

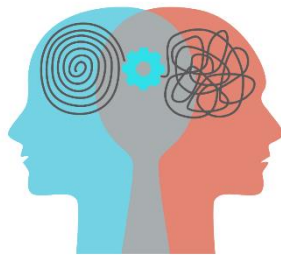


AKADEMIE FÜR  
**NEUROMENTALTRAINING®**

## **DIPLOMARBEIT**

# **Auswirkungen der Interaktion zwischen Hund und Mensch auf die Psyche**

Ein Konzept für meine Neuromentalpraxis mit  
Kindern und Erwachsenen



im Rahmen der Ausbildung zur

**DIPLOM. NEUROMENTALTRAINERIN**

an der AKADEMIE FÜR NEUROMENTALTRAINING®

Eingereicht von:  
Eingereicht bei:  
Lehrgang:

Erika GEBAUER  
Mag.<sup>a</sup> Karin KRASCHL-JANKE  
DNMT KTN 6  
St. Veit/Glan 06/2024

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Auswirkungen der Interaktion zwischen Hund und Mensch auf die Psyche. Ein Konzept für meine Neuromentalpraxis mit Kindern und Erwachsenen“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

St. Kanzian, 23. Juni 2024

A handwritten signature in blue ink, reading "Gabriela Euba". The signature is written in a cursive, flowing style.



## INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG .....	1
1.1 MOTIVATION .....	1
1.2 AUSGANGSLAGE .....	1
1.3 ZIELSETZUNG .....	1
1.4 AUFBAU DER DIPLOMARBEIT .....	2
2. EINFÜHRUNG IN DIE GEDANKENKRAFT .....	3
2.1 Gedanken: Sprache des Geistes.....	3
2.2 Emotionen: Sprache des Körpers .....	5
2.3 Glaubenssätze .....	6
2.4 IKIGAI.....	9
3. HUND-MENSCH-INTERAKTION .....	12
3.1 Einführende Informationen zur Studie.....	12
3.2 Ablauf der Studie.....	13
3.3 Mind Movie .....	18
3.4 Analytische Betrachtung des Mind Movies .....	19
3.5 Die LLLs: Leichter Leben Leitsätze.....	22
4. PRAXIS.....	23
5. ZUSAMMENFASSUNG .....	25
6. LITERATURNACHWEIS .....	27



# 1. EINLEITUNG

## 1.1 MOTIVATION

Mein Name ist Erika Gebauer, ich bin selbständige Schwimmtrainerin und führe seit 2007 die Schwimmschule *Faszination Schwimmen*<sup>1</sup> in St. Kanzian am Klopeinersee.

Mein Antrieb und meine Motivation dieser Arbeit ist es, Bewusstseinsarbeit zum Thema Gedankenkraft zu leisten. Bewusstsein dafür zu schulen, welche Macht und welchen Einfluss es auf unseren Alltag haben und wie wir unsere Gedankenkraft nutzen können, um unser Leben leichter zu gestalten.

## 1.2 AUSGANGSLAGE

Auf dem Weg in eine neue zweite Selbständigkeit, neben meiner Schwimmschule, bin ich auf die Ausbildung zum Neuromentaltrainer gestoßen. Das Wissen und die Großartigkeit der Energie und Kraft der Gedanken hat mich von Beginn an fasziniert.

## 1.3 ZIELSETZUNG

In meiner Diplomarbeit möchte ich ein Konzept für meine angehende Neuromentalpraxis erarbeiten. In der Tätigkeit als Neuromentaltrainerin möchte ich auf den Einsatz von Leitsätzen, Lebenswerten und Affirmationen bauen. Speziell dafür sollen die Affirmationen und Leitsätze in kindgerechter Sprache und durch zusätzlichen Einsatz von Bildern aufgezeigt werden.

Zur Vermittlung der neurowissenschaftlichen Inhalte für Kinder, habe ich versucht, ein Konzept zu entwickeln, das ich in einem Mind Movie umgesetzt habe. Da das Mind Movie eine Zielaufgabe dieser Ausbildung ist, habe ich bewusst zur kindgerechten

---

<sup>1</sup> [www.schwimmtechnik.at](http://www.schwimmtechnik.at)

Wissensvermittlung ein Maskottchen benutzt. Hierfür wurde mein fünf Jahre alter Magyar Vizsla Hund Fin ausgewählt.

Wissenschaftlich untermauert wird der bewusste Einsatz von Fin als Vermittler von Leitsätzen und Lebenssätzen durch die Studie Public Library of Science, in der die Auswirkungen auf die menschliche Psyche bei der Hund-Mensch-Interaktionen analysiert werden.

## 1.4 AUFBAU DER DIPLOMARBEIT

Die Diplomarbeit gliedert sich in zwei Hauptkapitel:

Als Einführung werden im ersten Kapitel auf einer wissenschaftlichen Basis Gedanken, Emotionen und Glaubenssätze erklärt. Dabei wird ausführlich auf die Glaubenssätze eingegangen, wie sie entstehen und uns beeinflussen sowie neurowissenschaftliche Werkzeuge vorgestellt, die negative Glaubenssätze auflösen können.

Da ich mich in einer beruflichen Laufbahn neben meiner Schwimmschule ein zweites berufliches Standbein aufbauen möchte und durch die Ausbildung zur Neuromentaltrainerin ein grundsätzlich großes Interesse darin besteht dieses Berufsbild in meiner Zukunft auszuführen, habe ich das japanische Zielfindungsmodell des Ikigai im ersten Hauptkapitel inkludiert. Dieses für mich persönlich sehr wertvolle und richtungsweisende Zielfindungsmodell lege ich praktisch auf meine Persönlichkeit in dieser Arbeit aus.

Im zweiten Hauptkapitel wird eine umfassende Studie über die Interaktion zwischen Hunden und Menschen beleuchtet und die Auswirkungen auf die menschliche Psyche aufgezeigt.

Weiters beziehe ich mich im Kapitel zum Mind Movie auf die Interaktion Hund und Mensch. Die Implementierung des Hundes Fin als Vermittler von Lebenssätzen, Leitsätzen und Affirmationen für Kinder wird hier aufgezeigt.

Mit der Implementierung des Hundes (als Maskottchen) soll bei den Kindern eine verstärkte emotionale und geistige Assoziation zu den Leitsätzen aufgebaut werden. Darauf aufbauend werden dann in vier exemplarischen Bildsequenzen aus dem Mind Movie die Interaktion des Hund-Mensch-Leitsatzes analysiert.

## 2. EINFÜHRUNG IN DIE GEDANKENKRAFT

### 2.1 GEDANKEN: SPRACHE DES GEISTES

Gedanken sind elektrische Impulse, die elektrochemische Umschaltungen im Gehirn auslösen. Sie sind pure Energie. Positive glückliche, freudvolle und liebevolle Gedanken aktivieren bestimmte Nervenzellen im Gehirn und führen zur Freisetzung von spezifischen chemischen Botenstoffen wie Dopamin, Endorphine, Oxytocin, Serotonin, Wachstumshormone und Vasopressin. Durch wiederholte Aktivierung dieser Neuronen entstehen neuronale Netzwerke, die in bestimmten Sequenzen, Mustern und Kombinationen aktiviert werden und unseren Geisteszustand beeinflussen.

Wenn wir negative, traurige und abwertende Gedanken haben, setzen wir die chemischen Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Cytokine und Histamine frei, die uns traurig und negativ fühlen lassen.

Unser Gehirn steht in ständiger Kommunikation mit unserem Körper. Daher beginnen wird, entsprechend unserer Gefühle zu denken. Dadurch werden weitere Botenstoffe produziert, die uns so fühlen lassen, wie wir denken. Es entsteht ein Kreislauf von „Denken+Fühlen“ und „Fühlen und Denken“.

