

Trainingstagebuch



Für mein Mensch-Hund-Team



EARTH & SHEPHERD

Herzlich Willkommen

Lieber Hundemensch

Das Erfolgstagebuch darf Dir dabei helfen, deinen täglichen Fokus auf eure Erfolge zu legen und dich auf die positiven Aspekte eures Zusammenlebens zu fokussieren.

Du kannst auf diese Weise eine neue positive Routine etablieren, indem du euren Alltag ganz automatisch noch achtsamer durchläufst. Oft führt dies allein schon zu einer spürbaren Veränderung, indem du dich in eurem Training zunehmend auf eure Erfolge konzentrierst. Du steigert so nicht nur deine eigene Motivation, sondern auch die deines Hundes, indem du euch für das anerkenntst, was heute schon gut klappt. Anerkennung stärkt Zusammenhalt – und so wirst du bemerken, wie ihr als Team noch näher zusammenwächst.



EARTH & SHEPHERD

Mache es dir zur Gewohnheit, deinen Fokus auf das Positive zu richten und somit Dankbarkeit, Anerkennung und Selbstsicherheit in euer Leben einzuladen.

Tipp: Reserviere dir ganz bewusst eine feste Zeit am Tag, in der du dein Tagebuch ausfüllst. So fällt es dir leichter, eine neue Gewohnheit in euren Alltag zu etablieren. Denn um einen spürbaren Unterschied festzustellen, solltest du diese mindestens 8 Wochen durchhalten.

Ich wünsche dir viel Freude dabei.



Sophie Jombach



EARTH & SHEPHERD

Unsere Erfolgsergebnisse

Schreibe jeden Tag ein Erfolgserlebnis auf, das für dich / euch besonders wichtig und bedeutsam war. Indem du dir die folgenden Seiten beliebig oft kopierst, kannst du jede Woche eine neue Seite zu eurer gemeinsamen Erfolgsgeschichte hinzufügen.

Montag

Dienstag

Mittwoch

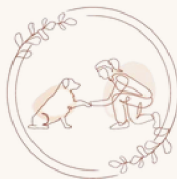


Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



EARTH & SHEPHERD

Wochenrückblick

Was ist uns diese Woche besonders gut gelungen?

Was nehme ich daraus für die nächste Woche mit?

Was möchte ich nächste Woche anders machen?

Mein Tipp an mich selbst:



„Das Band mit einem treuen Hund ist ewig,
wie Bindungen zwischen Lebewesen dieser
Erde überhaupt nur sein können.“

KONRAD LORENZ



EARTH & SHEPHERD

Momatsückblick

Herzlichen Glückwunsch.

Du hast eine neue Routine in deinen Alltag integriert und deine Aufmerksamkeit auf all das Positive gerichtet, was dich und deinen Hund verbindet.

Lass uns nun einen Blick zurückwerfen und schauen, was sich ggf. grundlegend verändert hat:

Wie hat sich deine Einstellung zu deinem Mensch-Hund-Team verändert?

Hat sich etwas in eurem Alltag verändert? (Motivation, Freude, Zusammenhalt...)

Mit welchem Gefühl geht ihr ins Training?



*„Training bedeutet Situationen zu schaffen,
in denen der Hund viel richtig machen
kann!“*

Gudrun Scholz



EARTH & SHEPHERD

