



Self CheckIn

*Wenn dein Hund etwas zeigt,
was sich nicht einfach trainieren lässt...*

beginnen wir bei dir.



Maie Christin Swoboda
— CO-COACHING —



Vielleicht bist du hier, weil dein Hund dich im Alltag immer wieder in Situationen bringt, die du dir so nicht vorgestellt hast.

Weil Momente entstehen, in denen du merkst:

So leicht, wie es bei anderen aussieht, fühlt es sich für dich nicht an.

Bestimmt hast du schon vieles verstanden. Und auch schon einiges versucht.

Trotzdem bleibt dieses Gefühl: Es läuft einfach nicht.

Vielleicht ist dein Hund gar nicht das „Problem“, sondern das sichtbare Symptom eines tieferliegenden Themas.

Dieser Self CheckIn hilft dir, ehrlich auf eure aktuelle Situation zu schauen und das Verhalten deines Hundes neu einzuordnen.

Er ist keine Diagnose und kein Urteil, sondern ein erster Startpunkt für mehr Klarheit und Orientierung.

Hey, ich bin Marie.

Ich begleite Frauen, die genauer verstehen wollen, was ihr Hund im Alltag durch “problematisches Verhalten” sichtbar macht und warum dieses oft nur die Oberfläche ist.

In meiner Arbeit schauen wir nicht nur auf den Hund, sondern auf euer gesamtes System:

Spannung, Dynamik, Führung und das, was im Alltag oft unbewusst mitläuft.

Denn nachhaltige Veränderung entsteht selten nur durch Training, sondern durch Verständnis, Klarheit und einen anderen Blick auf das, was wirkt.



Nimm dir jetzt einen Moment Zeit.

Lies die Fragen in Ruhe und beantworte sie intuitiv – nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Gefühl heraus.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Es geht nur darum wahrzunehmen, was gerade da ist.

Euer gemeinsames Erleben

01

Bringt dich dein Hund im Alltag immer wieder in Situationen, die dich mehr Kraft kosten, als du nach außen zeigst?

Ja Nein

02

Gibt es Momente, in denen du spürst, dass dein Hund stärker reagiert, sobald du innerlich angespannt bist?

03

Hast du das Gefühl, dass ihr euch gegenseitig hochschaukelt?

04

Reagierst du schnell gereizt oder wütender als dir lieb ist?

05

Kennst du Situationen, in denen du ruhig bleiben willst, aber innerlich längst nicht mehr ruhig bist?

06

Fühlst du dich manchmal verantwortlich für alles, was zwischen euch passiert?

07

Hast du schon vieles versucht, aber nichts fühlt sich wirklich nachhaltig an?

08

Wünschst du dir Führung, ohne hart werden zu müssen?

09

Spürst du, dass dein Hund oft mehr wahrnimmt, als du ihm bewusst zeigst?

Dein Inneres Erleben

		Ja	Nein
I0	Schämst du dich manchmal für deine Gefühle oder siehst du sie als Schwäche?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I1	Hast du öfter das Gefühl, du „funktionierst nur“ statt wirklich dein Leben zu leben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I2	Kennst du Momente, in denen dich Kleinigkeiten schneller überfordern, als du möchtest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I3	Reagierst du manchmal gereizter, als du eigentlich wolltest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I4	Spürst du oft Verantwortung, auch dort, wo du sie eigentlich nicht tragen müsstest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I5	Fühlst du dich in „sicheren“ Situationen manchmal plötzlich unsicher?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I6	Sehnst du dich oft nach innerer Ruhe und einer gesunden Verbindung zu dir, deiner Gefühlswelt und deinem Hund?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I7	Möchtest du dich und deine Gefühlsausbrüche verstehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I8	Bist du bereit hinzuschauen, sanft, ohne Druck, aber tief?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zähle jetzt deine „Ja“-Antworten zusammen: _____

Deine Einordnung

Die folgende Einordnung soll dir helfen zu verstehen, wie stark Anspannung und innere Unsicherheit dein Erleben aktuell prägen – nicht als Bewertung, sondern als Orientierung. Sie zeigt dir, wo du gerade stehst und wo Unterstützung sinnvoll sein kann.