Die langjährige Wiederholung dieses Kreislaufs über Jahre oder sogar Jahrzehnte führt dazu, dass der Körper sich an die Emotionen besser erinnert als unser bewusster Verstand. Die Emotionen werden zur Gewohnheit. Wenn nun eine emotionale Reaktion über Stunden oder Tage anhält, wird dies als Stimmung bezeichnet. Hält dieser Zustand über Wochen oder Monate an, spricht man vom Temperament. Wenn dies jedoch Jahre oder Jahrzehnte andauert, wird die emotionale Reaktion zu einer Charaktereigenschaft, zu einem Persönlichkeitsmerkmal.

Die meisten Menschen glauben, dass sie ihren Emotionen ausgeliefert sind und keine Kontrolle darüber haben. Doch das ist nicht wahr. Sich wirklich zu verändern, bedeutet innerhalb derselben Lebensumstände und Situationen anders zu denken, zu fühlen und zu handeln. Gedanken und Emotionen müssen einem grundlegenden Wandel unterzogen werden. Ein absichtsvoller Gedanke braucht einen Katalysator, um in die Realität zu kommen und das sind erhebende Emotionen. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir größer

denken als wir uns fühlen. Dies bedeutet, dass wir über die vertrauten Gefühle des erinnerten Ich´s hinauswachsen müssen.<sup>2</sup>

*„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“*

*Kaiser Marc Aurel<sup>3</sup>*

Die Formung des Charakters aufgrund der Gedankenausrichtung versinnbildlicht die folgende Abbildung (Abb. 1) ganz treffend.



Abbildung 1: negative Gedankenkarussell und positive Gedankenausrichtung

Je öfter wir uns über den Lärm von unserem Nachbar ärgern, desto schneller wirkt sich das auf uns aus. Wenn wir diesen Ärger täglich haben, schlägt das auf die Laune um und prägt in Zukunft auch unseren Charakter. Dies zeigt die Auswirkungen bei negativen Gedankengängen.

Ein gegenteiliger positiver Gedankengang dazu würde zum obigen Beispiel wie folgt aussehen: Wenn wir den obigen Nachbarn liebevolle, gütige Energie entgegenbringen würden, hätten wir friedvolle Energie. Über den Zeitraum einer Woche prägt diese positive Einstellung unseren Charakter zu einem lebenswürdigen Nachbarn aus. Wäre das denn nicht wundervoll.

---

<sup>2</sup> Popp-Hadalin, E. [2022]: Denkprozess. Skriptum Modul I. Akademie für Neuromentaltraining

<sup>3</sup> Zitat aus Gute Sprüche, 2024



*“Denken müssen wir ja sowieso, warum dann nicht gleich positiv”, sagte Albert Einstein<sup>4</sup>*

## 2.2 EMOTIONEN: SPRACHE DES KÖRPERS

Emotionen sind die Chemie, mit der eine Erfahrung neurologisch verstärkt wird. Wir erinnern uns an Situationen, die mit bedeutsamen Emotionen einhergehen<sup>5</sup> wie zB. der erste Kuss, die eigene Hochzeit oder die Geburt des Kindes.

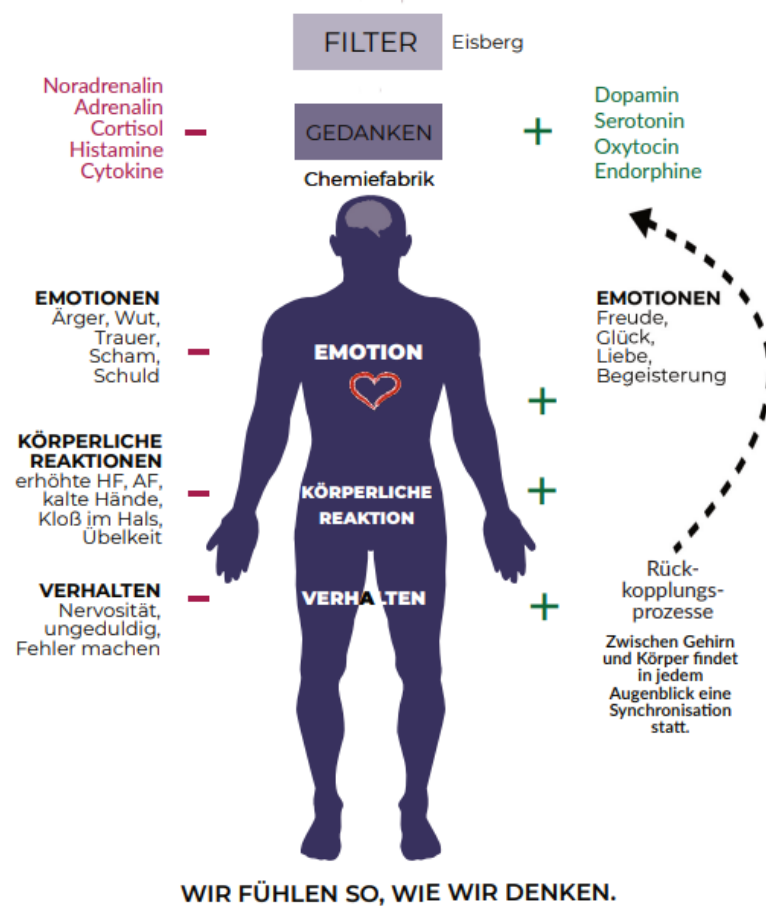


Abbildung 2 zeigt den Kreislauf vom Gedanken zur Emotion über körperliche Reaktion und Verhalten

<sup>4</sup> Zitat aus Gute Sprüche, 2024

<sup>5</sup> Popp-Hadalin, E. [2022]: Denkprozess. Skriptum Modul I. Akademie für Neuromentaltraining



Emotionen kann man im Gehirn sehen! Diese Sensation gelang dem Londoner Neuropsychiater Raymond Dolan von der University College in London. Mit der funktionellen Kernspintomographie konnte der Neuropsychiater experimentell belegen, dass der Ort der Gefühlsverarbeitung der Gehirnbereich der Amygdala gilt. In einem beeindruckenden Video kann man die Gefühlsaktivitäten mitverfolgen. Auch die Speicherung emotionaler Erlebnisse konnte er verfolgen: Dabei arbeitet die Amygdala eng mit dem Hippocampus zusammen.

In der folgenden Abbildung sind die zwei Amygdala-Hörner, der Hippocampus und dem aktivierten präfrontale Cortex, als Sitz bzw. Anatomie der Gefühle zu sehen.<sup>6</sup>



Abbildung 3: Sitz der Gefühle, der aktive präfrontale Cortex

## 2.3 Glaubenssätze

Was sind Glaubenssätze? An was glauben wir, an welchen Überzeugungen halten wir lebenslang fest? Warum glauben wir genau dies oder jenes? Was bewirken Glaubenssätze? Hierzu ein kurzer Exkurs darüber.

