

de Honden coach

MINI E-BOOK

Je hond veranderen begint niet bij je hond

maar bij wat jij leert herkennen

Over patronen, rust en bewustwording. Met kijkopdrachten om zelf mee aan de slag te gaan.

SABEAU MALLOUK

INHOUD

Wat je in dit e-book vindt

	Inleiding	03
01	Je hond herkent patronen die jij zelf misschien niet eens meer ziet	05
02	Maar ik ben toch gewoon kalm?	10
03	Vertrouwen verliezen verandert meer dan je denkt	14
04	We zijn zo gewend geraakt aan ons eigen gedrag dat we het niet meer herkennen	17
	Uit de praktijk: het begon bij de hond	20
05	We werken aan een andere gemoedstoestand, niet aan een kunstje	24
	Uit de praktijk: herder nummer vijf	28
06	Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen	31
	De online trainingen	37
	Tot slot: de verandering begint bij bewustwording	40

ZO GEBRUIK JE DIT E-BOOK

Na de meeste hoofdstukken vind je een kijkopdracht. Geen huiswerk om af te vinken, maar een uitnodiging om eerlijk te kijken. Print de pagina's of pak er een schrift bij, en neem er rustig de tijd voor. Het gaat niet om goed of fout, maar om wat je gaat zien.

INLEIDING

Kleine veranderingen maken het grote verschil

Maar daarvoor moet je eerst durven kijken naar wat je misschien al maanden, of zelfs jaren, onbewust in stand houdt.

Veel hondeneigenaren beginnen pas met trainen wanneer bepaald gedrag een probleem wordt. Hun hond trekt aan de lijn, valt uit naar andere honden, blaft voortdurend, kan moeilijk alleen zijn of luistert simpelweg niet meer zoals vroeger.

We richten onze aandacht op het gedrag dat we willen veranderen. Logisch, want daar lopen we dagelijks tegenaan. Maar wat als dat gedrag niet het begin van het probleem is, maar het gevolg van alles wat daaraan voorafging?

Wat als je hond allang heeft geleerd hoe jij reageert, wanneer jij toegeeft, waar jouw grenzen liggen en op welke momenten hij zelf de regie kan overnemen?

Want je hond leert niet alleen op de momenten dat jij bewust met hem aan het trainen bent. Hij leert de hele dag door.

En precies daar begint mijn werkwijze.



Maar ondertussen leert je hond iedere dag.

01

Je hond herkent patronen die jij zelf misschien niet eens meer ziet

Ik geloof erin dat kleine veranderingen een enorm verschil kunnen maken. Niet omdat ieder gedragsprobleem eenvoudig op te lossen is, maar omdat we vaak onderschatten hoeveel invloed ons eigen dagelijkse gedrag heeft.

Hoe vaak geef je toe aan spanning op de riem, omdat je geen zin hebt om opnieuw stil te staan? Hoe vaak laat je een grens los omdat je hond vandaag zo lekker ontspannen is? Hoe vaak reageer je vanuit frustratie, onzekerheid of de verwachting dat het toch wel weer mis zal gaan?

En hoe vaak noemen we iets karakter, koppigheid, enthousiasme of angst, terwijl we eigenlijk nog onvoldoende begrijpen wat onze hond ons laat zien?

Dat betekent niet dat je alles fout doet.
Of dat je alles anders had moeten doen.

Het betekent dat je hond leert van herhaling, ervaringen, lichaamstaal, spanning en de gevolgen van zijn gedrag. Ook wanneer jij je daar helemaal niet bewust van bent.

Een hond registreert niet alleen wat je zegt, maar ook wat je doet. En vooral: wat jouw gedrag hem oplevert.

Wanneer jij vandaag iets toestaat wat gisteren niet mocht, leert je hond dat grenzen kunnen veranderen. Wanneer trekken aan de lijn hem telkens dichter bij zijn doel brengt, leert hij dat spanning op de riem werkt. En wanneer blaffen ervoor zorgt dat jij direct reageert, kan jouw reactie onderdeel worden van het patroon.

En hoewel dit in het begin helemaal geen probleem lijkt te zijn, merken veel eigenaren pas maanden of zelfs jaren later dat juist die kleine dingen zijn uitgegroeid tot gedrag waar ze dagelijks tegenaan lopen.