Vieles ist im Alltag noch gut steuerbar

Nicht alles, was euch fordert, ist sofort ein großes Thema. Vielleicht gibt es einzelne Situationen, die dich verunsichern, Kraft kosten oder Fragen aufwerfen und gleichzeitig auch viele Momente, in denen du spürst, dass ihr euch gut wieder findet. Das zeigt: Vieles ist da, aber noch beweglich.

Es lohnt sich aufmerksam zu bleiben für die Momente, in denen Spannung entsteht, bevor Muster entstehen.

0-05

Zwischen euch wirkt bereits mehr, als im Außen sichtbar ist

Erste Muster zeigen sich deutlich, Wenn mehrere Aussagen auf euch zutreffen, ist das oft ein Zeichen dafür, dass bestimmte Dynamiken sich bereits wiederholen. Vielleicht ist noch nicht alles belastend, aber manches kostet dich spürbar Kraft. Spätestens hier lohnt es sich, nicht nur Verhalten zu betrachten, sondern auch das, was im Hintergrund mitläuft.

06-10

Euer Alltag trägt spürbar Spannung

Wenn viele Aussagen auf euch zutreffen, geht es meist nicht mehr nur um einzelne schwierige Situationen. Bestimmte Muster wiederholen sich deutlich, kosten Kraft und hinterlassen oft das Gefühl, dass du viel trägst, obwohl du längst vieles versuchst.

Jetzt lohnt es sich, genauer hinzuschauen, nicht weil etwas falsch ist, sondern weil Veränderung leichter wird, wenn Zusammenhänge verstanden werden.

Was dir gut tut: Begleitung, die dich hält, während euer System wieder lernen darf, Stück für Stück zu entspannen.

11-15

16-18

Hohe innere Dauerbelastung

Es ist gut möglich, dass du schon länger über deine Grenzen gehst. Und dein Hund direkt mit. Viele Frauen an diesem Punkt spüren sehr klar: “So geht es nicht weiter.” Das ist ein klares Signal eures Systems, dass es Spannung abbauen und Sicherheit spüren muss..

Was dir gut tut: Support, der dir hilft, innere Stabilität aufzubauen, damit dein Hund & du wieder Halt und Ruhe finden könnt. Dein Tier als Anker für dich & du für dein Tier..

Bevor du mit deinem Alltag weiter machst

Vielleicht hat dein Ergebnis gerade etwas in dir bewegt.

Vielleicht fühlst du dich verunsichert, überfordert oder merkst, wie dein Kopf anfängt zu kreisen.

Manche Frauen spüren an dieser Stelle Angst. Andere Erleichterung.

Oder das leise Gefühl von: „Ich fühle mich gesehen.“ Egal, was gerade da ist: Du bist damit nicht allein.



Wenn du jetzt spürst, du brauchst mehr & du dir wünschst,

- dein Ergebnis gemeinsam einzuordnen,
- zu besprechen, wie ihr im Alltag weitergehen könnt
- und zu verstehen, was dein Tier dir gerade zeigt,

lade ich dich herzlich zu einem unverbindlichen Orientierungsgespräch ein.

Ruhig. Wertschätzend. Ohne Druck.

Du musst nichts vorbereiten und nichts entscheiden.

Orientierungsgespräch
buchen

Unabhängig davon, ob du dieses Gespräch nutzen möchtest oder nicht, lade ich dich jetzt ein, erst einmal zurück in deinen Körper zu kommen.



Zurück in deinen Körper

Eine sanfte Erdung für dein Nervensystem

Diese Erdungsübung unterstützt dich dabei, aus Gedankenspiralen und innerer Alarmbereitschaft herauszukommen und wieder im Hier & Jetzt anzukommen.

Sie hilft deinem Nervensystem, sich zu orientieren, Spannung loszulassen und einen Moment von Sicherheit zu erleben – ohne etwas verstehen oder verändern zu müssen.

So geht's

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort.

Wenn möglich, geh nach draußen oder öffne ein Fenster.

Mach es dir bequem – im Sitzen oder Liegen.

Du kannst leise Musik oder Naturgeräusche im Hintergrund anmachen.

Wenn du bereit bist, starte die Audiodatei und lausche einfach meiner Stimme:

[Zur Erdung](#)

