

Bitte hilf
mir!!



Hey mein Lieblingmensch,
ich bin's – dein Katzi.
Ich weiß, Silvester ist für viele
Menschen ein Fest voller Lichter,
Spaß und Knallerei. Aber für
mich... ist es der lauteste,
furchteinflößendste Tag des
Jahres. 🌟😿

Wenn draußen die Raketen zischen und der Boden bebt, versteckt sich mein kleines Herz fast bis in meine Schwanzspitze vor Angst. Ich verstehe einfach nicht, was da passiert. Die grellen Blitze, die plötzlichen Knalle – sie lassen mich zittern, mein Herz rast, und am liebsten würde ich mich unsichtbar machen.

Aber weißt du was? Ich vertraue dir. ❤️

Wenn du mir rechtzeitig hilfst, kann ich lernen, dass Silvester gar nicht so schlimm ist. Dass ich mich bei dir sicher fühlen darf. Dass ich mich auf dich verlassen kann, auch wenn's draußen kracht.

Deshalb bitte ich dich: Lass uns früh genug damit anfangen.

Hilf mir, die Geräusche Schritt-für-Schritt kennenzulernen, mich in meiner Umgebung sicher zu fühlen und Strategien zu finden, die meine Angst kleiner machen.

Gemeinsam schaffen wir das – als echtes Katzi-Mensch-Team. 🐾✨

Und **BITTE, BITTE**, bleib an dem Tag zu Hause
bei mir 😿



Warum Silvester für viele Katzis so stressig ist

Für uns Menschen ist Silvester oft ein Tag voller Freude, Musik, bunten Lichtern und guter Stimmung. Für unsere Katzis dagegen bedeutet dieser Tag vor allem eines: **Ausnahmezustand!!**

Katzen hören bis zu **dreimal besser** als wir (Katzis bis zu 65.000 Hertz, wir Menschen etwa 20.000 Hertz), – jede Rakete, jeder Knall, jedes Zischen kommt bei ihnen **viel lauter** und näher an. Dazu die **grelle Lichtblitze**, der **ungewohnte Geruch von Rauch**, vielleicht **laute Stimmen** oder **Musik** – all das ist für unsere Katzis, einfach **extrem** viel!

Viele Katzis verstehen nicht, was da passiert.

Sie spüren nur: „**Etwas stimmt hier nicht, und ich bin in Gefahr!**“

Das kann sich ganz unterschiedlich zeigen:

- Dein Katzi verkriecht sich unter dem Bett oder im Schrank
- Es miaut oder jault panisch
- Es läuft unruhig hin und her oder uriniert plötzlich außerhalb des Klos
- Oder es wirkt wie „erstarrt“ – ganz still, mit großen Augen

♥ **Wichtig ist:** Diese Reaktion ist kein „Fehlverhalten“ – es ist ein **Hilferuf!** Dein Katzi versucht, mit der Situation klarzukommen, so gut es kann. Und genau hier **kommst du ins Spiel!**

Mit **Geduld, Verständnis** und **gezielter Vorbereitung** kannst du deinem Katzi helfen, Silvester als **weniger bedrohlich** zu erleben – und irgendwann sogar **gelassen** zu bleiben.

🐾 Kapitel 1: Verstehen, was in deinem Katzi passiert

Um deinem Katzi wirklich helfen zu können, ist es wichtig, zu verstehen, was in seinem kleinen Körper und Kopf passiert, wenn Angst aufkommt.

🔍 Geräusche, Gerüche, Lichtblitze – Reizüberflutung pur:

Katzen nehmen ihre Umwelt viel intensiver wahr als wir. Ein Knall, der für uns einfach laut ist, kann für sie körperlich schmerzhaft wirken. Ihr feines Gehör, der empfindliche Geruchssinn und die Fähigkeit, kleinste Vibrationen wahrzunehmen, machen sie zu wahren „Sinnes-Superhelden“ – aber auch anfällig für Reizüberflutung.

❤️ Wenn Angst entsteht:

Angst ist eine Schutzreaktion. Sie soll unsere Katzis warnen: „Achtung, das könnte gefährlich sein!“

Das Gehirn schüttet Stresshormone aus, der Puls steigt, Muskeln spannen sich an – der Körper bereitet sich auf Flucht oder Verstecken vor. Für ein Katzi, das nirgendwo hin „fliehen“ kann, wird diese Angst leicht zur Panik.

