

Für Welpenbesitzer - Bindungsorientiert · traumasensibel · alltagstauglich

Dieses ist **kein Trainingsplan** und **kein Zeitprogramm**.

Es begleitet dich dabei,

- deinen Welpen zu verstehen
- Druck herauszunehmen
- Alleine bleiben als **Entwicklungsprozess** zu sehen

Ziel ist nicht, dass dein Welpe möglichst schnell alleine bleibt.

Ziel ist, dass er sich sicher genug fühlt, um es irgendwann zu können.

Grundhaltung

- Sicherheit kommt vor Trennung
 - Entwicklung kommt vor Zeitplänen
 - Beziehung kommt vor Verhalten
 - Management ist Fürsorge
-

Abschnitt 1 – Was Alleine bleiben für Welpen bedeutet

Aus Sicht des Welpen

Alleinsein ist biologisch gesehen gefährlich.

Ein Welpe kann nicht wissen:

- wie lange du weg bist
- ob du zurückkommst
- warum du gehst

Seine Reaktion ist kein Protest. Sie ist ein **Überlebensimpuls**.

Merksatz:

Ein Welpe muss Sicherheit **erleben**, nicht verstehen.

Abschnitt 2 – Voraussetzungen, bevor Alleine bleiben möglich wird

Ein Welpe kann erste Schritte ins Alleinsein machen, wenn er mindestens 16 Wochen alt ist und:

- er sich in der Wohnung orientieren kann
- er Ruhephasen kennt und auch genügend hat
- Nähe freiwillig unterbrechen darf
- du emotional verfügbar bist

Wenn diese Punkte fehlen, ist Alleine bleiben zu früh.

Abschnitt 3 – Entwicklungsstufen (statt Trainingsschritte)

Stufe 1: Abstand in Nähe

- Du bewegst dich frei in der Wohnung
- Dein Welpe darf liegen bleiben
- Türen bleiben offen

Ziel: Nähe ist nicht ständig notwendig

Stufe 2: Kurze Trennung im gleichen Raum

- Du drehst dich weg
- Du beschäftigst dich ruhig
- Kein Blickkontakt

Ziel: Verbindung ohne Interaktion

Stufe 3: Raumwechsel (Sekundenbereich)

- Du gehst kurz aus dem Raum
- Du kommst ruhig zurück
- Kein Begrüßungsritual

Ziel: Trennung endet verlässlich

Stufe 4: Wohnung kurz verlassen

- Jacke anziehen
- Tür öffnen
- sofort wieder reinkommen

Noch keine Dauer.

Abschnitt 4 – Was häufig zu Problemen führt

- zu schnelles Steigern
- „Er muss da durch“
- Alleinsein mit Ablenkung überdecken
- eigene Anspannung

Stress verzögert Lernen.

Abschnitt 5 – Übergangslösungen (erlaubt & sinnvoll)

Bis dein Welpe es kann, darfst du:

- Betreuung organisieren
- ihn mitnehmen

- Zeiten anpassen
- Unterstützung annehmen

Wichtig: Übergangslösungen verhindern Bindungsschäden.

Abschnitt 6 – Dein Zustand als Schlüssel

Welpen lesen keine Pläne. Sie lesen **dich**.

Vor dem Gehen:

- Atem beruhigen
- Tempo verlangsamen
- innerlich Klarheit finden

Wenn du selbst im Stress bist, wird Alleinsein schwer.