Want zolang een hond nog jong is, het gedrag onschuldig lijkt of we er zelf weinig last van hebben, geven we hem vaak alle ruimte. We vinden het niet nodig om overal grenzen te stellen en denken dat we daar later altijd nog mee kunnen beginnen.

Maar ondertussen leert je hond iedere dag.

Eerst duidelijkheid, dan vrijheid

En daar draaien we iets belangrijks om: we geven onze honden vaak eerst alle vrijheid, om vervolgens grenzen te willen stellen zodra die vrijheid problemen oplevert.

Terwijl het juist andersom zou mogen zijn.

Een hond die een duidelijke basis heeft, begrijpt wat er van hem verwacht wordt en heeft geleerd om met grenzen om te gaan, kan juist veel meer vrijheid krijgen. Niet omdat hij alles zelf mag bepalen, maar omdat hij heeft geleerd welke ruimte er is en hoe hij daarmee om kan gaan.

Het gaat er dus niet om dat je jouw hond voortdurend moet begrenzen of controleren. Het gaat erom dat je eerst duidelijkheid creëert, zodat vrijheid daaruit kan ontstaan.

Want vrijheid zonder duidelijke kaders kan voor onduidelijkheid zorgen, terwijl vrijheid vanuit een stevige basis juist vertrouwen, zelfstandigheid en ontspanning kan geven.

En precies daar gaat het in de dagelijkse omgang met onze honden zo vaak mis. We willen ze vanaf het begin zoveel mogelijk vrijheid geven, maar vergeten ze eerst te leren hoe ze met die vrijheid om kunnen gaan.

KIJKOPDRACHT 1

Wat levert het gedrag je hond op?

Kies één gedrag dat je graag anders zou zien. Kijk er deze week niet naar als probleem, maar als patroon. Wat gaat eraan vooraf, en wat volgt erop?

Het gedrag dat ik wil veranderen:

Wat gebeurt er vlak voordat het gedrag begint?

Wat doe ik op dat moment? Wat zeg ik, hoe sta ik, wat doe ik met de riem?

Wat levert het gedrag mijn hond op? Komt hij dichter bij zijn doel, krijgt hij aandacht, verdwijnt er iets?



Maar heb je ook gekeken naar wat er gebeurde voordat jouw hond reageerde?

02

Maar ik ben toch gewoon kalm?

Dit is misschien wel een van de interessantste onderdelen van hondengedrag.

Je hond valt uit naar andere honden. Je hebt inmiddels zoveel vervelende situaties meegemaakt dat je al rekening houdt met wat er mogelijk gaat gebeuren.

In de verte verschijnt een andere hond.

Nog voordat jouw hond zichtbaar reageert, heb jij hem misschien al korter genomen. Je verandert je tempo, kijkt vooruit, spant ongemerkt je spieren aan of houdt de riem net iets steviger vast.

En vervolgens gebeurt precies waar je bang voor was.

'Zie je wel, hij kan gewoon niet met andere honden omgaan.'

Maar heb je ook gekeken naar wat er gebeurde voordat jouw hond reageerde?

Misschien was jij al bezig met het voorkomen van een situatie die nog helemaal niet had plaatsgevonden.

'Ja, maar ik ben gewoon kalm hoor.'

Misschien wel. In je bewuste gedachten.

Maar wat gebeurt er ondertussen in je lichaam?

Je kunt jezelf vertellen dat er niets aan de hand is, terwijl je ademhaling verandert, je schouders zich aanspannen en je lichaam zich voorbereidt op een mogelijke confrontatie.

Honden zijn bijzonder gevoelig voor lichaamstaal, veranderingen in gedrag en aangeleerde signalen. Dat betekent niet dat jouw spanning automatisch de oorzaak is van het uitvallen. Er kunnen ook angst, frustratie, eerdere ervaringen of andere factoren meespelen.

Maar jouw reactie kan wél invloed hebben op hoe de situatie zich ontwikkelt.

En juist daarom wil ik dat je verder leert kijken dan alleen het moment waarop je hond uitvalt.

KIJKOPDRACHT 2

Wat doet jouw lichaam?

