



 **Psychotherapie**

## Effektive Übungen gegen Angst und Panik

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!

### Termin

Sa, 30.05.2026  
10:00-18:00 Uhr

### Preis

150,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSB111300526

### Anmeldemöglichkeiten

- ✓ Bei jeder Akademie
- ✓ Per Fax: 0261-952 52 33
- ✓ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 07.02.2026

Dozentin

### Corinna Bergemann

Jahrgang 1997, verheiratet. Corinna Bergemann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Personal Coach. Sie sammelte einige Jahre wertvolle Praxiserfahrung im Bereich der Ergotherapie und vertiefte ihr Wissen durch Fortbildungen in psychotherapeutischen Methoden. Mit einem feinen Gespür für Persönlichkeiten und deren innere Dynamiken begleitet sie heute Menschen mit einem besonderen Fokus auf lösungsorientierte Gesprächsführung, den Umgang mit Ängsten sowie der Arbeit an hinderlichen Glaubenssätzen.