



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Hunden

Kynophobie

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

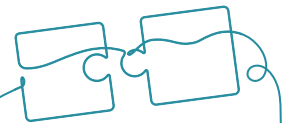


Liebe Leserin, lieber Leser,

löst bei dir schon der Gedanke an einen Hund Unruhe aus? Stellst du dir sofort vor, wie er dich anknurrt, anspringt oder sogar beißt? In der Folge meidest du bestimmte Wege, wechselst die Straßenseite oder verzichtest sogar auf Aktivitäten und Begegnungen, bei denen dir Hunde begegnen könnten.

Mit solchen Gedanken bist du nicht allein. Angst vor Hunden ist weit verbreitet und folgt bestimmten Mustern im Denken, Fühlen und Verhalten. Genau hier setzen die folgenden Selbsthilfe-Informationen an. Sie sollen dir helfen, Entspannung in deinen Alltag zu bringen und die Angst vor Hunden loszulassen. Es geht nicht darum, dir deine Angst auszureden. Stattdessen sollst du verstehen, wie sie funktioniert und warum sie sich so hartnäckig hält. Vor allem aber sollst du erfahren, was du konkret tun kannst, um wieder mehr Kontrolle über dein Erleben zu gewinnen.

Die Strategien, die du hier findest, sind praxisnah und basieren auf gut untersuchten, verhaltenstherapeutisch orientierten Ansätzen. Sie helfen dir dabei, Schritt für Schritt anders mit deiner Angst umzugehen – in deinem Tempo und auf eine Weise, die für dich umsetzbar ist.



In **Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst vor Hunden beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine PAL-Redaktion



Teil I: Angst vor Hunden

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	6
Grundsätzliche Einstellungen hinter der Angst vor Hunden	17
Wie du dein Verhalten ändern kannst	20
Wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen	25
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	27
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	29
Ausblick	32
Weitere Unterstützung	33

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	34
Die zwei Fragen für gesundes Denken	42
Mentales Training	50
Gewohnheiten verändern	59
Die Konfrontationstherapie	63
Atmung und Atemtechniken	72
Entspannung und Entspannungstechniken	81
Der Steckbrief der Angst	89

Anhang

Das ABC der Gefühle	116
Die zwei Fragen für gesundes Denken	117
Protokoll Verhaltensexperiment	118
Gewinn-Verlust-Rechnung	119
Konfrontationsübung	120
Mein Sorgentagebuch	121

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst vor Hunden

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst vor Hunden hast. Du vermeidest Begegnungen mit Hunden ganz oder erlebst sie nur mit großer Anspannung, die oft schon im Vorfeld beginnt. Der Anblick eines Hundes auf offener Straße oder im Park ist für dich unangenehm und angstbesetzt. Nun hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Das ist ein wichtiger Schritt. Die gute Nachricht: Angst vor Hunden lässt sich verstehen und in vielen Fällen deutlich reduzieren.

Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme. Die folgende Checkliste kann dir erste Hinweise geben, ob und welche Rolle die Angst vor Hunden in deinem Leben spielt. Sie ersetzt jedoch keine fachliche Diagnose. Beantworte die folgenden Fragen möglichst offen und ehrlich.



Checkliste zur Angst vor Hunden

Markiere bitte die Aussagen, denen du zustimmst:

Hast du Angst vor Hunden, zum Beispiel

- ☐ wenn du daran denkst, draußen unterwegs zu sein
- ☐ wenn du in der Ferne einen Hund siehst
- ☐ wenn du an einem angeleinten Hund vorbeigehen musst
- ☐ wenn dir ein freilaufender Hund entgegenkommt
- ☐ wenn ein Hund auf dich zuläuft oder dich direkt anschaut
- ☐ wenn ein Hund bellt oder plötzlich aus einem Grundstück heraus auftaucht
- ☐ wenn du einen Park, Gehweg oder Hauseingang nutzt, in dem du häufiger Hunden begegnet bist?

Bemerkst du eines oder mehrere der folgenden Symptome, wenn du auf einen Hund triffst oder eine Begegnung erwartest?

