielen TV-Sendungen bieten Schnell-Lösungen an, die in der Regel das Problem nicht oder nur kurzfristig lösen oder oft gar weitere Probleme auslösen. Nur wenn es uns gelingt, den wahren Ursachen auf den Grund zu gehen und diese Ursachen zu beheben, werden wir nachhaltige Verbesserung erzielen. Dieses Seminar ist für alle Hundehaltenden und Trainer gemacht, die mehr über die Hintergründe von unerwünschten Verhaltensweisen herausfinden möchten und es ist auch für alle diejenigen, die Zusammenhänge erkennen möchten um Problemen vorzubeugen. Es ist eine Investition, die sich lohnt!

### **Tierstellen mit Doris Fiedler, 22./23. Februar 2014**

Unsere Hunde leben eng mit uns Menschen unter einem Dach und werden dadurch Teil einer von uns Menschen geprägten Beziehungsstruktur. Tiere reagieren auf diese menschliche Beziehungsdynamik und können aufgrund von Spannungen oder ungelösten Konflikten problematische Verhaltensweisen entwickeln oder gar krank werden. Durch Aufstellung des Familiensystems können tiefere Ursachen für Probleme oder Krankheiten bewusst gemacht und dadurch gelöst werden. Tiere sind Freunde und Begleiter des Menschen auf der gemeinsamen Lebensreise und können wichtige Hinweise geben, in welche Richtung die Reise weitergeht. Ein spannendes Seminar, wenn Sie etwas Klarheit in das Beziehungsgefüge bringen möchten und auch für sich selber etwas Gutes tun wollen.

### **16 Jahre NF, eine Jubiläumsveranstaltung mit Turid Rugaas und vielen namhaften Referentinnen und Referenten, 08./09. März 2014**

Wir sind stolz und dankbar, dass wir 2013 unser fünfzehnjähriges Jubiläumsjahr feiern durften. Das Symposium schliesst unser Jubiläumsjahr ab. Tolle und weltweit bekannte Referentinnen und Referenten werden an diesen zwei Tagen ihr Wissen mit uns allen teilen: Freuen Sie sich auf Sally Askew, Immanuel Birmelin, Anne Lill Kvam Martin Lienhard, Turid Rugaas und Clarissa von Reinhardt.

### **Hundefotografie mit Meike Böhm, 05./06. April 2014**

Wer freut sich nicht über ein gut gelungenes Foto seines Vierbeiners... Doch wie oft ist man vom Resultat des Fotos enttäuscht, weil das Bild unscharf, der Ausschnitt wenig aussagekräftig, der Hund eben nicht im Bild ist... In diesen zwei Tagen werden Sie viel fotografieren und von Meike Böhm dazu angeleitet, dass sie am Ende die ersten Schritte zu den Fotos machen, die sie im Kopf haben. Auch der Bildbearbeitung ist etwas Zeit gewidmet. So können Sie sogar noch mehr aus Ihren Fotos herausholen.

### **Grundgehorsam nach animal learn mit Clarissa von Reinhardt, 22./23. Mai 2014**

In diesem Workshop vermittelt Ihnen Frau von Reinhardt unter anderem, wann welches Kommando sinnvoll einzusetzen ist und wann man lieber keines geben sollte und warum. Ein zuverlässiger Grundgehorsam ist wichtig, um den Hund sicher durch den Alltag zu führen. Andererseits ist es nicht sinnvoll, den Hund derart mit Kommandos zu drangsalieren, dass für selbstbestimmtes Handeln kein Freiraum mehr

bleibt. Zwei spannende Tage erwarten Sie!

### **Jagdverhalten mit Clarissa von Reinhardt, 24./25. Mai 2014**

Das unerwünschte Jagdverhalten unserer Vierbeiner hat schon manchen Hundebesitzer zur Verzweiflung getrieben. Die Ratschläge was zu tun sei, reichen vom Reizstromgerät bis zu „lebenslänglich“ an der Leine. Was welche Auswirkungen hat und wie man unerwünschtem Jagdverhalten richtig und gewaltfrei begegnen kann, zeigt Clarissa von Reinhardt in diesen zwei Tagen auf.

### **Aura-Soma Einführungskurs für Hundehaltende mit Elisabeth Manz, 01.Juni 2014**

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Aura-Soma Therapie. Sie lernen die verschiedenen Flaschen und deren Bedeutung kennen und auch, wie diese Therapie Sie und Ihren Hund unterstützen kann. Diese Informationen können Sie gleich zu Hause bei sich selber und auch bei Ihrem Hund anwenden.

### **Bowen Mensch Grundlagenkurs mit Regula Scherrer, 01.-03. Juli 2014**

Damit Sie mit dem Hund arbeiten können, möchten wir, dass Sie Ihre ersten Erfahrungen am Menschen machen. Sie erhalten direkte Feedbacks und lernen so, wie fein diese Behandlungsform wirkt. Diese Grundlage ermöglicht es Ihnen, die Informationen, die Sie dann im speziell für die Hunde zusammengestellten Kurs „Canine Bowen Technique für den Hausgebrauch“ erhalten, richtig anzuwenden und umzusetzen. Spätestens beim CBT Kurs werden Sie verstehen, warum wir Sie zunächst in den Menschenkurs „geschickt“ haben. Ihre Hunde werden es Ihnen danken!