Glaubenssätze sind mentale Konstrukte, die unsere Sichtweise von uns selbst und der Welt bestimmen. Sie entstehen durch die Verallgemeinerung unserer Lebenserfahrungen und sind oft gewohnheitsmäßige, unbewusste Gedanken, die wir für absolut wahr halten. Die Mehrheit unserer Glaubenssätze formt sich in der Kindheit. Durch soziale Interaktion, Beobachtungen und Erfahrungen sammeln wir bis zum sechsten Lebensjahr ungefiltert

---

<sup>6</sup> Max-Planck-Institut, Anatomie der Emotionen, Video 2007



Informationen, die das kindliche Gehirn in einfach gültige Regeln und Glaubenssätze umwandelt. Dieser Prozess ist ein notwendiger Schritt für unser Überleben und unsere Entwicklung. Jedoch sollten wir uns im Laufe des Lebens diese Glaubenssätze einmal bewusstwerden, diese reflektieren und uns folgende Fragen stellen:<sup>7</sup>

*Wie fühlt sich der Glaubenssatz heute an?*

*Ist der Glaubenssatz heute noch gültig?*

*Ist der Glaubenssatz wirklich wahr?*

*Ist das immer und bei jedem so?*

*Wie würde es sich anfühlen, hätte ich diesen Glaubenssatz nicht mehr?*

*Was möchte ich stattdessen glauben?*

---

<sup>7</sup> Popp-Hadalin, E. [2022]: Glaubenssätze. Skriptum Modul II. Akademie für Neuromentaltraining



Abbildung 4: mögliche neurowissenschaftliche Herangehensweise um negative Glaubenssätze zu erkennen

Das bedeutet, der erste Schritt für das erfolgreiche Bearbeiten von Glaubenssätzen ist, das Erkennen und das Bewusst werden. Dies zeigt Abbildung 3. Danach können neurowissenschaftliche Hilfsmittel bei der Aufarbeitung und Auflösung der Glaubenssätze eingesetzt werden. Als hochwirksam neurowissenschaftliche Werkzeuge sind folgende zu nennen:

Beginnend mit der **doppelten Zeitlinie**. Hier wird der Körper als somatischer Marker für die Bewusstmachung des alten, blockierenden, belastenden Glaubenssatzes und der neuen, fördernden, positiven Zukunftsversion verwendet. Dieser zeigt auf der Zeitlinie deutlich Emotionen und Gefühle oder auch Bilder im Kopf an.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Popp-Hadalin, E. [2022]: Glaubenssätze. Skriptum Modul II. Akademie für Neuromentaltraining

Das zweite neurowissenschaftliche Werkzeug nennt sich **Work von Byron Katie**. Dieses Arbeitswerkzeug bewirkt die Umkehrung von Glaubenssätzen oder Urteilen. Dies funktioniert anhand von Fragen wie z. B.: Wie würdest du dich ohne diesen Glaubenssatz fühlen oder wie würdest du dich ohne den Gedanken fühlen oder denken. Daraus ergibt sich, dass die Umkehrung vielleicht sogar wahrer ist als der Ausgangspunkt.

Über das **Emotionale Power Tapping (EPT)** können durch Klopfen von speziellen Akupunkturpunkten emotionale Blockaden gelöst werden, die mittels Einstimmungssätzen, Akzeptanzsätzen und Loslasssätzen verknüpft werden. Mit dieser Technik werden auch die mentalen Ressourcen gestärkt.

Als letztes Werkzeug des Neuromentaltrainings zur Auflösung von Glaubenssätzen werden die **Magic Words** verwendet. Hierfür wird die negative Verknüpfung eines Wortes systematisch mittels der Sinnesmodalitäten (VAKOG) verändert, verzaubert, sodass eine positive Assoziation im Gehirn entsteht.<sup>9</sup> Es entstehen im Gehirn von mir bezeichnete Magic Pictures.

## 2.4 IKIGAI

Bevor sich auf die Studie fokussiert werden soll, möchte ich noch das Ikigai, ein japanisches Konzept zur Lebenszielfindung theoretisch beleuchten und im Anschluss auf meine persönliche Lebenszielfindung umlegen. Das Ikigai bildet in der japanischen Kultur eine etablierte Lebensweise.

Ikigai bedeutet frei übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder auch „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“.<sup>10</sup>

---

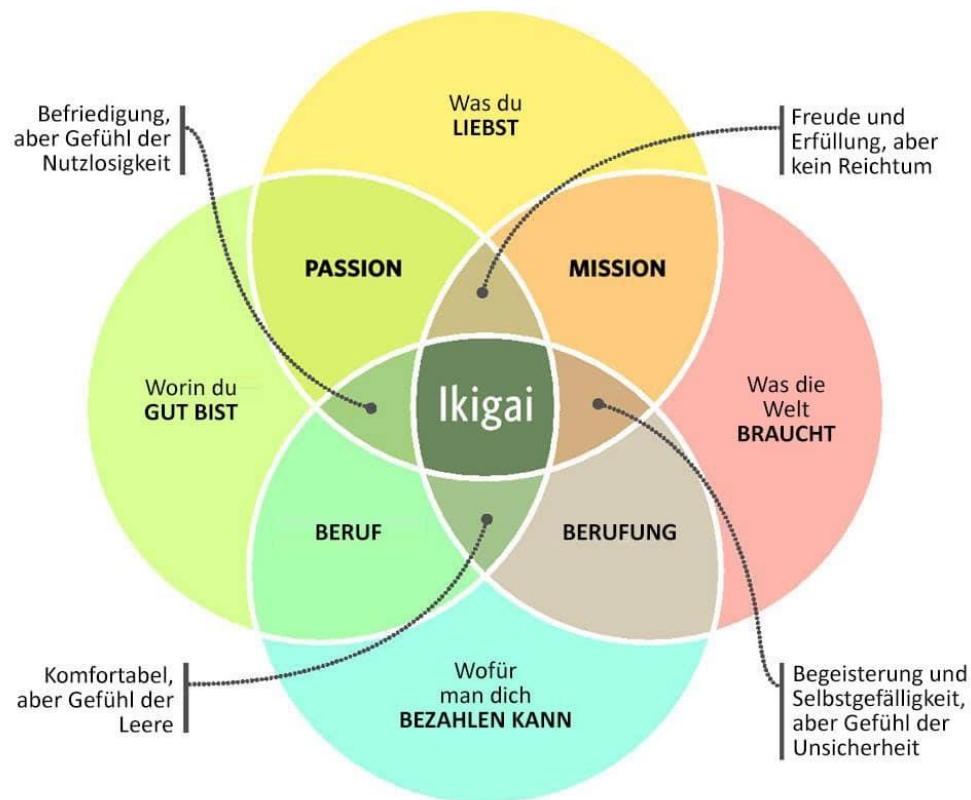
<sup>9</sup> Popp-Hadalin, E., Glaubenssätze. Skriptum Modul II. Akademie für Neuromentaltraining

<sup>10</sup> Ikigai, [www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/nerven-psyche-stress/ikigai](http://www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/nerven-psyche-stress/ikigai)



# Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



SOURCE: dreamstime/ TRANSLATION: simone-ines.de

TORONTO STAR GRAPHIC

Abbildung 4: Ikigai

Erschließt sich einer Person ihr „persönliches Ikigai“, dann erschließt sich ihr ein Gefühl der Lebensfreude, sie erlangt innere Zufriedenheit und ist im Einklang mit sich selbst.

Das japanische Konzept setzt sich aus vier Kernelementen zusammen: Berufung, Profession, Mission und Leidenschaft. Die Schnittmenge dieser Elemente ergeben dann ein übergeordnetes Grundbedürfnis. Wenn alle vier Elemente erfolgreich im Leben integriert und in einem balancierten Verhältnis zueinanderstehen, erreicht man sein Ikigai. Genau an diesem Punkt überschneiden sich die individuellen Talente und Bedürfnisse mit dem, was die Welt von einem braucht und womit man sein Geld verdient. Das Modell bezieht also alles Wichtige in unserem Leben mit ein.