🐾 Körpersprache lesen – so erkennst du Stress

Achte auf diese Zeichen:

- Große, runde Pupillen, aufgerissene Augen
- Flache Ohren, geduckte Haltung
- Zittern, starkes Putzen oder übermäßiges Kratzen
- Rückzug oder Verstecken
- Appetitlosigkeit oder Unruhe
- Flucht
- Katzi friert ein, wirkt wie erstarrt



Tipp:

Mach dir kleine Notizen, wann und in welchen Situationen dein Katzi ängstlich reagiert. So erkennst du leichter, ab welchem Punkt ihr gemeinsam trainieren könnt – ohne dein Katzi zu überfordern.

Stress, Angst oder Panik – der feine Unterschied

- **Stress:** kurze Anspannung, Katzi kann sich wieder beruhigen
- **Angst:** länger anhaltend, Katzi braucht Rückzug oder Unterstützung
- **Panik:** totale Überforderung, keine Lernfähigkeit mehr

Je früher du erkennst, wo dein Katzi steht, desto besser kannst du helfen. 

Kapitel 2: Sanfte Desensibilisierung & Geräuschtraining

WICHTIG: Bei extremer Angst oder Panik, lass dir und deinem Katzi bitte von einer Katzentrainerin helfen, da wird dieser Fahrplan nicht sicher ausreichen.

In diesem Kapitel erkläre ich dir, wie du Geräuschaufnahmen richtig einsetzt, Pausen, Belohnungen und das passende Tempo nutzt und welche Fehler du vermeiden solltest.

1. Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1: Ruhiger Start

- Beginne nur, wenn deine Katzi entspannt und ruhig ist.
- Spiele Feuerwerksgeräusche in der allersanftesten Lautstärke ab.
- Dauer & Häufigkeit: 2–3 Mal täglich für 5–15 Minuten.
- Bleibe auf dieser Lautstärke für einige Tage, bis deine Katzi entspannt bleibt und keine Stressreaktionen zeigt.

Hier zwei Playlists:

- <https://www.youtube.com/watch?v=NRS1asudaOY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HOSKSbFqkzg>

Schritt 2: Erste minimale Steigerung

- Sobald deine Katzi die leise Lautstärke toleriert, erhöhe die Lautstärke minimal, sodass dein Katzi aufmerksam wird, aber nicht verängstigt reagiert.
- Spiele die Geräusche nun 2–3 Mal täglich für 15–30 Minuten.
- Bleibe so lange auf dieser Lautstärke, bis dein Katzi den Geräuschen keine Aufmerksamkeit mehr schenkt.

Schritt 3: Allmähliche Steigerung

- Nun wird die Lautstärke in kleinen Schritten weiter erhöht und die Abspielzeit leicht verlängert.
- Ziel ist, dass sich dein Katzi an lautere Geräusche und längere Dauer gewöhnt, ohne überfordert zu werden.

2. Positive Verknüpfungen schaffen

- Während der gesamten Trainingseinheiten ist es empfehlenswert wenn du mit deinem Katzi trainierst/clickerst, es lobst, ihr schmust, kuschelt und/oder spielt und dass es Lieblingsleckerlis gibt.
- Wenn dein Katzi auf ein Geräusch angespannt oder unsicher reagiert, fordere es fröhlich und gelassen zu einem kleinen bekannten Trick oder einer Spieleinheit auf. Belohne überschwänglich, auch wenn der Trick nicht perfekt gezeigt wird.

💡 **Warum das wichtig ist:** Deine Katzi erlebt auf diese Weise Selbstwirksamkeit und verknüpft die Geräusche zunehmend mit positiven Erfahrungen!



3. Pausen, Belohnungen & das richtige Tempo


- **Pausen einlegen:** Wenn Angstzeichen auftreten (z. B. geduckte Haltung, flacher Schwanz, Ohren zurück, erweiterte Pupillen, aufgerissene Augen), sofort Pause machen und erst fortsetzen, wenn sich dein Katzi wieder beruhigt hat und evtl. die Lautstärke neu anpassen.
- **Tempo anpassen:** Jedes Katzi hat sein eigenes Tempo. Geduld ist entscheidend. Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern darum, Vertrauen aufzubauen.

