

Effektive Übungen gegen Angst und Panik

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Angstgefühle sind eine normale Reaktion auf eine extreme Situation. Wenn sie zur Regel werden, sollte man jedoch handeln! Ein/e Therapeut/in kann helfen, aber auch bestimmte Atem- und Körperübungen.

Im Seminar werden die Definition und die verschiedenen Formen der Angst besprochen. Wie muss man Angst verstehen und wie kann man mit ihr umgehen? Was sind Panikattacken und

wie vermeidet man sie?

Sie erhalten wertvolle Informationen zur Selbsthilfe bei Angst - und Panikattacken für die Arbeit mit Klienten/innen.

Inhalt des Seminars:

- Was ist Angst?
- Verschiedene Formen der Angst
- Angst verstehen
- Umgang mit Angst
- Kognitive Verhaltenstherapie bei Angsterkrankungen
- Selbsthilfetechniken bei Angst- und Panikattacken

Das Seminar liefert jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag!

Termine:
Sa. 30.05.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis:
150,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111300526

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

