

**physische
Wirkungen**



1. Reduzierung kardiovaskulärer Risikofaktoren
2. biochemische Veränderungen und neuroendokrinale Wirkungen
3. muskuläre Entspannung
4. Verbesserung der Motorik
5. Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
6. generelle Effekte

**psychische
Wirkungen**



1. Förderung emotionalen Wohlbefindens
2. Förderung von positivem Selbstbild, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein
3. Förderung von Kontrolle über sich selbst und die Umwelt
4. Förderung von Sicherheit, Reduktion von Angst
5. psychosoziale Stressreduktion, Beruhigung und Entspannung
6. psychologische Wirkungen sozialer Integration
7. Regressions-, Projektions- und Entlastungsmöglichkeiten
8. antidepressive / antisuizidale Wirkung
9. Förderung mentaler Leistungen und Kompetenzen

**soziale
Wirkungen**



1. Aufhebung von Einsamkeit und Isolation
2. Nähe, Intimität, Körperkontakt
3. Streitschlichtung, Familienzusammenhalt und Eherettung
4. Steigerung von Vertrauen
5. Förderung von Empathie
6. Vermittlung von positiver sozialer Attribution
7. Verbesserung von Interaktionsatmosphären

**praktische / technische
Hilfen und Wirkungen**



Das Tier als praktische, technische Unterstützung im Alltag, z. B. Blinden- und Assistenzhunde.

¹ Nestmann, Frank: „Hilfreiche Tiereffekte in Alltag und Theorie. Biopsychosoziale Wirkungen und Erklärungsversuche.“, in: „Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis“, 2010, Heft 1, DGVT-Verlag