Mit der Hilfe von vier Kernfragen kann man die vier Lebensbereiche betrachten und auswerten:

- |  |   |
|--|---|
| 1. <b>Was liebst du?</b>                       | <i>Bereich Leidenschaft und Passion</i> |
| 2. <b>Worin bist du gut?</b>                   | <i>Bereich Berufung</i>                 |
| 3. <b>Was benötigt die Welt von dir?</b>       | <i>Bereich Aufgabe und Mission</i>      |
| 4. <b>Womit kannst du dein Geld verdienen?</b> | <i>Bereich Beruf<sup>11</sup></i>       |

Um sich solch ein Konzept konkreter vorstellen zu können, soll nun folglich meine Ausarbeitung der vier Hauptbereiche des Ikigai aufgezeigt werden.

Der erste Bereich Leidenschaft und Passion stellt die Frage was man liebt in den Fokus. Dazu kann ich überzeugt sagen, dass ich es liebe mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam zu arbeiten, mit ihnen kreativ zu sein, spontan Ideen sprießen zu lassen. Ich sehe es auch als mein Talent Menschen zu motivieren und zu begeistern. Ebenso bin ich eine gute ZuhörerIn und habe das Bedürfnis Menschen Ratschläge, Hilfestellungen für Probleme anzubieten.

Im zweiten Bereich des Ikigai, der Berufung, fragt man sich worin man gut ist. Ich kann von mir behaupten, dass ich sehr gut darin bin, Kindern verständlich schwierige und komplexe Aufgaben zu erklären und vermitteln. Motivation, Begeisterung und Freude für das Schwimmen zählen weiters zu meinen Stärken. Ebenso sind Spontanität, Flexibilität, Kreativität – speziell im Schwimmunterricht – weitere wichtige Punkte, die zu nennen sind.

Im Bereich Aufgabe und Mission wird durch das Modell die Frage aufgeworfen, was die Welt von einem benötigt. Lebensfreude und Begeisterung, Hingabe sowie Leichtigkeit. Liebevoller,

---

<sup>11</sup> Ikigai, [www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/nerven-psyche-stress/ikigai](http://www.orthomol.com/de-at/lebenswelten/nerven-psyche-stress/ikigai)



positive, respektvolle Lebenseinstellung, aufmunternd und stärkende Gespräche sowie unbeschwerten und freudvollen Umgang miteinander gebe ich gerne in die Welt hinaus.

Zum Abschluss der Zukunftsfindungsmodell wird der Bereich Beruf angeführt, mit der Frage womit man sein Geld verdienen kann. Ich verdiene mir meinen Lebensunterhalt durch Schwimmunterricht. Als neue zusätzliche Einnahmenquelle sehe ich meiner Arbeit als Dipl. Neuromentaltrainerin sehr positiv entgegen, speziell kinderspezifische Gruppen mit dem Thema *Leichter Leben mit Fin.*

## 3. HUND-MENSCH-INTERAKTION

### 3.1 Einführende Informationen zur Studie

Tiere werden oft und gerne in Therapien eingesetzt. So können zum Beispiel ausgebildete Therapiehunde dabei helfen, eine vertraute und entspannte Atmosphäre während einer Psychotherapie oder Physiotherapie zu schaffen – und damit zum Erfolg der medizinischen Behandlung beitragen.

In bisherigen Studien über den gesundheitlichen Nutzen von Interaktionen mit Tieren wurde oft die berichtete Stimmung von Menschen davor und danach und auch der Hormonspiegel verglichen. Dass sich sogar an den Gehirnströmen von Patient:innen ablesen lässt, wie die Anwesenheit von Therapiehunden der Psyche hilft, hat ein Forschungsteam um Onyoo Yoo von der Konkuk-Universität<sup>12</sup> in Südkorea herausgefunden.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> <https://english.kku.ac.kr/mbshome/mbs/wwwen/index.do>

<sup>13</sup> <https://science.orf.at/stories/3224004/>

In der vorliegenden Studie, die im Fachjournal *PLOS One* publiziert wurde, untersucht man die psychologischen und emotionalen Auswirkungen der Mensch und Hund Interaktion mit Elektroenzephalogramm. Das bedeutete, sie zeigt die Veränderungen der frontalen Gehirnaktivität in Gegenwart und während eines Kontaktes mit einem Hund auf.

Für diese Studie wurden 30 gesunde Erwachsene während verschiedener Aktivitäten mit einem Hund untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass je nach Aktivitätstyp unterschiedliche Gehirnwellen-Reaktionen hervorgerufen wurden. Bisherige Hund-Mensch-Studien wurden lediglich an Plüschtieren oder anhand von Fotos gemessen, jedoch noch nie an den lebenden Tieren. An dieser Studie nahmen sowohl Teilnehmer:innen teil, die selbst Haustiere besitzen, als auch solche, die keine haben.<sup>14</sup>

### 3.2 Ablauf der Studie

Activity	Description
Meet	Make eye contact and observe the dog
Play	Play with hand-sized squeaking toys
Feed	Feed snack (5–6 small pieces of dog treats)
Massage	Give the dog a gentle massage
Groom	Softly brush the dog with a hand-sized slicker brush of 30g
Photograph	Take a picture of the dog or together with the dog
Hug	Carefully hug and feel the heartbeat of the dog
Walk	Stroll the nearby park trails with the dog

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298384.t001>

Abbildung 5: Aktivitäten mit dem Hund

Die Teilnehmer:innen führten acht verschiedene Aktivitäten mit einem Hund für jeweils drei Minuten durch. Diese Aktivitäten werden in Abb. 5 dargestellt. Die Aktivitäten mit dem Hund

<sup>14</sup> Psychophysiological and emotional effects of human–Dog interactions by activity type: An electroencephalogram study | PLOS ONE



umfassten sich mit dem Hund zu treffen, mit ihm zu spielen, ihn zu füttern, zu massieren, pflegen, fotografieren, umarmen und mit ihm zusammen spazieren zu gehen. Der Studienhund wurde durch ein spezielles Auswahlverfahren für diese Studie ausgewählt, von seinem Hundetrainer darauf vorbereitet und in der folgenden Abbildung für die einzelnen acht Aktivitäten abgebildet.

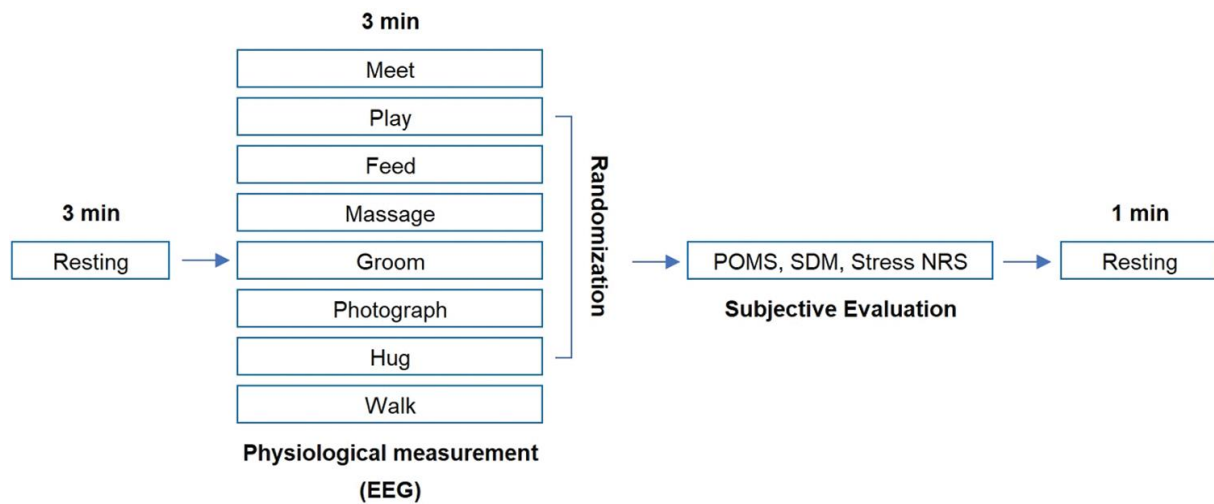


Abbildung 6 veranschaulicht den Ablauf der Studie: EEG-Messung des Teilnehmers nach Aktivität mit anschließender subjektiver Evaluation mittels Fragebogen

