

mensch & tier

2.  
Auflage



Mareike Domin

100 Impulskarten für die  
hundegestützte Psychotherapie

 reinhardt

Mareike Domin

# 100 Impulskarten für die hundegestützte Psychotherapie

Mit Online-Leitfaden

2., durchgesehene Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München



*Mareike Domin*, Psychologin M. Sc., ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie; Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie; tiergestützte Arbeit) und in eigener Praxis tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03331-4 (Print)

2., durchgesehene Auflage

© 2025 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor. Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Cover: © Margit Power – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Icons: Icons unter Verwendung von Motiven von:

[iStock.com/browndogstudios](https://iStock.com/browndogstudios) (Hund), [iStock.com/appleuzr](https://iStock.com/appleuzr) (Einzel-/Gruppentherapie), [iStock.com/PopsaArts](https://iStock.com/PopsaArts) (Kinder)

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)



### Ziele

Verbesserung der sozialen Interaktion, Steigerung der Selbstsicherheit, kognitive Umstrukturierung

### Einleitungsbeispiel

„Während wir Ihre Wünsche an die Therapie formuliert haben, haben Sie von Ihrer Unsicherheit im Kontakt zu Ihren Mitmenschen gesprochen.“

### Übung

„Denken Sie an die erste Begegnung mit \_\_\_\_\_. Gab es Befürchtungen/ Ängste? Haben sich diese für Sie bewahrheitet?“

„Kennen Sie solche Befürchtungen/Ängste aus Kontakten mit Mitmenschen?“

### Tipp

Aus den Antworten lassen sich Oberpläne/ Glaubenssätze ableiten, die mit Techniken der kognitiven Umstrukturierung in hilfreichere alternative Glaubenssätze umformuliert werden können. Dabei folgende Fragestellungen beachten: Warum bestehen bestimmte Befürchtungen im Umgang mit dem Hund weniger stark? Welche Eigenschaften besitzen Personen, die besonders viele Befürchtungen auslösen?

### Mögliche Fortsetzung

Planung und Durchführung von Verhaltensexperimenten bzw. Expositionen anhand der formulierten Befürchtungen. Festigung der alternativen Glaubenssätze mit entsprechenden Protokollen.





### Störungsbilder

Angststörungen (v.a. soziale Phobie), Depressionen und Persönlichkeitsstörungen (v.a. selbstunsichere und dependente)



## Ziele

Steigerung der Achtsamkeit, Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Hund, Verbesserte Körperwahrnehmung

## Kombinationstipp

Gut kombinierbar mit der Karte 32.

## Einleitungsbeispiel

„Um Ihre Fähigkeiten zu schulen, im ‚Hier-und-Jetzt‘ zu sein und Ihren eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, beginnen wir die heutige Stunde mit einer Achtsamkeitsübung gemeinsam mit \_\_\_\_.“

## Übung

„Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit und versuchen Sie, sich nur auf das Streicheln von \_\_\_\_ zu konzentrieren. Nehmen Sie wahr,

wie sich das Fell unter Ihren Fingern anfühlt. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken zu Aufgaben abschweifen, die Sie später erledigen möchten, nehmen Sie den Gedanken wahr, begrüßen Sie ihn, und lassen Sie ihn vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Konzentrieren Sie sich dann wieder auf das Hier-und-Jetzt...“

„Was bemerken Sie in Ihrem Körper? Gibt es Veränderungen?“

## Tipp

Auf eine genaue Beschreibung der körperlichen Veränderungen achten. Äußern KlientInnen beispielsweise „Ich merke, wie ich mich entspanne“, sollten TherapeutInnen nachhaken („Woran merken Sie die Entspannung im Körper?“, „Wie fühlt sich das an?“ usw.).





### Mögliche Fortsetzung

Integration einer kurzen Achtsamkeitsübung pro Tag in den Alltag.