- ☐ Herzklopfen, Herzrasen oder Herzstolpern
- ☐ Schweißausbrüche

- ☐ einen trockenen Mund
- ☐ starke Anspannung, Unruhe oder Nervosität
- ☐ das Gefühl, flüchten zu müssen
- ☐ Schwierigkeiten, ruhig zu atmen oder das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen
- ☐ ein Engegefühl im Brust- oder Bauchbereich
- ☐ Übelkeit oder flaues Gefühl im Magen
- ☐ Schwindel oder Benommenheit
- ☐ Zittern oder ein starkes Schwächegefühl
- ☐ Gefühl, die Kontrolle zu verlieren
- ☐ Gefühl, wie „neben dir zu stehen“ oder, dass die Situation unwirklich ist
- ☐ Kribbeln oder Taubheitsgefühle

Hast du während einer Begegnung mit einem Hund oder beim Gedanken daran Angst,

- ☐ dass der Hund dich anspringt oder beißt?
 - ☐ dass der Hund plötzlich aggressiv wird?
 - ☐ dass du nicht schnell genug reagieren oder ausweichen kannst?
 - ☐ dass du die Situation nicht unter Kontrolle hast?
 - ☐ in Panik zu geraten?
 - ☐ dich zu blamieren oder „die Kontrolle zu verlieren“?
 - ☐ ohnmächtig zu werden oder zusammenzubrechen?
-
- ☐ Vermeidest du bestimmte Wege, Orte oder Situationen, weil dort Hunde sein könnten?
 - ☐ Gehst du Umwege, wechselst die Straßenseite oder planst deinen Alltag so, dass du Hunden möglichst nicht begegnest?
 - ☐ Schränkst du Aktivitäten ein (z. B. Spaziergänge, Besuche, Sport im Freien), weil dort Hunde sein könnten?
 - ☐ Fühlst du dich nur dann sicherer, wenn dich eine vertraute Person begleitet, die im Zweifel „zwischen dich und den Hund“ gehen kann?
 - ☐ Hast du den starken Wunsch, eine Situation sofort zu verlassen, wenn ein Hund in deiner Nähe ist?

- ☐ Hast du bereits deutliche Angst, wenn du nur daran denkst, dass dir ein Hund begegnen könnte (z. B. bevor du das Haus verlässt)?
- ☐ Beschränkt sich deine Angst hauptsächlich auf Hunde?
- ☐ Besteht diese Angst bereits seit mehreren Monaten oder Jahren oder „immer schon“?
- ☐ Erlebst du diese Angst als stark belastend?

Wenn du nur wenige Aussagen mit Ja beantwortet hast, spricht das eher für eine leichte oder situative Unsicherheit. Bei mehreren Ja-Antworten zeigen sich typische Anzeichen einer Angst vor Hunden, die für dich bereits belastend und alltagsrelevant sein könnte. Wenn du aber viele Aussagen mit Ja beantwortet hast, deutet das auf eine stärker ausgeprägte Angst vor Hunden hin, die dein Erleben und Verhalten deutlich beeinflusst. Entscheidend ist dabei vor allem, wie belastend du deine Angst erlebst und ob sie dich stark einschränkt.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Spätestens dann, wenn du einem Hund begegnest, macht sich deine Angst bemerkbar. Vielleicht kommst du aber auch nur selten in direkten Kontakt mit Hunden, weil du bestimmte Wege, Orte oder Situationen konsequent vermeidest. Auch diese Vermeidung ist ein typisches Kennzeichen der Angst vor Hunden im Sinne einer alltagsrelevanten Veränderung.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen in den Händen. Sie sind eine Möglichkeit, dir dein Leben (wieder) ein Stück zurückzuerobern. Du kannst dir die angebotenen Selbsthilfe-Strategien vertraut machen und auf deinen Alltag übertragen. Es wird dich Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, gewohnte Muster zu verändern – vor allem, wenn deine Angst stark ist und dich belastet. Deine Angst vor Hunden ist nichts Gegebenes, sie ist erworben oder erlernt, also kannst du sie auch wieder ablegen/loswerden/verlernen. Dafür ist es notwendig, dass du dich schrittweise mit Hunden und deiner Angst auseinandersetzt.