Let de komende wandelingen eens niet op je hond, maar op jezelf. Wat merk je aan jezelf zodra je een hond, fietser of andere spannende situatie ziet aankomen? Kruis aan wat je herkent.

- ☐ Ik neem de riem korter of houd hem steviger vast
- ☐ Mijn tempo verandert: ik ga sneller lopen of juist afremmen
- ☐ Ik houd mijn adem in of adem hoger en sneller
- ☐ Mijn schouders of handen spannen zich aan
- ☐ Ik kijk al vooruit naar wat er mis kan gaan
- ☐ Mijn stem verandert: hoger, harder of sneller

Wanneer begint mijn spanning: vóór of ná de reactie van mijn hond?

Wat gebeurt er als ik bewust uitadem en mijn schouders laat zakken?



Vertrouwen gaat ook over begrijpen wat jij zelf doet en waarom.

03

Vertrouwen verliezen verandert meer dan je denkt

Hetzelfde zie ik bij honden die bijten, dreigen of ander gedrag laten zien waardoor hun eigenaar onzeker wordt.

Misschien durfde je vroeger zonder twijfel een speeltje af te pakken, je hond ergens weg te sturen of hem duidelijk te begrenzen.

Maar na een vervelende ervaring is er iets veranderd.

Je gaat situaties vermijden. Je twijfelt voordat je handelt. Je loopt liever om bepaald gedrag heen, omdat je bang bent voor wat er kan gebeuren.

VEILIGHEID EERST

En begrijp me goed: wanneer een hond bijt of dreigt, is veiligheid altijd belangrijker dan het afdwingen van een grens. Je hoeft jezelf of je hond niet in een onveilige situatie te brengen om vertrouwen terug te krijgen.

Maar wat ik je wil laten begrijpen, is dat jouw veranderde gedrag ook iets verandert in de dagelijkse omgang met je hond.

Misschien krijgt hij ineens veel meer ruimte. Misschien worden bepaalde situaties niet meer begeleid. Misschien zijn de regels die voorheen duidelijk waren, ongemerkt verdwenen.

Je hond merkt die veranderingen op en leert opnieuw wat hij in bepaalde situaties kan verwachten.

Daarom gaat vertrouwen niet alleen over vertrouwen hebben in je hond, maar ook over begrijpen wat jij zelf doet en waarom.

En dat is precies waar bewustwording het verschil kan maken.





We passen ons aan. En langzaam wordt dat onze nieuwe normaal.

04

We zijn zo gewend geraakt aan ons eigen gedrag dat we het niet meer herkennen

Wat ik in de praktijk vaak zie, is dat eigenaren ontzettend veel liefde, tijd en energie in hun hond steken, maar nauwelijks nog stilstaan bij hun eigen gewoontes.

We passen ons aan. We zoeken oplossingen. We vermijden situaties. We proberen van alles.

We passen ons aan. En langzaam wordt dat onze nieuwe normaal.

De hond die niet alleen kan zijn, nemen we overal mee naartoe. De hond die trekt, geven we wat extra ruimte. De hond die voortdurend aandacht vraagt, krijgt steeds opnieuw een reactie. En de hond die buiten uitvalt, proberen we vooral zo min mogelijk met andere honden in aanraking te laten komen.

Soms zijn zulke aanpassingen tijdelijk nodig om rust of veiligheid te creëren. Maar wanneer vermijden de enige oplossing blijft, verandert er vaak weinig aan het onderliggende probleem.

Herkennen is nog niet hetzelfde als veranderen

En soms is het niet eens zo dat we het patroon niet zien.

Soms herkennen we het heel goed. We weten dat onze hond trekt omdat we telkens meegeven. We weten dat we andere honden al jaren ontwijken. We weten dat die ene grens allang niet meer bestaat.

Maar we zijn zo goed geworden in het negeren, goedpraten of ontwijken ervan, dat het voelt alsof het er niet is.

'Hij is nu eenmaal zo.' 'Het is gewoon makkelijker.' 'Morgen pak ik het weer op.'

Dat is menselijk. Maar het is ook precies het moment waarop een patroon zichzelf in stand houdt. Niet omdat je het niet weet, maar omdat het ongemak van veranderen groter voelt dan het ongemak van alles laten zoals het is.

