Anti-Stress-Tipps

für dich & dein Tier

Hallo liebe(r) TierfreundIn!

Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, ist bei Mensch und Tier unterschiedlich stark ausgeprägt. Fakt ist jedoch, dass Stress auf Dauer physisch und psychisch ungesund ist.

Du und dein Tier, ihr bildet eine Einheit und jeder reagiert stark auf die Empfindungen und Gedanken des anderen. Je entspannter du also bist, desto entspannter ist auch dein Tier. Ob Hund, Katze, Pferd oder Hamster - hierbei spielt es keine Rolle, welcher Tierart dein tierischer Gefährte angehört.

Die folgenden **Anti-Stress-Tipps** können dir helfen, dein Stressempfinden zu reduzieren, was wiederum positive Auswirkungen auf dein Tier haben kann. Du erhältst heute praktische **Erste-Hilfe-Tipps** für akute Situationen sowie mittel- bis längerfristig anzuwendende nützliche **Alltags-Tipps**.

Erste-Hilfe-Tipps

Tipp 1: Rescue Bachblüten für Tiere

Die Rescue-Notfalltropfen gehören in jede Hausapotheke. Bestelle für Tiere bitte die alkoholfreien Tropfen.

Du kannst sie über das Trinkwasser verabreichen oder direkt ins Maul tröpfeln. Du kannst sie auch selbst einnehmen. Wende sie beispielsweise vor einem geplanten Tierarztbesuch an, wenn du weißt, dass dein Tier sehr ängstlich ist. Auch kannst du dein Tier unmittelbar nach einer für ihn stressigen oder sogar traumatischen Situation (also nicht dauerhaft) damit unterstützen.

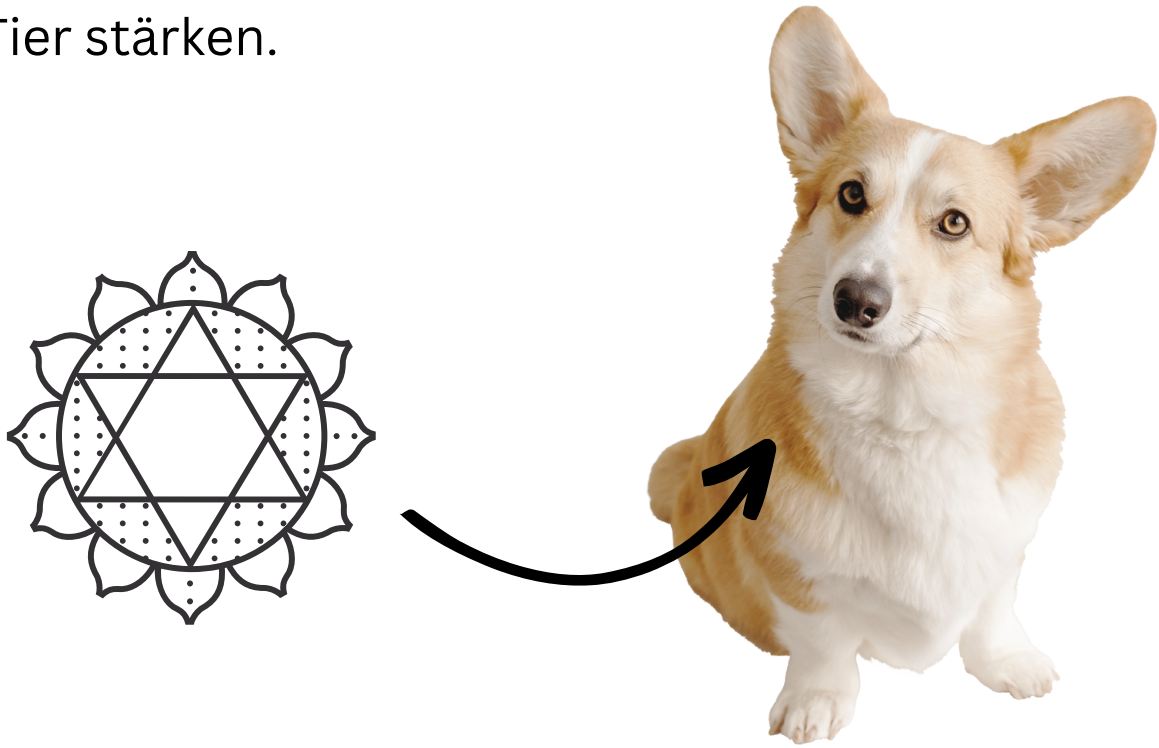
Tipp 2: Beruhigung über die Hände

Das Handauflegen ist vermutlich so alt wie die Menschheit und jeder kennt die beruhigende Wirkung einer lieben Hand. Das geht den meisten Tieren ebenso.

Jeder kann die Kraft seiner Hände nutzen!

Befindet sich dein Tier in einer Ausnahme- oder Stresssituation, probiere folgendes:

Lege jeweils eine Hand auf das **rechte und linke Schulterblatt**. Dort befindet sich ein **spezielles Energiezentrum (Chakra)**, welches nur Tiere haben, das sog. Brachial- oder Schlüsselchakra. Atme währenddessen einfach ruhig ein und aus. Das **Halten dieses Chakras** kann deinem Tier unmittelbar Beruhigung schenken. Da es außerdem eine wichtige Rolle in der Mensch-Tier-Beziehung spielt, kann das Berühren, Halten oder Streicheln dieses Chakras die Bindung zwischen dir und einem Tier stärken.