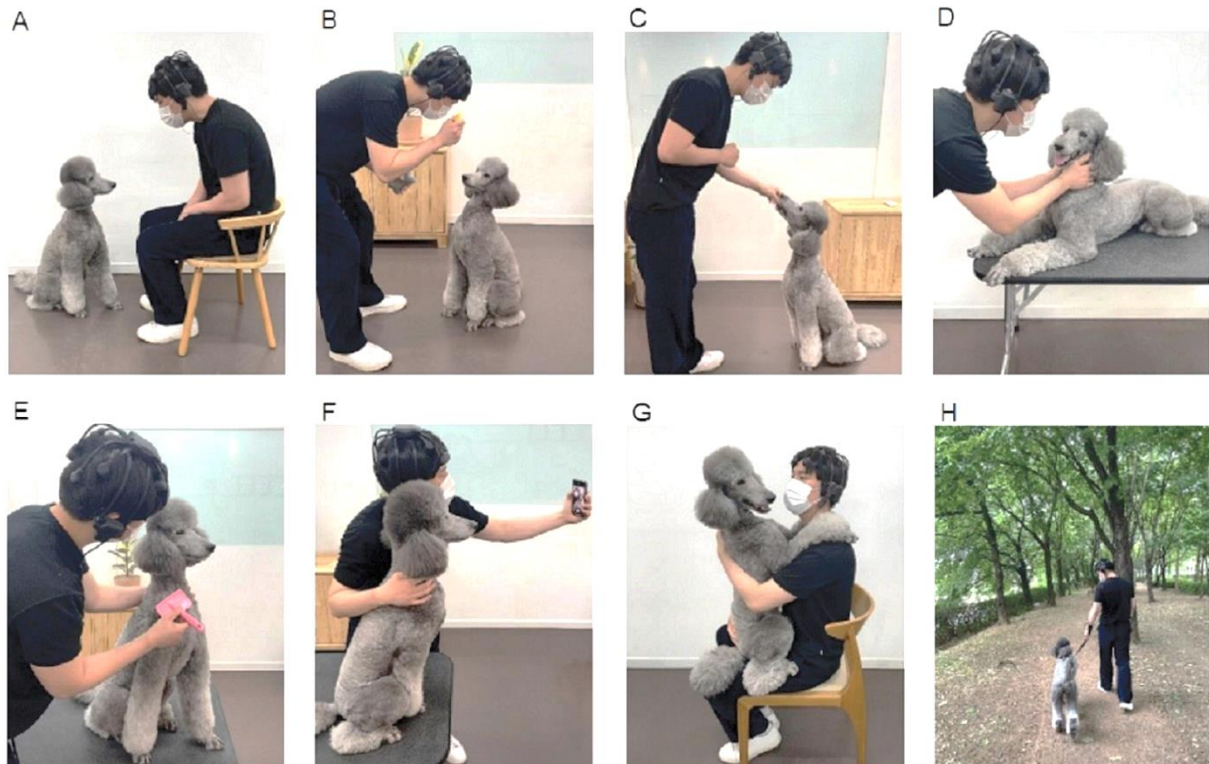


Abbildung 7: Aktivitäten, die mit dem Hund ausgeführt wurden

Während der acht Aktivitäten wurden die Gehirnwellen der Menschen im präfrontalen, frontalen, parietalen und okzipitalen Lappen gemessen. Die subjektive Bewertung der Emotionen wurde nach jeder Aktivität mithilfe des „Profile of Mood State“, ein Instrumentarium zur Selbstbeurteilung von Stimmungen und Befindlichkeiten, der Semantic Differential Method und der „Stress Numeric Rating Scales“ (numerische Bewertungsskala für Stress) aufgezeichnet).

Die Alpha-Leistungsspektren (relativ, relativ langsam, relativ schnell) zeigten, dass sich der Entspannungs- und Ruhezustand des Gehirns beim Spielen und Spaziergehen mit dem Hund signifikant verbesserte. Die Beta-Leistungsspektren (relativ, relativ niedrig und relativ mittel) nahmen während der Massage, Pflege und Spielaktivitäten mit dem Hund signifikant zu, was auf eine verbesserte Konzentration ohne Stress hindeutet.

Anbei sind die Messwerte in den einzelnen Aktivitäten ausgewiesen:

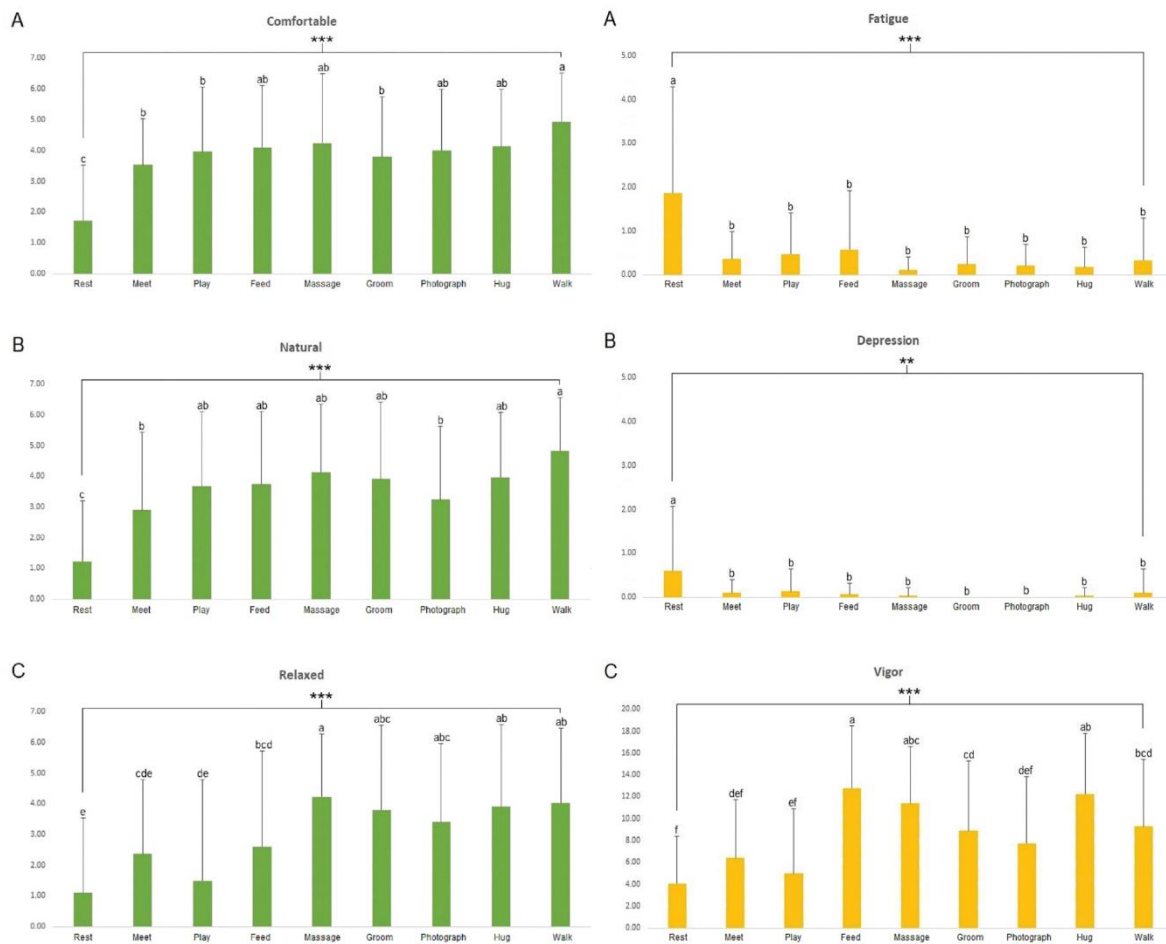


Abbildung 8 (rechts) vergleicht die Werte für angenehmes (A), natürliches (B) und entspanntes (C) Verhalten im SDM für jede Aktivität.<sup>15</sup>

