



 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

Fr, 30.10.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis

150,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111301026

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 06.02.2026

Dozentin

Ulrike Scholz

Jg. 1973. Ulrike Scholz war viele Jahre als Übersetzerin, Vertriebs- und Management-Assistentin und Sekretärin tätig. Kommunikation ist ihre Stärke. Seit 2016 beschäftigt sie sich auch mit nonverbaler Kommunikation, mit unserer Körpersprache, mit Stressauslösern und wie es gelingt, gelassener und resilenter den Alltag zu meistern. Es folgten Ausbildungen als Entspannungspädagogin (inkl. zertifizierter Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung), Mentaltrainerin und Leiterin für therapeutischen Tanz. Seit 2018 ist sie als Dozentin tätig. 2023 folgte die Überprüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ulrike Scholz hat eine Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie absolviert und ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Erlangen tätig.