

Von sauren Früchten mit Lakritze und der Angst vor der Puddingprobe ...

Kurz: Prüfungsangst im Hundesport

Bericht zum Tagesworkshop mit Silke Täumler-Schubert am 31. Juli beim HSV Leipzig Süd / Markkleeberg

Viele von euch kennen es vielleicht: Im Training läuft alles bestens, und dann kommt die Prüfung. Plötzlich weicht die Zuversicht den Zweifeln, der Puls steigt und der Magen dreht sich. Im Ring, unter den Blicken von Richter und Publikum, ist es dann ganz vorbei mit der Souveränität und der Konzentration auf das Wesentliche.

Genau diesem Thema widmete sich unser Tagesworkshop „Prüfungsangst im Hundesport“ mit [Silke Täumler-Schubert](#), Diplompsychologin und selbst aktive Hundesportlerin im Bereich FCI Obedience.

Im ersten Teil ging es um die Ursachen und physiologischen Grundlagen von Prüfungsangst, aber auch um kognitive und behaviorale Zusammenhänge sowie soziale Aspekte. Besonders wertvoll: Silke verbindet ihr psychologisches Fachwissen mit ihrer eigenen Erfahrung als Hundesportlerin. Dadurch konnte sie die theoretischen Zusammenhänge nicht nur verständlich, sondern vor allem sehr praxisnah vermitteln.

Dank der begrenzten Teilnehmerzahl blieb außerdem genügend Raum für die individuellen Erfahrungen, Probleme und Zielstellungen der einzelnen Teilnehmer. Denn Prüfungsangst ist eben nicht gleich Prüfungsangst – und sie zeigt sich auch nicht immer erst im Moment der Prüfung.

Im zweiten Teil wurde es dann ganz praktisch: Verschiedene „prüfungstaugliche“ Strategien für den Ernstfall wurden vorgestellt und zum Teil auch ausprobiert. (Manche schmeckten gar nach Lakritze.)

Zugegeben: Einen nüchternen Bericht über einen Workshop zu schreiben, bei dem es im Kern um Emotionen geht, ist gar nicht so einfach. Und so wurde es an der einen oder anderen Stelle – wenig überraschend – auch mal emotional. Was wir aber ganz ohne jeden Zweifel sagen können: Wir sind Silke sehr dankbar für diesen besonderen Tag, für viele neue Denkanstöße, praktische Strategien und den offenen Austausch!

In diesem Sinne: „I have to praise you like I should!“

- Bea -