Het probleem zit dan niet in wat je niet ziet, maar in wat je niet meer wilt zien.

En juist daar begint eerlijkheid. Niet tegenover je hond, maar tegenover jezelf.

We raken gewend aan het gedrag van onze hond, maar ook aan onze eigen manier van reageren.

Totdat we op een punt komen waarop we zeggen:

'Ik heb werkelijk alles al geprobeerd.'



Maar heb je ook geleerd om anders te kijken?

UIT DE PRAKTIJK

Het begon bij de hond, maar het ging over iets veel groters

Er is één verhaal dat me altijd is bijgebleven.

Ik kreeg een mail van een eigenaresse. Haar hond ging al weken niet meer naar buiten. Ze woonde in een appartement, de hond was pas zeven maanden oud, en om gezondheidsredenen kon ze hem niet meer tillen.

Ze vroeg om telefonisch contact en legde zo goed als ze kon haar situatie uit. Ik luister altijd met een open oor, maar ik weet ook dat wat er aan de buitenkant gezien wordt, vaak iets heel anders duidelijk wil maken.

Ze had al aardig wat trainers gehad en was niet verder gekomen. Ze was onzekerder geworden. Ze voelde de vooroordelen van de buurt. En ze voelde zich schuldig tegenover haar hond, want hij was er gekomen als maatje, maar ook om haar te helpen weer meer naar buiten te gaan.

Vrienden en kennissen bedoelden het misschien goed, maar deden precies wat haar niet verder hielp. Toen ze vertelde dat ze hulp had ingeschakeld, en wat dat kostte (€375 voor een consult van anderhalf tot twee uur), zei vrijwel iedereen dat ze gek was. Dat ze het niet moest doen.

En dan hebben we het over een hond die niet meer naar buiten gaat en binnen poept. En een eigenaar die werkelijk alle vertrouwen in de wereld kwijt was. Want iedereen gaf advies, maar niemand hielp daadwerkelijk.

Een dag voor het consult belde ze me op. Ze wilde het toch afzeggen. Ze twijfelde. Ik gaf haar het advies om in ieder geval samen te kijken, en ze koos ervoor om het door te laten gaan.

Toen ik aankwam, zag ik het meteen. De hond durfde de trap niet meer af, en zijn eigenaar was lichamelijk niet in staat om hem te dragen. Samen zijn we eraan gaan werken.

Het resultaat: een hond die de trap weer af durfde. Een eigenaar die na weken eindelijk weer buiten kwam met haar hond. En vooral veel liefde, en verdriet.

We hebben buiten nog wat getraind. Daarna gingen we naar binnen, waar ik de hal heb opgeruimd. Niet omdat het moest, maar simpelweg omdat ik niet kan wegkijken van een situatie waarin ik kan helpen.

En die €375 waarvoor iedereen haar gek verklaarde? Dat was voor haar heel veel geld. En toch koos ze ervoor.

Waarom ik dit verhaal deel

Het begon misschien bij de hond, maar het liet iets veel groters zien. Iedereen had haar ergens op gewezen en haar gek gemaakt. En toch liet ze het, met veel twijfel, doorgaan.

Dit leek over de hond te gaan. Maar het ging over vertrouwen hebben in jezelf. Over niet meegaan in het advies van iemand die niet in jouw schoenen staat, en die je ook niet laat zien wat je zelf kunt doen.

KIJKOPDRACHT 3

Jouw nieuwe normaal

Aanpassingen sluipen erin. Wat ooit tijdelijk was, is vaak gewoon blijven bestaan. Kijk eens eerlijk naar wat er in jullie dagelijks leven veranderd is.

Welke situaties vermijd ik inmiddels, bewust of onbewust?

Welke regels of grenzen waren vroeger duidelijk, maar zijn ongemerkt verdwenen?

Welke aanpassing was tijdelijk bedoeld, maar is gebleven?

Welk patroon herken ik eigenlijk allang, maar praat ik goed of ontwijk ik?



Een hond registreert niet alleen wat je zegt, maar ook wat je doet.