Abbildung 9 (links) vergleicht die Werte für Müdigkeit (A), Depression/Niedergeschlagenheit (B) und Vitalität (C) im POMS für jede Aktivität.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Fig 6 | PLOS ONE

<sup>16</sup> <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298384.g004>

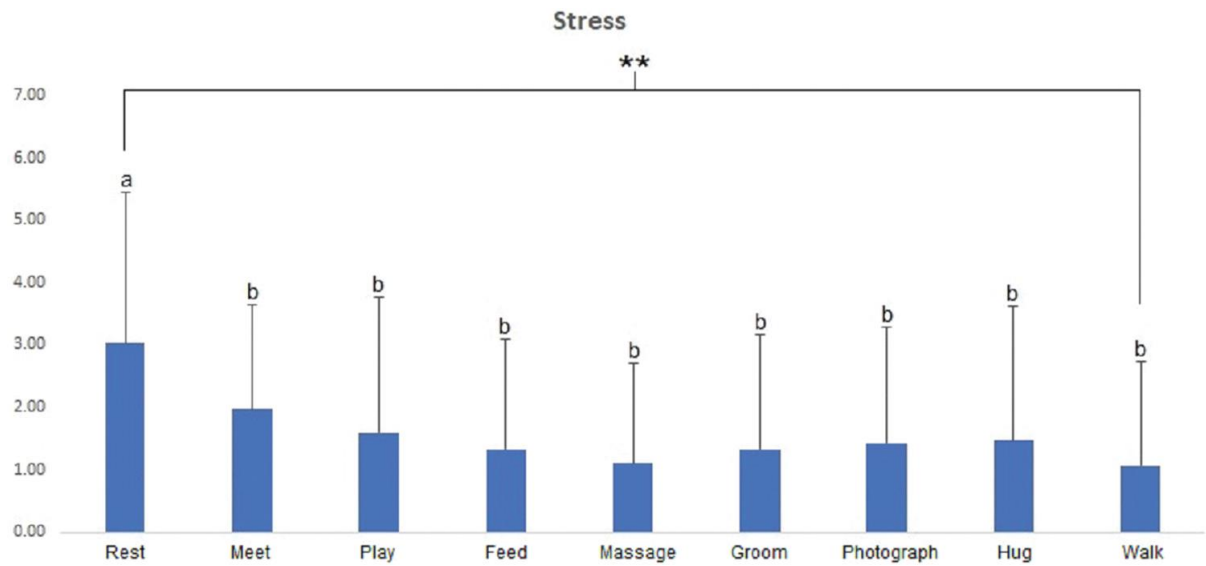


Abbildung 10 zeigt die Stress-Werte für die acht Aktivitäten

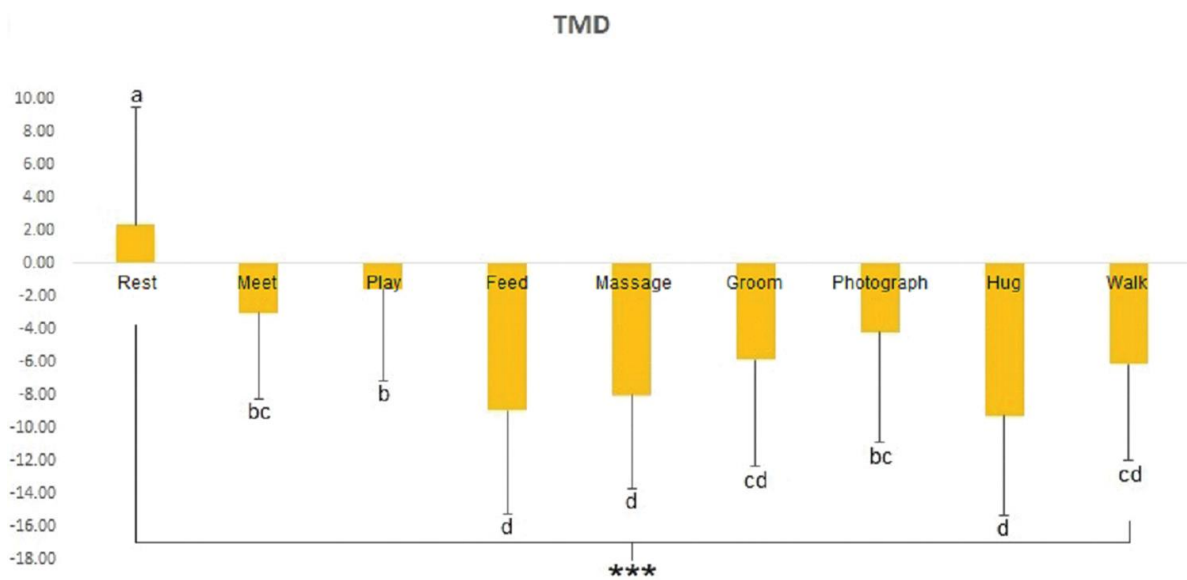


Abbildung 11 vergleicht die Werte für die Gesamtstimmungsstörung (TMD) für jede Aktivität.

## Ergebnisse der Hund-Mensch-Interaktionsstudie:

Besonders positiv wirkt sich das Spielen mit einem Hund auf Entspannung und Konzentration aus. Das Ergebnis des Profils der Stimmungszustände zeigte, dass Aktivitäten wie Füttern, Massieren und Umarmen des Hundes den Gesamtwert der Stimmungsstörungen verringerten, was auf eine positive Wirkung auf die Stimmung der Teilnehmer:innen hindeutete.

Die semantische Differenzialmethode ergab, dass sich die Teilnehmer:innen beim Spaziergehen mit einem Hund wohl und natürlich fühlten und beim Massieren entspannten.

Die Teilnehmer:innen zeigten bei allen Aktivitäten deutlich weniger Stresstimungen. Die Untersuchungen zeigten ebenfalls, dass bestimmte Hundeaktivitäten durch die Förderung erhöhter Gehirnaktivität zu stärkerer Entspannung, emotionaler Stabilität, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität führen. Darüber hinaus können Interaktionen mit Hunden Stress abbauen und positive emotionale Reaktionen hervorrufen.

Zu wissen, welche Aktivität welche Auswirkungen hat, könne Therapien mit Hunden noch zielgerichteter machen, schreibt das Forschungsteam.<sup>17</sup>

### 3.3 Mind Movie

Die erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentration, Entspannung und der hohe Wohlfühlfaktor ohne Stresszunahme sind die klaren Ergebnisse der *POLS One* Studie. Diesen positiven Nutzen der Interaktion zwischen Hund und Mensch möchte ich mir in meiner Zukunft als Neuromentaltrainerin auch zu Nutze machen.