4. Was du vermeiden solltest

- **Überforderung:** Lautstärke nicht zu schnell erhöhen – das verstärkt Angst.
- **Zwang:** Dein Katzi niemals festhalten oder ins Geräusch „hineinschieben“.
- **Negative Verknüpfungen:** Kein Schimpfen, keine Bestrafung. Die Angst wird sonst verstärkt.
- **Eigener Stress:** Deine Unruhe überträgt sich direkt auf dein Katzi. Ruhig bleiben ist essenziell.

5. Realistische Erwartungen

- Auch wenn die Zeit bis Silvester begrenzt ist, erreicht man durch diese Schritte auch in kürzerer Zeit ein Level an Gewöhnung, sodass Angstreaktionen deutlich abgemildert werden.
- Jede kleine Steigerung und jede positive Verknüpfung trägt dazu bei, dass sich dein Katzi an die Geräusche gewöhnt und Silvester entspannter erleben kann.

 **Tipp:** Notiere während der Trainingssessions die Reaktionen von deinem Katzi. So erkennst du genau, wann es bereit für den nächsten Schritt ist und wann eine Pause notwendig ist.



Kapitel 3: Die sichere Basis schaffen

Damit dein Katzi sich auch an den lautesten Silvestertagen sicher fühlen kann, ist es entscheidend, vorher eine stabile, beruhigende Basis im Alltag zu schaffen. Katzen, die sich sicher fühlen, zeigen weniger Stressreaktionen und können besser mit ungewohnten Geräuschen umgehen.

Der Rückzugsort: Wie du eine Wohlfühloase vorbereitest

Ein sicherer Rückzugsort ist das Herzstück für das Wohlbefinden von deinem Katzi.

Tipps für den perfekten Rückzugsort:

- **Abgeschirmt und ruhig:** Dein Katzi sollte sich sicher fühlen, ohne dass direkte Sicht auf Türen oder Fenster besteht, durch die Menschen oder Geräusche kommen.
- **Gemütlich und vertraut:** Lieblingsdecken, Kissen oder Spielzeuge sorgen für vertraute Gerüche und beruhigen.
- **Mehrere Rückzugsorte:** Besonders in Mehrkatzenhaushalten sollte jedes Katzi eigene Rückzugsorte haben, schaffe hier bitte Überfluss!!
- **Geräuschkämmung:** Verschließe alle Fenster und Türen sowie alle Jalousien! Biete jede Menge verschiedene Versteckmöglichkeiten an, denn dann kann dein Katzi auswählen!!!!

Bitte starte mit der Integrierung der Rückzugsorte, bereits 2-3 Wochen vor Silvester!!



Sicherheitsgefühl im Alltag aufbauen

Katzen, die auch abseits von Silvester entspannt sind, kommen mit Stresssituationen besser klar. Ein sicherer Alltag legt den Grundstein dafür.

Wie du das Sicherheitsgefühl stärkst:

- **Trick Training** ist perfekt um das Vertrauen zu dir zu stärken und an der individuellen Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) von deinem Katzi zu arbeiten
- **Stressfreie Interaktion:** Achte darauf, dass dein Katzi selbst entscheidet, wann es Nähe möchte. Aufdringliche Zuwendung kann Angst verstärken.
- **Vorhersagbarkeit:** Katzen lieben Routinen. Feste Fütterungszeiten, Spielzeiten und ruhige Phasen geben Orientierung und reduzieren Stress.

Routinen und Rituale für Vertrauen:

Rituale sind ein kraftvolles Werkzeug, um Vertrauen und Sicherheit zu stärken. Sie signalisieren deinem Katzi, dass die Welt berechenbar ist – selbst wenn draußen Feuerwerk knallt.

Beispiele für beruhigende Rituale:

- **Tägliche Spielzeit:** Kurze, gezielte Spiele bauen Stress ab und stärken die Bindung + **anschließende Schleckmatten** sorgen für den “Jagderfolg” und dienen der Beruhigung (Schlecken wirkt beruhigend und stressabbauend)
- **Leckerlizeiten:** Ein besonderes Leckerli immer zur gleichen Tageszeit kann Sicherheit vermitteln.

Führe Rituale ein, die zu dir und deinem Katzi, sowie zu eurem Alltag passen und gut umgesetzt werden können!



