

REDAKTION Elisabeth Trauner  
FOTOS Thomas Kirchmaier

Tanja Gratzler ist Therapiebegleit- & Hundetrainerin sowie Expertin für Körpersprache und souveränes Auftreten. Mit ihrem Know-how und ihren beiden Hunden ist sie im Einsatz, um die individuellen Potentiale der Menschen zu fördern und zu stärken.

P E R S Ö N L I C H K E I T S T R A I N I N G M I T W A U - E F F E K T



Die Art, wie wir uns bewegen und artikulieren, entsteht bereits tief im Unterbewusstsein. Doch die Außenwirkung ist sofort und für alle sichtbar. Laut einer Studie schätzen wir in Sekundenbruchteilen aufgrund des Erscheinungsbilds und der Körpersprache unser Gegenüber ein. Tiere reagieren auf nonverbale Kommunikation besonders sensibel und spiegeln unsere Emotionen und Verhaltensweisen sofort wider. Ein Persönlichkeitstraining mit Hund ist daher die ideale Möglichkeit, um ein sicheres Auftreten und eine deutliche Kommunikation zu üben und zu festigen. Gemeinsam mit den beiden ausgebildeten Therapiebegleithunden Lotte und Charly unterstützt Tanja Gratzler durch effektive Techniken und Strategien die Teilnehmer:innen ihrer Workshops dabei, ihre Körpersprache wahrzunehmen, sanft aber deutlich Grenzen zu setzen und individuelle Stärken zu wecken. Der WAU-Effekt? Persönliches Wachstum und Authentizität, um nicht nur im Alltag sondern auch im Beruf seine ganz persönlichen Ziele zu erreichen.

**Was hat dich dazu inspiriert, ein hundegestütztes Persönlichkeitstraining anzubieten?**

**Tanja Gratzler:** Ich wollte immer schon meine zwei großen Leidenschaften vereinen – einerseits Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen und andererseits mit Tieren beziehungsweise mit Hunden zu arbeiten. Nach einer Zeit der Selbstreflexion ist die Idee mit dem Persönlich-

keitstraining mit Hund entstanden und ich habe mich Anfang 2023 schließlich dazu entschlossen, mich damit selbstständig zu machen. Mittlerweile biete ich meine Trainings nicht nur in Salzburg, sondern auch in ganz Österreich an. Damit ist ein absoluter Herzenswunsch in Erfüllung gegangen. Wir können soviel von Hunden lernen, egal ob man selber einen hat oder von Therapiebegleithunden. Tiere sind sensible Wesen und reagieren umgehend auf unsere Verhaltensweisen, ohne dabei zu bewerten.

**Was konkret bietest du in deinen Workshops und Trainings an und für wen sind diese geeignet?**

Mein Angebot richtet sich generell an alle Privatpersonen und Interessierte. Zudem biete ich aber auch Seminare für Firmen und Unternehmen an. Ich arbeite konkret mit Hundehalter:innen, die mit ihren eigenen Hunden zu mir kommen und wir gehen dann die Themen durch, die sie im Alltag beschäftigen. Ich unterstütze auch Menschen, die eine Therapiehundausbildung machen und arbeite gemeinsam mit ihnen darauf hin, die Prüfung erfolgreich abzu-

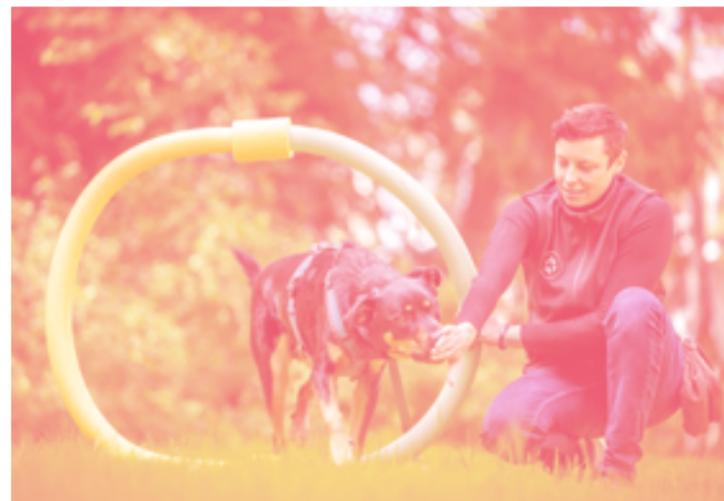
P E R S Ö N L I C H K E I T S T R A I N I N G

