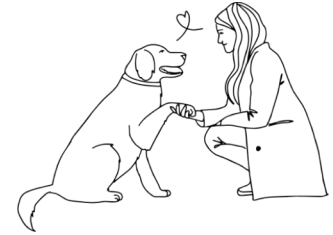


Reflexions-Check zur Tier-Mensch-Begegnung



Für wen dieser Reflexions-Check gedacht ist:

Dieser Impuls richtet sich an Tierhalter, die ihre Beziehung zum Tier bewusster erleben möchten. Besonders hilfreich kann er sein, wenn Ihr das Gefühl habt, dass Euer Tier sehr fein auf Stimmungen reagiert, wenn sich Begegnungen verändern und Ihr den Auslöser noch nicht klar benennen könnt.

Dieser Reflexions-Check dient nicht der Bewertung, sondern der Beobachtung.

Er lädt Euch ein, die Begegnung mit Eurem Tier bewusster wahrzunehmen und die Unterschiede zwischen Reaktion & Resonanz zu erkennen. Viele Veränderungen im Verhalten eines Tieres werden erst verständlich, wenn der eigene innere Zustand mit einbezogen wird.

Reflexions-Check

Wie erlebt Ihr Eure Begegnung im Alltag wirklich?

Nehmt Euch einen ruhigen Moment ohne inneren Druck. Beantwortet die jeweiligen Aussagen intuitiv mit JA, NEIN oder MANCHMAL.

Es gibt keine richtige oder falsche Antwort, sondern nur reine Beobachtung.

Innere Präsenz des Menschen:

1. Ich nehme wahr, wie es mir innerlich geht, bevor ich mit meinem Tier in Kontakt gehe.
2. Ich bemerke, wenn mein Tempo oder meine innere Spannung steigt.
3. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit wirklich im gemeinsamen Moment beim Tier.
4. Ich spüre meinen Körper und meinen Atem und meine Haltung während der Begegnung.
5. Ich erkenne, wann ich innerlich ruhig bin und wann ich unter Druck stehe.

Wahrnehmung des Tieres:

1. Ich beobachte mein Tier einen Moment, bevor ich reagiere.
2. Ich nehme feine Signale wahr, Blick, Haltung, Körperspannung, Annäherung oder Rückzug.
3. Ich bemerke, ob mein Tier Nähe sucht oder Raum braucht.
4. Ich lasse einen Moment des inneren Zuhörens entstehen, bevor ich handle oder etwas erwarte.
5. Ich spüre, ob sich die Begegnung stimmig oder angespannt anfühlt.

Kleine Praxis für den Alltag:

- Haltet vor einer Interaktion kurz inne und lasst Euren Atem ruhiger werden.
- Nehmt Euer Tier bewusst wahr, bevor Ihr handelt.
- Beobachtet über mehrere Tage, was sich in der Begegnung verändert.

Beobachtungsfragen:

- In welchen Momenten reagiert mein Tier anders als erwartet?
- Wie war mein innerer Zustand kurz vor der Begegnung?
- Wann entsteht spürbar mehr Ruhe oder Spannung zwischen uns?
- Was verändert sich, wenn ich bewusst innehalte bevor ich reagiere?

Konsequenz aus der Beobachtung:

- Was kann ich konkret anders tun, wenn ich bemerke, dass meine innere Anspannung die Begegnung beeinflusst?
- Was braucht mein Tier in solchen Momenten vermutlich weniger und was mehr?
- Was würde sich verändern, wenn ich zuerst meinen Zustand reguliere und erst danach handle?

Dieser Reflexions-Check soll Euch nicht „einordnen,“ sondern Euch helfen zu erkennen, wo Begegnung bereits gelingt und wo sie achtsamer gestaltet werden kann. Keine dieser Erfahrungen ist besser oder schlechter. Sie zeigen nur, wo Ihr gerade steht.

Wie kann Tierkommunikation bei diesem Prozess unterstützen?

Bewusstheit macht Beziehung sichtbar und wirkliches Verstehen ersetzt eine vorschnelle Interpretation. Und genau hier setzt die Tierkommunikation an:

Die Tierkommunikation kann helfen, die erlebte Sicht Eures Tieres klarer zu sehen und zu verstehen, **wie Euer Tier gemeinsame Situationen erlebt**, nicht nur wie es reagiert. Sie ist kein Ersatz für medizinische, therapeutische oder verhaltenstherapeutische Wege, sondern ein *zusätzlicher* Zugang zur Innen-Sicht Eures Tieres.

Ein **Tiergespräch** unterstützt Euch dabei, die emotionale Ebene der Beziehung besser zu verstehen und Veränderungen im Alltag klarer einzuordnen.

Wer beginnt, diese Ebene ernst zu nehmen, verändert nicht nur den Blick auf sein Tier. Es verändert sich auch oft der Blick auf uns selbst.



Wenn Ihr mehr darüber erfahren möchtet, dann schaut gerne hier:

www.Alexografie.de

Ich wünsche Euch viel Freude und bewusste Momente in der Begegnung mit Euren tierischen Gefährten.

Alex

www.Alexografie.de