---

<sup>17</sup> Psychophysiological and emotional effects of human–Dog interactions by activity type: An electroencephalogram study | PLOS ONE

Einen ersten Schritt dieser Idee versuche ich im erstellten Mind Movie auch umzusetzen. Fin, mein fünf-jähriger Magyar Vizsla, nimmt hier die Rolle des Vermittlers für ein kindgerechtes Neuromentaltraining ein. Unterlegt mit 28 Fotos von Fin werden in einfacher Sprache, Lebenssätze und Leitsätze mit bunten Grafiken, Formen und musikalischer Untermalung vermittelt. Das Mind Movie liegt der Akademie für Neuromentaltraining vor.

### 3.4 Analytische Betrachtung des Mind Movies

Aus dem oben erwähnten Mind Movie zeigt sich in Abb. 12 ein Ausschnitt der vermittelten Leitsätze und Affirmationen.

Unter Leitsätze bezeichne ich in meiner künftigen Praxis allgemeine positive, aufbauende Worte, Sätze und Formulierungen für ein leichteres Leben und eine positive Lebenseinstellung.

Als Affirmationen hingegen sollen die persönlich – in einem Einzelcoaching – ausgearbeiteten individuell formulierten Worte, Sätze und Formulierungen die direkt aus dem innersten des Kindes oder Erwachsenen entstehen, bezeichnet werden. Der persönliche Gedanke, die individuelle Wortwahl und Emotionen tragen dann die Affirmation. Dies ist zu vergleichen mit einer persönlichen Handschrift.

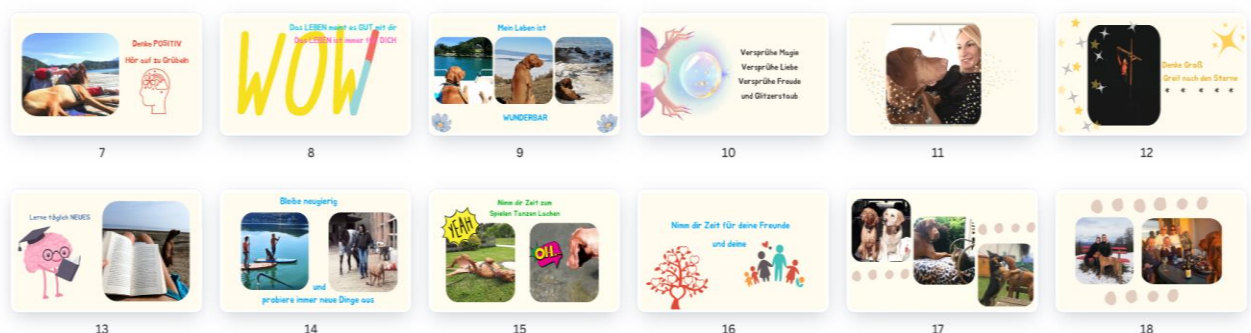


Abbildung 12: Ausschnitt der Leitsätze aus dem Mind Movie.

In weiterer Folge sollen nun vier ausgewählte Abbildungen aus dem Mind Movie ausführlicher betrachtet werden, um die Symbolik, den Leitsatz und die Mensch-Hund-Interaktion in den Vordergrund zu rücken.



Abbildung 13: Mind Movie Bild 17

Im Mind Movie Bild 17 (siehe Abb. 12) zeigt sich ein entspannt liegender Fin. Sein Kopf schmiegt sich stark an das Mädchen an. Beide fühlen sich entspannt und sorglos und genießen den Tag am See. Der Menschenkopf zeigt eine Wolke im Gehirn, welche mit einem Regenbogen verbunden ist zu einer Blüte.

Der Leitsatz in diesem Bild „*Denk positiv. Hör auf zu grübeln.*“ soll durch die Abbildungen verstärkt werden durch das positive, entspannte Genießen des Sonnentages am Steg. Ebenso soll der Regenbogen zwischen grübelnden Gedanken und der Sonnenblume verbinden, und negative Gedankenmuster neutralisieren bzw. ganz aufheben.



Abbildung 14: Mind Movie Bild 14

Im Mind Movie Bild 14 (siehe Abb. 13) zeigt sich im linken Foto der Hund der seine Angst vor Wasser überwunden hat und seine erste Stand-Up-Ausfahrt ausprobiert. Dafür wurde ihm



Ruhe und Sicherheit von den Menschen vermittelt sodass er den ersten Stand-Up-Ausflug meisterte.

Auf dem linken Bild übt sich der Hund im Longieren. Geduld und Ausdauer von der Reitlehrerin wurden dafür aufgebracht, um ihm das beizubringen.

Der Leitsatz „*Bleib neugierig und probiere immer neue Dinge aus.*“ bestärkt stetig neugierig zu sein, Mut und Ehrgeiz aufzubringen sowohl für Mensch als auch Hund.



Abbildung 15: Mind Movie Bild 12

Das Mind Movie Bild 12 (siehe Abb. 14) zeigt eine Person am Gipfelkreuz in der dunklen und stillen Nacht, diese greift nach den Sternen. Eine abenteuerliche Nachtwanderung für Mensch und Hund, wobei der Hund auf dem Foto nicht sichtbar ist, weil es zu dunkel ist. Die Sterne betonen die träumerische Komponente und verstärken außergewöhnliches zu Erreichen.

Mit „*Denke groß. Greife nach den Sternen.*“ soll grenzenloser Mut und Bereitschaft für neue unbekannte Abenteuer geweckt werden.





Abbildung 16: Mind Movie Bild 15

Das Bild 15 im Mind Movie (siehe Abb. 15), linksseitig, zeigt einen wälzenden Hund, genussvoll in der Wiese mit weit offenen Augen. Er fühlt sich glücklich und ist verspielt. Die Fotografin erfreute sich bei diesem Schnappschuss riesig an der Freude des Hundes. Das Bild rechts zeigt einen neugierigen und auf der Lauer liegenden Hund. Die Fotografin übte sich in Ausdauer und Geduld für diesen Schnappschuss.

Die Sprechblasen zeigen den Ausdruck von Freude, Überraschung und Begeisterung des Hundes an. Der Leitsatz dieses Bildes „*Nimm dir Zeit zum Spielen, Tanzen, Lachen*“ wird durch die freudvollen, spielerischen Gefühle des Hundes und auch der Fotografin hier zum Ausdruck gebracht. Beide Seiten spielen, tanzen, lachen in dieser Interaktion.

### 3.5 DIE LLL'S: LEICHTER LEBEN LEITSÄTZE

Weitere Leitsätze für eine Erweiterung und Ausbau des Movies mit Fin habe ich unten angeführt.

*Fokussiere dich auf eine positive Denkweise.*

*Spreche positive und drück dich positiv aus.*

*Lächle, lächle, weil die Welt schön ist.*

*Denke gut und positiv über dich.*

*Führe ein Dankbarkeits-Tagebuch.*



*Reflektiere abends „Das habe ich heute geschafft“*

*Umgebe dich mit lieben und positiven Menschen.*

*Bleib bei dir, vergleiche nicht.*

*Kümmere dich um dich und deine Bedürfnisse.*

*Dosiere Medienkonsum.*

*Genieße Ruhe und Stille.*

*Betreibe ein erfüllendes Hobby.*

*Übernehme Verantwortung über dein Leben.*

## 4. PRAXIS

Die EEG-Studienergebnisse zeigten, dass bei den Testpersonen beim Spielen mit dem Hund oder beim Spazieren gehen mit ihm, die Alpha Wellen im Gehirn zunahmen. Diese Gehirnströme deuten auf entspannte Wachheit hin.