Kapitel 4: Silvester selbst entspannt erleben – Strategien für den großen Tag

Nachdem du und dein Katzi über eine gewisse Zeit hinweg die Feuerwerksgeräusche trainiert habt, ist jetzt der große Tag: Silvester.

VORBEREITUNG IST ALLES!!

1. Die Umgebung vorbereiten

- Hast du unterschiedliche Rückzugsmöglichkeiten in Überfluss bereitgestellt?
- Fenster, Türen und Jalousien sind geschlossen?
- Kontrolliere die Lichter und Geräusche: Sanfte Beleuchtung, leise Musik oder andere bekannte Geräusche wie TV-Sendungen oder ein beruhigender Podcast können helfen, die Feuerwerksgeräusche zu überdecken.
- Lieblingsdecken, Kuschelhöhlen, Spielzeuge, Fummelbretter, Schleckmatten bereitstellen!

2. Dein Verhalten beeinflusst dein Katzi

- **Ruhig bleiben:** Katzen spüren sofort, wenn wir gestresst sind.
- **Nicht drängen:** Lass dein Katzi selbst entscheiden, ob es Nähe zu dir sucht oder sich zurückziehen möchte.

3. Kleine Tricks für akute Angst

- **Essensparty:** Leckerlis, Fummelbretter, Futterspiele, Schleckmatten... Dein Katzi bekommt eine tolle Essensparty, bevor die richtige Knallerei losgeht und natürlich auch währenddessen! Vor allem Schleckmatten sind dafür sehr geeignet!

4. Notfallplan für extreme Angst

Manchmal ist die Angst trotz Vorbereitung stark:

- Nicht bestrafen oder schimpfen. Angst ist keine Wahl, sondern eine Überlebensreaktion.
- **Sanftes Trösten:** Sprich leise und ruhig, ohne dein Katzi zu bedrängen
- **Tierärztliche Beratung:** Bei extremem Stress oder Panikattacken kann der Tierarzt sichere, kurzzeitige Beruhigungsmittel empfehlen.

5. Nahrungsergänzungen als Unterstützung – starte mit einem ausgewählten Mittel mind. 2 Wochen vor Silvester:

- **Zylkene:** <https://www.zylkene.de/>
- **JING FENG:** <https://www.naturheilkunde-bei-tieren.de/jing-feng.html>
- **Anxitane:** <https://amzn.eu/d/Ohglc2e>
- **Bach-Blüten Rescue PET (Notfallunterstützung) zusätzlich 1 Tag vor Silvester starten:** <https://amzn.eu/d/52plra2>

Tipp für die Zukunft:

Wenn Silvester trotz aller Vorbereitung mit viel Angst verbunden war, ist das kein Grund zur Enttäuschung – es ist ein Lernsignal. Beginne im nächsten Jahr viel früher mit dem Training, am besten mindestens 8 Monate vorher, je nachdem wie stark die Angst war und aktuell ist. So hat dein Katzi genug Zeit, sich schrittweise an die Geräusche zu gewöhnen und Sicherheit aufzubauen.

Merke dir: Vorbereitung ist alles – und je früher du startest, desto entspannter wird die Nacht für dein Katzi.



DANKE
FÜRS DABEI SEIN!

*Julia & Odysseus von
Team Pfotenklang*

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!

 Pfotenklang

 pfotenklang_katzentraining

 julia@pfotenklang.com

*Ich freue mich auf dich
und dein Katzi!*



©COPYRIGHT 2025 JULIA LERCHER,
PFOTENKLANG

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Alle Inhalte dieses Workbooks, der Lern-Videos, sowie Texte, Fotografien, Bilder, Logos und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Julia Lercher.

Kein Teil dieses Workbooks und der Lern-Videos darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers (Julia Lercher) reproduziert, kopiert, verteilt oder in irgendeiner Form, oder auf irgendeine Weise elektronisch oder mechanisch vervielfältigt werden, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder Speichern in einem Informationssystem.

Haftungsausschluss:

Dieses Workbook und die Lern-Videos dienen ausschließlich zu Bildungszwecken. Der Autor übernimmt keine Haftung für Verluste oder Schäden, die durch die Verwendung der in diesem Workbook enthaltenen Informationen entstehen.

Für Genehmigungsanfragen oder weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:
julia@pfotenklang.com

Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Einhaltung des Urheberrechts.

Julia Lercher von Pfotenklang

JULIA LERCHER