Psychotherapie

Angst-Coach

Ängste sind ein elementares Thema in Beratung, Coaching und Therapie. Manche sprechen es deutlich aus, andere berichten eher von Hemmungen oder unangenehmen Gedanken.

Oft geht es um:

- Existenzangst
- Verlust- oder Versagensängste in Studium, Job, Beziehung, Sport
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst vor Vereinsamung
- spezifische Ängste (Aufzug, Hunde, Höhe, etc.)
- schwer definierbare / unbestimmte Ängste

Die Erfahrung zeigt, dass Ängste durch Aspekte verursacht werden, die den Klient/innen gar nicht bewusst zugänglich sind. Hier setzen die Inhate dieses Seminars an. Coaching soll keine Therapie einer profunden Angststörung ersetzen, sondern helfen,

- Angst zu verstehen und einzuordnen
- einflussreiche Aspekte zu erkennen
- Klienten/innen einen neuen Blickwinkel zu eröffnen
- Techniken zu kennen und Klienten/innen damit zu begleiten

Im Vordergrund stehen praxisorientierte Skills und Tools aus der täglichen Coachingpraxis, um Klient/innen einen strukturierten Weg aufzuzeigen, Angst wieder auf ein funktionales Niveau zu korrigieren.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und beratend Tätige.

Termine

Sa, 14.11.2026
10:00-17:00 Uhr

So, 15.11.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis

370,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Osnabrück
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSH27141126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.09.2026

Dozentin

Bettina Hellmann

Jg. 65; seit ihrer Ausbildung zur Industriekauffrau und dem Studium der Betriebswirtschaftslehre war Frau Hellmann in einem Energieversorgungsunternehmen tätig. Hier wurde sie zur nebenberuflichen Sozialberaterin berufen und ausgebildet. Dabei entwickelte sie ein besonderes Interesse für die Psychotherapie und absolvierte die Ausbildung per Kombi-Studium an der Paracelsus Schule Osnabrück. 2018 legte sie die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ab. Seit 2020 hat sie eine eigene Praxis - inzwischen mit den zertifizierten Schwerpunkten Maltherapie, lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Mentaltraining und Hypnose- und Yager-Therapie.