



 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

So, 14.11.2027  
10:00-18:00 Uhr

### Preis

150,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSC111131127

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 07.02.2026

Dozentin

### Dagmar Rothfuß

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerdin`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.