05

We werken aan een andere gemoedstoestand, niet aan een kunstje

In mijn trainingen draait het niet om het aanleren van een kunstje. Niet om een hond die op commando gaat zitten of liggen, terwijl zijn hoofd nog alle kanten opgaat. We werken aan de mentale gemoedstoestand van je hond. Aan het leren vinden van rust, ontspanning en het kunnen loslaten van spanning, prikkels en verwachtingen.

Mentale overgave. Niet omdat je hond nooit meer gek mag doen, geen eigen keuzes mag maken of voortdurend onder controle moet staan. Juist het tegenovergestelde.

We willen onze honden vrijheid geven. Ruimte om te ontdekken, te spelen, te rennen, eigen keuzes te maken en vooral hond te zijn. Maar wel vanuit een basis waarin rust, duidelijkheid en vertrouwen aanwezig zijn. Zodat niet alleen je hond, maar ook jij werkelijk kunt genieten van die vrijheid.

Eerst rust, dan ruimte

Daarvoor is het belangrijk dat je leert om een andere gemoedstoestand te herkennen en, waar nodig, eerst rust te creëren voordat je ruimte geeft.

Want wanneer je hond vanuit spanning, frustratie of opwinding voortdurend krijgt wat hij wil, kan juist die gemoedstoestand onderdeel worden van het patroon. Terwijl je hem ook kunt leren dat hij niet overal direct op hoeft te reageren en dat ontspanning hem óók iets oplevert.

Dat betekent niet dat je hond altijd volledig ontspannen moet zijn voordat hij iets mag. Opwinding, enthousiasme en spanning horen bij het leven. Het gaat erom dat je leert onderscheiden wanneer je hond ergens prima zelf mee om kan gaan en wanneer hij jouw begeleiding nodig heeft.



Het leven met je hond is een dans

Soms geef je even toe. Soms pak je door. Soms blijf je staan, terwijl je hond liever verder wil. En soms laat je juist los en geef je hem alle ruimte.

Niet alles hoeft iedere dag op precies dezelfde manier. Sterker nog: leer afwisselen. Wees duidelijk in wat je verwacht, maar word niet zo voorspelbaar in je handelingen dat je zelf niet meer bewust nadenkt over wat je aan het doen bent.

En vergeet vooral niet te ademen. Letterlijk.

Want hoe vaak zijn we zo gefocust op wat onze hond doet, dat we niet eens meer doorhebben hoeveel spanning we zelf vasthouden?



Maar wees ook eerlijk naar jezelf.

Geef je toe omdat je daar bewust voor kiest? Of omdat het te lang duurt? Omdat je geen zin hebt om door te zetten? Omdat het gemakkelijker is? Of simpelweg omdat je eraan gewend bent geraakt?

Er is niets mis met af en toe toegeven. Maar er zit een wereld van verschil tussen bewust ruimte geven en onbewust een patroon blijven bevestigen dat je eigenlijk wilt veranderen.

En als je werkelijk iets wilt veranderen, vraagt dat iets van jou. Tijd. Herhaling. Consequent handelen. Maar ook acceptatie, geduld en begrip.

Begrip voor je hond, die niet van de ene op de andere dag alles kan loslaten wat hij misschien al jaren heeft geleerd. En acceptatie dat verandering niet altijd in een rechte lijn verloopt.

Want je kunt niet blijven doen wat je altijd hebt gedaan en tegelijkertijd verwachten dat je hond ineens andere keuzes gaat maken.

En precies daarom begint mijn training niet bij het gedrag dat je wilt stoppen, maar bij de gemoedstoestand die je samen wilt ontwikkelen.

UIT DE PRAKTIJK

Herder nummer vijf

Ik denk ook vaak terug aan een vrouw die al jaren herders had. Dit was haar vijfde.

Alle vier de herders hiervoor waren ‘perfect’. Ze deden wat zij wilde. En toen kwam herder nummer vijf.

Trekken, springen, alles opeisen. Ineens leek het alsof al haar ervaring van de afgelopen jaren geen effect meer had.

‘Hij heeft gewoon een snaartje los.’

Het lag dus aan de hond. En toch voelde ze dat er iets anders speelde. Harder worden hielp niet. Koekjes hielpen niet. Ze bleven om elkaar heen draaien.