Zunächst geht es darum, dass du die Mechanismen der Angst und deine eigenen Möglichkeiten, dagegen anzusteuern, kennenzulernen, verstehst und sie anwenden kannst – wie ein kleiner Werkzeugkasten voller Ressourcen, auf die du zurückgreifen und mit deren Hilfe du dich beruhigen kannst, wenn du angstmachenden Situationen ausgesetzt bist.

Wichtig ist an dieser Stelle, den sogenannten Angstkreis zu erwähnen und zu verstehen: Das typische Phänomen der Angst besteht darin, dass sie Vermeidungsverhalten auslöst. Durch dieses Vermeidungsverhalten wird die Angst in der aktuellen Situation kurzfristig gelöst. Diese Erleichterung wirkt wie eine Belohnung. Das Gehirn merkt sich „Vermeidung hilft“ und verstärkt zukünftig diese Strategie. Leider wird die ursprüngliche Angst dadurch nicht weniger, im Gegenteil: Sie verstärkt sich.

Das bedeutet auch, dass du dich später mit Situationen konfrontieren solltest, in denen du mit deiner Angst vor Hunden konfrontiert bist, anstatt diese zu vermeiden. Du wirst lernen, deine bisherigen Bewertungen zu hinterfragen (z.B. „Ein Hund ist gefährlich.“) und dich anders zu verhalten als bisher (z.B. nicht sofort auszuweichen oder zu flüchten). Dazu gehört auch, ein gewisses Maß an Unsicherheit auszuhalten.

Je nach Stärke deiner Angst kann dich das zunächst verunsichern, manchmal auch überfordern. Vielleicht hast du das Gefühl, nicht genug Kraft dafür zu haben. Das heißt aber nicht, dass Veränderung unmöglich ist. Das Tempo und die Schritte, die du wählst, bestimmst du selbst. Das Gefühl, dass du hier Kontrolle behältst, ist wichtig. Du wirst erfahren, dass du Einfluss auf deine Angst hast, ob du diesen Weg allein gehst oder mit therapeutischer Unterstützung.

Wenn du das Gefühl hast oder weißt, dass deine Angst auf ein traumatisches Erlebnis mit Hunden zurückzuführen ist und du auch aktuell auf entsprechende Reize (Trigger) mit heftigen Ängsten und körperlichen Symptomen (Panikattacken) reagierst, solltest du dich mit therapeutischer Hilfe unterstützen lassen.

Wenn du dir professionelle Hilfe holen möchtest, kannst du dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie nutzen und Kontakt zu entsprechenden Stellen aufnehmen. Psychotherapeutische Fachkräfte helfen dir dabei, neue Strategien zu entwickeln und dich Schritt für Schritt an angstauslösende Situationen heranzuführen. Im Augenblick ist dir das aber vielleicht noch ein Schritt zu weit. Beginne daher zunächst damit, dich mit den folgenden Selbsthilfe-Strategien auseinanderzusetzen.

Dein Weg aus der Angst vor Hunden setzt sich – ähnlich wie eine Therapie – aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst beeinflussen, indem du an deinen Gedanken, deinen körperlichen Reaktionen und deinem Verhalten ansetzt. Egal, mit welchem Bereich du beginnst: Veränderungen wirken sich immer auch auf die anderen Bereiche aus.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du meist direkt beeinflussen. Beginne daher am besten damit, Strategien zur körperlichen Entspannung zu erlernen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht erlernbares Verfahren. Wenn du eine Situation als bedrohlich einschätzt – zum Beispiel, wenn dir ein Hund entgegenkommt, dich fixiert oder sich schnell bewegt – reagiert dein Körper automatisch mit Anspannung. Deine Gedanken und Gefühle lösen eine Alarmreaktion aus, die sich unter anderem in erhöhter Muskelspannung zeigt.

Durch gezielte Entspannung deiner Muskulatur kannst du diese körperliche Anspannung reduzieren und damit auch deine Angstreaktion beeinflussen. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine konkrete Anleitung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Wenn du bereits ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training kennst, kannst du auch dieses nutzen. Falls du damit jedoch Schwierigkeiten hattest oder es selten anwendest, kann es sinnvoll sein, die Progressive Muskelentspannung als hilfreiche und einfach anzuwendende Technik neu zu erlernen.