Beim Streicheln nahmen hingegen die Beta-Wellen zu, ein Zeichen für erhöhte Konzentration. Bei allen Aktivitäten mit dem Tier waren die Stresslevel der Testpersonen deutlich niedriger. Das Zusammensein mit dem Hund erhöhte die Gehirnaktivität und löste Entspannung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität aus.<sup>18</sup>

Die Studienergebnisse zur Hund-Mensch-Interaktion haben mich bestärkt meiner Vision nachzueifern und sie Schritt für Schritt umzusetzen. Mir ist bewusst, dass ich meinen neuen Weg als Neuromentaltrainerin erst starte. Dennoch sehe ich gedanklich bereits klar und deutlich Kinder, Jugendliche und natürlich auch Erwachsene in meiner Praxis, die sich in der Hund-Mensch-Interaktion befinden:

---

<sup>18</sup> <https://science.orf.at/stories/3224004/>

*Kinder nähern sich Fin durch Blickkontakt, durch reichen ihrer Handfläche zum Schnuppern, durch vorsichtiges Streicheln des Kopfes. Je nach ihren Hundevorerfahrungen nähern sie sich mehr oder weniger rasch. Sie werden ihn streicheln oder ein Leckerli geben. Während den Gesprächen werden sie sich an ihn drücken, kuscheln oder auch nur Blickkontakt zu ihm suchen. Sie werden Vertrauen aufbauen, sich entspannen, friedvoll und liebevolle Emotionen, je stärker die Interaktion mit Fin geschieht, empfinden. Ich sehe sie ihm ihre kleinen Sorgen oder Ängste ins Ohr flüstern oder ihr Sorgenpaket bei ihm abladen.*

*Sie werden sich ihm um den Hals legen und zu Ende des Trainings vielleicht noch ein Erinnerungsfoto mit ihm machen.*

*Sie werden mit erleichtertem Herzen, freudvoller Erinnerung an Fin ihre Übungen und erhaltenen Aufgaben zu Hause erledigen, immer mit dem geistigen Bild und Gefühl der Interaktion mit Fin in meiner Praxis in ihren Köpfen.*

Die bisher erlernten, wissenschaftlich fundierten Neuromentalwerkzeuge werde ich versuchen auf die Kinder in Interaktion mit Fin, welche spontan und individuell an das Kind angepasst wird, anzuwenden und durchzuführen. Das kindgerechte Fachwissen für den Kinder- und Jugendmentaltrainer werde ich mir im Herbst dieses Jahres an der Akademie für Neuromentaltraining aneignen. Bis dahin werde ich mein wissenschaftlich fundiertes Wissen aus der Interaktion mit Erwachsenen anwenden.

*“Das habe ich noch nie vorher versucht. Also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.”*

*Pippi Langstrumpf<sup>19</sup>*

---

<sup>19</sup> Zitat aus Gute Sprüche, 2024

## 5. ZUSAMMENFASSUNG

In der vorliegenden Diplomarbeit konnte aufgezeigt werden, welche Auswirkungen die Interaktionen zwischen Hund und Mensch auf die Emotionen und Psyche haben. Die Studie in meiner Diplomarbeit liefert in den elektrophysiologischen Gehirnableitungen, Stressfragebogen und Emotionsfragebogen eindeutige Ergebnisse, dass die untersuchten Aktivitäten wie das Spielen, Spazierengehen, Massieren und Pflegen von Hunden einen positiven Effekt haben. Eine erhöhte Gehirnaktivität ohne erhöhten Stressfaktor konnte durch die Messungen festgestellt werden. Insbesondere das Spielen mit dem Hund hat einen positiven Effekt, sowohl auf Entspannung, Konzentration, Kreativität und emotionale Stabilität.

Der von mir im Rahmen der Neuromentaltrainer Ausbildung erstellte Mind Movie *Leichter Leben mit Fin* wurde bewusst auf die Interaktion Hund-Mensch und Psyche erstellt. Diesen Mind Movie möchte ich in Zukunft als Neuromentaltrainerin in meinen Kindertrainings einbauen und zur Unterstützung für ein leichteres Leben noch weiter vertiefen. Die Implementierung meines fünf-jährigen Magyar Vizsla im Mind Movie stellt für meine künftige Tätigkeit hier den ersten Schritt dar. Für meine angehende Tätigkeit als Neuromentaltrainerin habe ich eine große Vision seit Beginn dieser Ausbildung in meinem Kopf.

Meine Vision zeigt inmitten meiner Kindertrainings und Leichter-Leben-Gruppen Fin, der als Kuschelhund als der mentale Motivationshund agiert. Kinder bauen zu ihm Vertrauen auf, öffnen ihm ihr Herz, flüstern ihm kleine Geheimnisse zu, pusten ihre kindlichen Probleme in seine Ohren und nehmen Affirmationskärtchen von und mit ihm nach Hause.

Wie gesagt, das ist meine Vision, meine Vorstellung, mein Ziel. Ich befinde mich gerade am Beginn dieses Weges, auf einer sehr aufregenden, kreativen sowie lebensfrohen Reise, die ich freudig gehen werde.



*Danke für die Ausbildung an der Akademie für Neuromentaltraining.*

*Durch diese Ausbildung hat sich mein Leben gravierend verändert:*

*Lang notwendige Schritte wurden gegangen,*

*alte Werte neu erkannt,*

*eine Vision gesehen und*

*nun mein Ziel vor Augen,*

*Erika Gebauer*



## 6. LITERATURNACHWEIS

### BUCH

- DISPENZA, J.; [2014]: **Du bist das Plazebo**. Koha Verlag.

### SKRIPTEN

- POPP-HADALIN, E. [2022]: **Glaubenssätze**. Skriptum Modul II. Akademie für Neuromentaltraining.

### FILM

- Mind Movie: Leichter Leben, Gebauer Erika, Akademie für Neuromentaltraining, 2024

### INTERNET-RECHERCHE

Info: Sämtliche hier angegebenen Links datieren vom 17.06.2024

- Psychophysiological and emotional effects of human–Dog interactions by activity type: An electroencephalogram study | PLOS ONE
- PLOS ONE Fig 5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298384.g004>
- PLOS ONE Fig 6.2. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298384.g004>
- [www.lernen.net/artikel/positiv-denken-12-uebungen-optimismus-856/](http://www.lernen.net/artikel/positiv-denken-12-uebungen-optimismus-856/)
- Google Bilder
- Dr. Joe Dispenza - Programmieren Sie Ihr Gehirn Neu.  
<https://www.youtube.com/watch?v=c9u1kfCoDhA>
- [www.netdokter.de/anatomie/gehirn/](http://www.netdokter.de/anatomie/gehirn/)
- Pinterest, Glaubenssätze von Sandra Glück (Link)
- Zitat aus Gute Sprüche, 2024
- <https://science.orf.at/stories/3224004/>



- Max-Planck-Institut, Anatomie der Emotionen, Video 2007  
[www.mpg.de/1185203/anatomie-der-emotionen](http://www.mpg.de/1185203/anatomie-der-emotionen)
- [www.mpg.de/1185203/anatomie-der-emotionen#:~:text=Als%20Ort%20der%20Gef%C3%BChlsverarbeitung%20gilt,eng%20mit%20dem%20Hippocampus%20zusammen](http://www.mpg.de/1185203/anatomie-der-emotionen#:~:text=Als%20Ort%20der%20Gef%C3%BChlsverarbeitung%20gilt,eng%20mit%20dem%20Hippocampus%20zusammen)
- [Ikigai Link](#)