



Psychotherapie

Störungsorientierte Psychotherapie: Angststörungen

Angst ist eine normale Reaktion auf eine Bedrohung oder auf psychischen Stress. Normale Angstgefühle beruhen auf Furcht und stellen eine wichtige Überlebensfunktion dar.

Angst wird jedoch als Störung bezeichnet, wenn sie

- in einem unangebrachten Moment auftritt
- zu häufig auftritt
- so intensiv und langanhaltend ist, dass sie die normalen Aktivitäten einer Person beeinträchtigt

15 Prozent aller Menschen erkranken einmal in ihrem Leben an einer Angststörung. Damit zählt diese Symptomatik zu einer der häufigsten psychischen Gesundheitsstörungen. Angstgefühle halten häufig jahrelang an und neigen dazu sich auszuweiten. Daher ist ein schnelles Erkennen der Erkrankung und ein schnelles Einwirken besonders wichtig. Da sich Menschen an ihre Angst gewöhnen und diese zudem mit Scham verbunden ist, werden Angststörungen häufig nicht früh genug erkannt oder behandelt.

Seminarinhalte:

- Abgrenzung einer Angststörung zur normalen Angst (Diagnostik)
- Formen der Angststörungen (Trennungsangst, soziale Ängste, generalisierte Angststörungen etc.)
- Psychoedukation: Entstehung und Aufrechterhaltung
- Therapiemaßnahmen sowie Hilfe zur Selbsthilfe

Das Seminar richtet sich an alle Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/inne für Psychotherapie und AnwärterInnen

Termin

Do, 26.02.2026
10:00–15:00 Uhr

Preis

105,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Köln
Barbarossaplatz 4
50674 Köln
Tel. 0221-923 07 70

Seminarnummer

SSH50260226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 21.01.2026

Dozentin

Claudia Sarnetzki

Jg. 1977. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung im Bereich Human Resources (HR) und Presse-, Öffentlichkeitsarbeit bringt die staatlich geprüfte Betriebswirtin die Expertise für Ausbildung und Selbstmarketing mit. Ihr Entschluss, Heilpraktikerin für Psychotherapie zu werden, ging einher mit der Erfahrung und Tätigkeit in der Seelsorge und im Umgang mit psychisch kranken Menschen in einer Einrichtung für Betreutes Wohnen. Zu ihren therapeutischen Qualifikationen gehören die Gesprächstherapie nach Rogers, Verhaltenstherapie, Psychodynamische Traumatherapie (PITT nach Reddemann) sowie die klinische Hypnose. Frau Sarnetzki arbeitet in eigener Praxis in Bonn.