Het mooie? Deze schat van een hond kwam om zijn eigenaar iets te leren: dat niet elke hond dezelfde methode nodig heeft.

Hij vroeg haar letterlijk om te verzachten. Naar hem, en naar zichzelf.

En stiekem was er nog iets mooiers. Ze leerde minder snel te oordelen. Waar het haar vroeger altijd lukte, liep ze nu volledig vast. En juist daardoor kwam ze tot het besef dat het niet zo makkelijk is als je er zelf middenin zit.

Soms is de hond die het je niet makkelijk maakt, precies de hond die je het meest leert.

KIJKOPDRACHT 4

Waarom geef jij toe?

Houd één dag bij op welke momenten je toegeeft aan je hond. Schrijf het moment op en zet er de letter bij die het eerlijkst klopt.

A Een bewuste keuze | B Het duurde te lang | C Geen zin om door te zetten | D Het was gemakkelijker | E Gewoonte

MOMENT	WAAROM (A TOT E)

Wat valt me op als ik naar de letters kijk?



Begin eens met observeren.

06

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen

Misschien is dat wel het belangrijkste wat ik je wil meegeven.

Je hoeft morgen niet ineens een compleet andere eigenaar te zijn. Je hoeft niet iedere gewoonte in één keer om te gooien en je hoeft ook niet voortdurend bezig te zijn met trainen.

Begin eens met observeren.

Kijk wat er gebeurt wanneer je hond iets van je vraagt. Kijk hoe vaak je toegeeft zonder daar bewust voor te kiezen. Kijk wanneer je gespannen raakt, wanneer je twijfelt en wanneer je liever om een situatie heen beweegt dan ermee aan de slag gaat.

En kies vervolgens één ding dat je anders gaat doen.

Niet één keer. Niet alleen wanneer het je uitkomt. Maar consequent genoeg om een nieuw patroon te kunnen ontwikkelen.

Want een hond leert door ervaringen en herhaling. En wanneer jij jouw gedrag verandert, verandert ook wat jouw hond van jou kan leren.

Dat betekent niet dat ieder gedragsprobleem door de eigenaar is ontstaan. Gedrag wordt beïnvloed door veel meer factoren, waaronder aanleg, gezondheid en eerdere ervaringen.



Maar het betekent wél dat je als eigenaar vaak meer invloed hebt dan je denkt.

Niet perfect, wel eerlijk

In veel gevallen weten we het eigenlijk wel. We voelen dat er iets niet klopt. Alleen hebben we geleerd om dat gevoel te negeren.

Want wijzen is makkelijker. ‘Ja, maar…’ is makkelijker. Het ligt aan de hond, aan de buurt, aan de vorige trainer, aan de omstandigheden.

En eerlijk is eerlijk: zo werkt het leven. We doen het allemaal.

Je hoeft niet perfect te zijn. Maar wel eerlijk.

Eerlijk tegenover jezelf over wat je ziet, wat je voelt en wat je eigenlijk al lang weet. Die eerlijkheid zet je om in verantwoordelijkheid. Niet als schuld, maar als het besef dat jij invloed hebt.

En misschien nog wel het belangrijkste: actie.

Weten alleen verandert niets. Pas als je vanuit die eerlijkheid leert handelen, ga je verschil zien.

En hoe graag we soms ook ergens tegen willen vechten: de waarheid komt altijd uit. Misschien niet op de manier die je wilt. Misschien niet zoals je had verwacht. Maar ze komt.

NU.
ACTIE.
NIET
MORGEN.

De vraag is: geloof je het echt?
Of wil je erin blijven geloven,
om niet teleurgesteld te worden?

WERKBLAD

Eén ding, een week lang

Nu komt het belangrijkste: actie. Kies één ding dat je anders gaat doen. Klein is goed. Houd het zeven dagen vol en schrijf elke dag kort op wat je merkt, bij je hond én bij jezelf.

Het ene ding dat ik anders ga doen:

DAG	GEDAAN	WAT VIEL ME OP?
Dag 1	☐	
Dag 2	☐	
Dag 3	☐	
Dag 4	☐	
Dag 5	☐	
Dag 6	☐	
Dag 7	☐	

Na zeven dagen: wat is er veranderd?



Vrijheid vanuit een stevige basis geeft vertrouwen, zelfstandigheid en ontspanning.