Lässt sich dein Tier nicht gern anfassen, kannst du deine Hände in etwas **Abstand** jeweils rechts und links über den Schultern halten. Ist auch das nicht möglich, stelle dir innerlich vor, dass dein Tier vor dir sitzt und du diese beiden Stellen mit den Händen hältst. Atme währenddessen ein paar Minuten bewusst tief ein und aus und wiederhole dies immer mal wieder.

Enjoy

Tipp 3: Atmen

Wenn wir Stress empfinden, wird unser Atem automatisch flacher und kürzer. Möchten wir uns und unser Tier in einer angespannten Situation beruhigen, konzentriere dich auf deinen Atem. Atme bewusst tief ein und aus. Dies aktiviert deinen Parasympathikus - den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist - und kann dich unmittelbar beruhigen und damit auch dein Tier.

Für den Notfall bist du nun gerüstet. Doch was tun im Alltag? Mit den nachfolgenden Tipps kannst du deinem Tier helfen, sich stabil im Alltag zu verankern.

Alltags-Tipps

Tipp 1: Regelmäßigkeit im Alltag

Tiere lieben Kontinuität und Stabilität. Gestalte den Alltag nach Möglichkeit so, dass dein Tier regelmäßige Futter-/Gassi-/Auslaufzeiten etc. bekommt. Abweichungen davon können bei manchen Tieren Stress und daraus resultierende Gesundheits- oder Verhaltensauffälligkeiten erzeugen. Je bewusster du hier bist, desto besser für dein Tier.

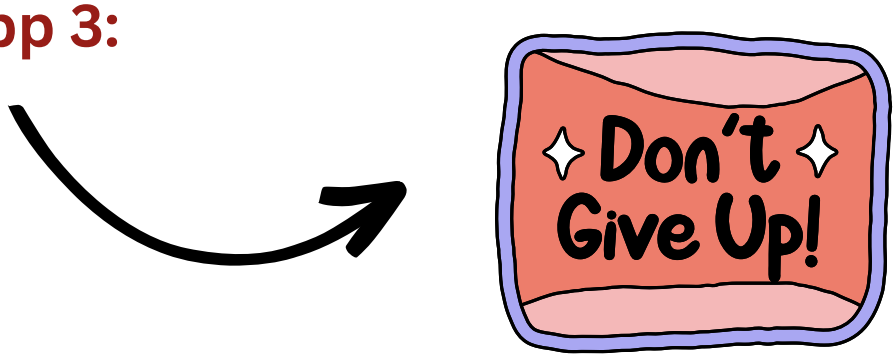
Tipp 2: Stille Zeit für dich

Wenn du ein Tier hast, was in manchen Situationen ängstlich oder gestresst reagiert, wird es ihm helfen, dass du selbst generell entspannter durchs Leben gehst. Nimm dir daher jeden Tag Zeit für dich, in der du ungestört bist. Hierzu eine praktische und sehr leichte Übung:

Schalte dein Handy aus und suche dir einen ungestörten Platz. Schließe deine Augen und konzentriere dich bewusst auf deinen Atem. Lasse Gedanken ziehen, ohne sie festzuhalten und ohne zu erwarten, dass du in einen gedankenfreien Zustand kommst. Bleib einfach bei deinem Atem. Wenn Emotionen kommen, gib ihnen Raum.

Wenn dein Tier mit im Zimmer liegt, was nicht erforderlich ist, nimm wahr, wie sich deine innere Ruhe auf dein Tier überträgt und auch sein Atem ruhiger wird. Falls du es nicht gewöhnt bist, still zu sitzen, beginne mit 2-3 Minuten am Tag und steigere dich langsam. Sitze bestenfalls immer am selben Platz. Nach und nach wirst du erste positive Veränderungen bei dir und deinem Tier bemerken.

Tipp 3:



Tipp 4: Farben

Auch wenn Tiere nicht alle Farben sehen können, so können sie doch die Schwingung der Farben aufnehmen. Nicht umsonst gibt es Farbtherapien für Tiere. Eine besonders **beruhigende Wirkung** haben die Farben **grün und blau**. Neigt dein Tier zu Ängstlichkeit, Nervosität oder auch Aggression, kannst du es mit diesen Farben unterstützen: Biete ihm beispielsweise eine Schlafdecke, ein Kissen oder bei Pferden eine Abschwitzdecke in grün oder blau an. Höre immer auf dein Gefühl, welche Farbe sich stimmig anfühlt.

Bitte beachte, dass diese Tipps weder eine grundsätzlich artgerechte Haltung, Pflege und Ernährung deines Tieres noch eine gesunde/bewusste Lebensweise deinerseits ersetzen.

Hab viel Freude beim Ausprobieren!

Falls du Unterstützung benötigst, bin ich als Tierkommunikatorin und Tierenergetikerin für dich da. Besuche mich auf meiner Webseite www.petra-avila.de.

Namasté...
Petra Avila

Erstellt mit CANVA | Petra Avila Schulz | 2023