schließen. Ein anderer Schwerpunkt liegt im Bereich Persönlichkeitstraining mit Menschen, die keinen Hund oder Hundeerfahrung haben. Hier kommen meine Therapiebegleithunde Charly und Lotte zum Einsatz. Die Teilnehmer:innen lernen sofort mit Praxisbezug, wie sie ihr Selbstbewusstsein, ihr Auftreten, ihre Präsenz sowie Klarheit in der Kommunikation stärken können. Wenn man in seinem Auftreten nicht präzise ist, dann spiegelt der Hund einem das ein zu eins wider – allerdings passiert das ohne Be- oder Verurteilung. Wenn du möchtest, dass ein Hund etwas Konkretes machen soll, musst du dir vorher genau überlegen, welche Anweisungen du dem Hund geben musst, damit er diese auch versteht. Es geht hier ganz klar um Lösungsorientiertheit und Kreativität. Das Geniale an diesem Training ist, dass die Hunde genau den Trigger der Teilnehmenden erwischen. Wichtig ist bei diesem Training auch das wertschätzende und respektvolle Miteinander, das wir in der Kommunikation untereinander schon größtenteils verloren haben. Statt den eigenen Willen einfach auf andere abzuwälzen, sollten wir uns mit dem Gegenüber auseinandersetzen und Lösungen suchen, um uns gegenseitig anzunähern. Auf Basis meiner Beobachtungen und jahrelangen Erfahrungen erstelle ich maßgeschneiderte Lösungen, um individuelle Fortschritte zu fördern.

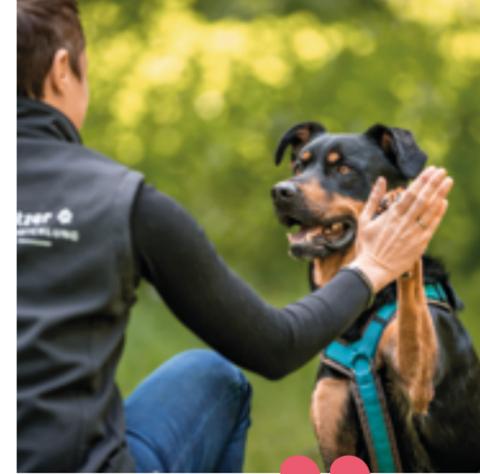
**Kannst du ein Beispiel geben, wie Hunde dazu beitragen können, die eigene Persönlichkeit zu stärken?**

Mit dem Hund kann man gewisse Aufgaben trainieren, wie beispielsweise, dass man ihn dazu bekommt, im Kreis einer Schwimmmudel zu sitzen. Man kann sich dazu verschiedene Anweisungen überlegen. Dadurch, dass man vom Hund immer nur Bestärkung und neugierige Blicke bekommt, hat man nie das Gefühl, etwas falsch zu machen. Man möchte einfach nur nach Lösungen suchen, damit der Hund die Anweisungen versteht und ausführt. Diese Interaktion stärkt das Selbstbewusstsein. Man lernt seine eigenen Stärken kennen und versteht, was

WWW.TANJA-GRATZER.AT



TANJA GRATZER



Tiere sind sensible Wesen und reagieren sofort auf unsere Verhaltensweisen, ohne dabei zu bewerten.

Tanja Gratzler

konkret gebraucht wird, um ein Problem zu lösen. Es geht hier auch um ganz viel Empathie.

**Du bietest unter anderem auch das Format „Walk & Dog“ an – was kann man sich darunter vorstellen?**

Walk & Dog ist ein gemeinsamer Spaziergang in Salzburg für etwa 90 Minuten in Kleingruppen. Das ist etwas ganz besonderes, da wir währenddessen die Bindung zu den eigenen Hunden stärken, Sicherheit und Vertrauen schaffen und nebenbei die Fitness steigern und jede Menge Spaß haben. Dieses Angebot fördert den Austausch im Mensch-Hund-Team und ich richte mich dabei immer nach den ganz persönlichen Bedürfnissen der Gruppe. Da jeder Mensch und jedes Tier unterschiedlich ist, sind auch meine Trainings und Angebote individuell und ganzheitlich.

**Welche Rückmeldungen bekommst du von deinen Teilnehmer:innen?**

Es ist schön zu sehen, wie frei sich das Potenzial entwickeln kann, wenn man Menschen und Tieren die Chance und die Zeit dazu gibt. Ein Teilnehmer sagte zu mir, dass sich seit dem Training die Beziehung zu seinem Kind verändert hat, weil er es jetzt besser versteht und nicht mit mehr mit Frust auf Trotzanfälle reagiert. Jedes Training ist unterschiedlich und jeder Mensch wird bei mir so angenommen, wie er ist. Egal an welchem Punkt er steht. Es geht bei mir nicht um richtig oder falsch, sondern darum, wer man ist und was man erreichen möchte. Ich habe in meinem Leben noch nie so viele berührende Rückmeldungen und Dankbarkeit für mein Tun bekommen. Das ist für mich ein großes Geschenk und genug Motivation, um weiterzumachen. ●