DE ONLINE TRAININGEN

Daarom heb ik mijn online trainingsvideo’s ontwikkeld

Ik wil niet dat je afhankelijk blijft van een trainer die je iedere keer moet vertellen wat je moet doen.

Ik wil dat je jouw hond zelf leert begrijpen.

Dat je leert herkennen waar gedrag ontstaat, welke rol jouw eigen handelen daarin speelt en hoe je met kleine, bewuste veranderingen een andere basis kunt creëren.

Niet door eindeloos commando’s te herhalen. Niet door je hond voortdurend te corrigeren of overal voor te belonen. En ook niet door te verwachten dat ieder probleem binnen een paar dagen verdwenen is.

Maar door te leren observeren, begrijpen en vervolgens consequent te handelen.

DE VIER PAKKETTEN

Kies waar jij nu staat

Er is geen aparte training per probleem. Trekken aan de lijn, uitvallen, reageren of moeite met alleen zijn: het komt vaak terug op dezelfde basis die ontbreekt. Ieder pakket bouwt aan die basis, steeds een laag dieper. Twijfel je? Begin dan bij Van Twijfel naar Vertrouwen.

PAKKET	VOOR WIE	WAT JE KRIJGT	PRIJS
Van Twijfel naar Vertrouwen	Je voelt dat er iets moet veranderen, maar weet niet waar je moet beginnen	3 video's van 5 tot 20 minuten + het e-book Hondengedrag in de basis	**€47** Start met dit pakket →
Rust & Regie	Je hond vraagt veel aandacht en komt moeilijk tot rust	6 video's van 5 tot 30 minuten + meekijken bij een consult aan huis	**€79** Start met dit pakket →
Connectie: Rust in Chaos	Je hond raakt gespannen of opgewonden bij drukte, andere honden of prikkels onderweg	3 video's met extra uitleg, van 5 tot 20 minuten	**€79** Start met dit pakket →
Diepe Balans	Je kent de basis en wilt dieper begrijpen wat er tussen jou en je hond gebeurt	5 video's van 20 tot 30 minuten + meekijken bij 2 tot 3 consulten	**€149** Start met dit pakket →

Let op: het e-book in Van Twijfel naar Vertrouwen, Hondengedrag in de basis, is een ander e-book dan het e-book dat je nu leest.

ALLES IN ÉÉN KEER

Alle 4 pakketten samen

€250 ~~€354~~ **Je bespaart €104**

17 video's, het e-book Hondengedrag in de basis en meekijken bij 3 tot 4 consulten. De hele basis, van de eerste stap tot de diepste laag.

DIT ZIT ERIN

- **Van Twijfel naar Vertrouwen**: 3 video's van 5 tot 20 minuten + het e-book Hondengedrag in de basis
- **Rust & Regie**: 6 video's van 5 tot 30 minuten + meekijken bij een consult aan huis
- **Connectie: Rust in Chaos**: 3 video's met extra uitleg, van 5 tot 20 minuten
- **Diepe Balans**: 5 video's van 20 tot 30 minuten + meekijken bij 2 tot 3 consulten

Start met alle 4 pakketten →

Bekijk alle trainingen op **www.dehondencoach.nl**

TOT SLOT

De verandering begint bij bewustwording

Mijn online trainingen zijn er niet om je te vertellen dat je alles verkeerd hebt gedaan.

Ze zijn er om je te laten ontdekken wat je misschien nog nooit op deze manier hebt bekeken.

Om je bewust te maken van de kleine momenten waarop gedrag ontstaat, patronen worden bevestigd en verwachtingen veranderen.

Zodat je niet langer alleen bezig bent met het oplossen van wat je hond laat zien, maar ook leert begrijpen wat daaraan voorafgaat.

Want de grootste verandering zit niet altijd in wat je jouw hond leert. Soms zit die in wat jij zelf eindelijk leert herkennen.



Ontdek de online trainingsvideo's van De Hondencoach en kies het pakket dat aansluit bij waar jij en jouw hond op dit moment tegenaan lopen.

Niet harder trainen. Eerst anders leren kijken.

de Honden coach

www.dehondencoach.nl

SABEAU MALLOUK