● **Erlerne die Spontanentspannungstechnik.**

Auch deine Atmung kannst du gezielt einsetzen. In Angstsituationen – wenn du einen Hund siehst oder hörst – neigst du wahrscheinlich dazu, schneller und flacher zu atmen. Das verstärkt die körperliche Unruhe zusätzlich.

Die Spontanentspannungstechnik hilft dir, deine Atmung zu verlangsamen. Du atmest dabei bewusst tief ein, langsam wieder aus und hältst anschließend kurz den Atem an. Währenddessen kannst du dich durch Zählen von angstausslösenden Gedanken ablenken. Diese Technik lässt sich schnell erlernen und in vielen Alltagssituationen anwenden – zum Beispiel, wenn dir ein Hund entgegenkommt.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du dazu ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick erlebst du Hunde als bedrohlich. Wenn du auf dem Gehweg, im Park oder in einem Wohngebiet einem Hund begegnest, reagierst du mit Angst oder starker Anspannung. Du fürchtest dich vor ihnen, dein Körper reagiert mit Herzrasen, Schweißausbrüchen oder Atemnot.

Auch wenn andere Menschen zu dir sagen, dass dieser eine bestimmte Hund doch wirklich harmlos ist, hilft dir das nicht. Deshalb geht es nicht darum, dir deine Angst auszureden, denn das Problem sind nicht die Hunde an sich, sondern deine Angst vor den Tieren. Diese Angst entsteht durch deine Gedanken, Bewertungen und deine eigenen Vorstellungen.

Fortlaufend bewertest du – meist automatisch – Situationen danach, ob sie gefährlich oder ungefährlich sind. Wenn du einen Hund siehst, schätzt du beispielsweise ein: „Der könnte gefährlich sein.“ oder „Ich bin hier nicht sicher.“. Diese Bewertungen laufen schnell und oft unbewusst ab. Sie stimmen jedoch nicht immer mit der tatsächlichen Situation überein. Häufig überschätzt du die Gefahr oder die Wahrscheinlichkeit, dass etwas passiert. Gleichzeitig unterschätzt du möglicherweise deine Fähigkeit, mit der Situation umzugehen (z.B. ruhig stehen zu bleiben, Abstand zu halten oder die Situation einzuschätzen).

Diese verzerrte Beurteilung hat spürbare Folgen:

Eine emotional gesteuerte Bewertung löst bei dir einen Alarm aus. Du bekommst Angst, obwohl keine akute Gefahr besteht. Dein Körper bereitet sich auf Flucht oder Abwehr vor. Du beginnst, bestimmte Wege, Orte oder Situationen zu vermeiden, die objektiv betrachtet eher ungefährlich sind.

Deshalb ist es wichtig, dass du deine Gedanken bewusst überprüfst und mit der Realität abgleichst. Auch wenn du dir im Moment vielleicht nicht vorstellen kannst, deine Angst vor Hunden zu überwinden, lohnt es sich, die folgenden Strategien kennenzulernen. Sie zeigen dir, in welche Richtung Veränderung möglich ist.

Wenn du merkst, dass bei dir in diesem Zusammenhang Gedanken auftauchen wie „Ja, aber ...“, „Das halte ich nicht aus.“ oder „Das schaffe ich nicht.“, kann es sinnvoll sein, dir zusätzlich professionelle Unterstützung zu holen, um die Strategien umzusetzen.



Wir möchten dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben festhältst.



Folgende Strategien können dir helfen:

● Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschafe dir zunächst einen genauen Überblick darüber, in welchen Situationen dich deine Angst vor Hunden im Alltag einschränkt oder blockiert. Notiere dir alle Situationen und Tätigkeiten, in denen du Hunde vermeidest oder nur unter starker Anspannung, mit Begleitung oder mit bestimmten „Sicherheitsstrategien“ (z.B. Straßenseite wechseln, Abstand halten, schneller gehen) bewältigst.

Bilde anschließend eine Hierarchie, indem du diese Situationen nach ihrem Schwierigkeitsgrad ordnest. Welche Situation ist für dich noch am ehesten auszuhalten, und welche erscheint dir aktuell kaum vorstellbar? Beginne mit der leichtesten Situation und steigere dich schrittweise bis zur schwierigsten.