## **AUSBILDUNGEN 2014**

### **• NF Hundeführer Ausbildung, Beginn Mai 2014** (Unterlagen erhältlich)

In diesem Lehrgang erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Hund: Seine Bedürfnisse, wie er lernt, was er braucht, um sich zu einem sicheren Hund zu entwickeln. Themen wie Gesundheit, Ernährung und Umgang mit Stress werden genauso beleuchtet, wie das Ausdrucksverhalten und das Lernen. Wir befassen uns mit der Kommunikation als Trainer, der Methodik und Didaktik und auch, wie wir Problemsituationen erkennen. Dieser Kurs ist sehr praktisch ausgelegt und gibt viele Möglichkeiten zu aktiven Lernerfahrungen.

### **• Canine Bowen Technique, Beginn August 2014** (Unterlagen erhältlich)

Hinkt Ihr Hund manchmal? Oder merken Sie, dass er nicht im besten inneren Gleichgewicht ist? Zeigt er manchmal Verhaltensauffälligkeiten? Ist er im Übergang zum Seniorenalter oder gehört er bereits zu den älteren Semestern? Bestimmt denken Sie in solchen Situationen, dass Sie Ihrem Hund gerne etwas Unterstützung geben möchten. Doch es fehlen Ihnen die Möglichkeiten dazu. Mit der Canine Bowen Technique lernen Sie eine wunderbare Methode kennen, die Sie zu Hause mit Ihrem Hund anwenden können. Sie lernen Behandlungsprozeduren kennen, die Ihren Hund unterstützen können, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zudem erfahren Sie viele spannende Hintergrundinformationen über Dinge, die die Wirksamkeit Ihrer Behandlung beeinflussen. Der Kurs "Hausgebrauch" ist für die Arbeit mit Ihrem Hund bestimmt. Im Diplomkurs lernen Sie mehr über diese faszinierende Technik, Sie erlernen weitere nützliche Prozeduren, führen Fallstudien durch und erfahren, was sonst noch den Ausgang Ihrer Behandlung beeinflussen kann.

### **• Der Spirituelle Hundetrainer (ausgebucht)**

Wir leben in einer Zeit des Wandels, in allen Bereichen des Lebens. Veränderungen sind auch in der Welt der Hunde notwendig. Sie kommen langsam. Immer mehr Leute sind bereit, herkömmliche Ideen und Strategien im Zusammenleben mit Hunden zu hinterfragen. Immer mehr Menschen sind bereit, einen Weg einzuschlagen, der von

gegenseitigem Respekt geprägt ist. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die folgende Ziele erreichen möchten:

- Entdecken und weiterentwickeln der Beziehung mit dem eigenen Hund mit dem Ziel, ein harmonisches, respektvolles und verständiges Zusammenleben zu fördern
- Professionelle Zusammenarbeit mit Menschen und Hunden, um den Menschen zu helfen, beide sozialen Gruppen zu verstehen
- Gewinnen von mehr Klarheit und Einsicht
- Entdecken Sie die Energie und das Wunder der natürlichen menschlichen Verbindung mit Hunden und verstehen Sie ihre Bedeutung

Dieser Kurs soll dazu beitragen, die Kluft zwischen den beiden Kulturen (Mensch und Hund) zu überbrücken, sodass beide Seiten mit einer erfüllten zwischenartlichen Beziehung belohnt werden.

• **NF Welpen- und Junghundeleiter.** Neuer Kursbeginn Januar 2015.  
Unser Konzept für die Welpen- und Junghundeleiterausbildung ist vom Kanton Zürich anerkannt.

### **FERIENWOCHEN 2014**

Die Unterlagen 2014 sind Versandbereit

- Mein Hund und ich, Montafon, Österreich, 23. – 29. Juni 2014
- Hundewoche der anderen Art, Montafon, Österreich, 13. – 19. Juli 2014
- Mentale Stimulation, Montafon, Österreich, 28. Juli – 3. August 2014
- Revieren und SINN Arbeit, 13.-18. Oktober 2014, Maienfeld
- Mentale Stimulation, 20.-25. Oktober 2014, Maienfeld

---

### **KURZNEWS**

**Suchen Sie ein passendes Geschenk?** Wie wäre es mit einem Gutschein von NF footstep? Bestimmen Sie den Betrag und wir kreieren für Sie den passenden Gutschein. Einlösbar für das ganze Angebot von NF footstep.

**Möchten Sie sich einmal an einen unserer Workshops wagen,** sind Sie an einer Ausbildung oder Ferienwoche interessiert und wissen nicht, was für Sie das Richtige ist? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Auf der Website, [www.footstep.ch](http://www.footstep.ch) finden Sie viele Informationen zu unserem Angebot.

---

### **NICOLE FRÖHLICH**

NF FOOTSTEP  
KANALSTRASSE 5  
7304 MAIENFELD

FON: +41 81 300 49 90  
FAX: +41 81 300 49 91  
[INFO@FOOTSTEP.CH](mailto:INFO@FOOTSTEP.CH)

[vom Newsletter abmelden](#)