### Störungsbilder

Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Angststörungen, PTBS, Essstörungen

## Ziele

Kennenlernen des Hundes, Verbesserung der Achtsamkeit

## Kombinationstipp

Gut kombinierbar mit der Karte 21; ggf. (erneute) Besprechung der Wie- und Was-Fertigkeiten der Achtsamkeit

## Einleitungsbeispiel

„Hunde leben im Hier-und-Jetzt und leben uns somit das Konzept der Achtsamkeit vor. Uns Menschen hingegen fällt es häufig schwer, unsere Umgebung wertfrei wahrzunehmen und zu beschreiben. Das wollen wir heute gemeinsam mit \_\_\_\_\_ üben.“

## Übung

„Rutschen Sie im Kreis möglichst nah zusammen, sodass \_\_\_\_\_ in Ihrer Mitte bleibt. Wenn ich \_\_\_\_\_ gleich in den Kreis lasse, beschreiben Sie möglichst wertfrei und ohne Interpretation, was Sie sehen. Zum Beispiel: Die Rute bewegt sich von links nach rechts, anstatt: \_\_\_\_\_ freut sich.“

*(Übung wird durchgeführt.)*

„Konnten Sie \_\_\_\_\_ wertfrei beschreiben?“  
„Fällt es Ihnen schwer, sich selbst oder Personen in Ihrer Umgebung wertfrei wahrzunehmen und zu beschreiben? Wozu könnte eine wertfreie Wahrnehmung gut sein? In welchen Situationen im Alltag könnte Ihnen diese Fähigkeit weiterhelfen?“



## Mögliche Fortsetzung

Weitere Übungen zum wertfreien Beschreiben wie beispielsweise wertfreies Beschreiben eines Raumes, des Gegenübers, von Bildern, Postkarten oder der eigenen Person. Dabei sollte der Fokus immer darauf liegen, dass eine Person, die den Gegenstand oder die Person nicht kennt und nicht sehen kann, ein möglichst „neutrales Bild“ gewinnt (z.B. statt „lange Haare“ lieber „etwa 50 cm lange Haare“).

## Leitfaden zu den Impulskarten für die hundegestützte Psychotherapie

### Einleitung

Seit einigen Jahren werden in therapeutischen Settings vermehrt Tiere, insbesondere auch Hunde, im KlientInnenkontakt eingesetzt. Es gibt viele empirische Belege für die positive Wirkung von Tierkontakten.

Der Kontakt zu Tieren kann zu reduzierten physiologischen Stressreaktionen führen (zum Beispiel durch eine Senkung der Atemfrequenz und des Blutdrucks) sowie zu geringerem subjektiven Stresserleben (Ein, Li & Vickers, 2018). Ein positiveres Selbstbild kann durch die konstante Wertschätzung und bedingungslose Akzeptanz der Tiere sowie durch die persönliche Erfahrung von Selbstwirksamkeit im Umgang mit den Tieren gefördert werden (Böhnke, 2017; Ladner & Brandenberger, 2018). Durch den Tierkontakt kann es zur Förderung zwischenmenschlicher Kontakte kommen (Böhnke, 2017; Marr et al., 2000) und damit zu einer Verringerung von Gefühlen von Einsamkeit und Isolation. Die Förderung der zwischenmenschlichen Kontakte ist beispielsweise auf Spaziergänge mit dem Hund, Hobbies wie Hundesport oder Reitsport oder den leichteren Gesprächseinstieg durch gemeinsame Themen in Bezug auf die Tiere zurückzuführen, aber auch auf das gesteigerte Selbstwertgefühl, welches sich unter anderem in der Übernahme von Verantwortung begründet. Die Aktivität im Zusammenhang mit Tierkontakten kann das Gesundheitsverhalten unterstützen und bei motorischer Aktivierung, Bewegung an der frischen Luft, Training der Muskulatur, Reduktion von Übergewicht sowie Förderung einer regelmäßigen Tagesstruktur helfen.

Durch das Tier können Gemeinsamkeit, Vertrauen und emotionale Zuwendung erlebt werden, was eine antidepressive und antisuizidale Wirkung haben kann (Böhnke, 2017; Souter & Miller, 2007). Die Forschung liefert außerdem erste Hinweise darauf, dass sich durch den Einsatz von Therapie-Tieren die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung reduzieren (O'hair, Guérin & Kirkham, 2015; Germain, Wilkie, Milbourne & Theule, 2018). Beim Einsatz von Therapiebegleithunden zeigte sich bei substanzabhängigen KlientInnen eine verbesserte emotionale Befindlichkeit sowie ein geringeres *Craving* bzw. Substanzverlangen (Urban, Dehn, Zillmer, Driessen & Beblo, 2015). PsychotherapeutInnen mit Hund werden im Vergleich zu PsychotherapeutInnen ohne Hund als vertrauenswürdiger eingeschätzt (Schneider & Harley, 2006). Demnach können Tiere beim Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Arbeitsbeziehung unterstützen (siehe auch Wesley, Minatrea & Watson, 2009).