

 Psychotherapie

Psychische Erste Hilfe

Krisen erkennen – stabilisieren – sicher begleiten

Psychische Krisen, emotionale Überforderung oder akute Ausnahmesituationen können jederzeit auftreten – im privaten Umfeld, im beruflichen Alltag oder in beratenden und helfenden Rollen. In solchen Momenten braucht es keine Therapie, sondern Orientierung, Ruhe und einen sicheren Umgang.

Dieses zweitägige Seminar vermittelt praxisnah die Grundlagen der Psychischen Ersten Hilfe. Ziel ist es, Menschen in belastenden Situationen stabilisierend zu begleiten, Sicherheit zu vermitteln und angemessen zu reagieren – ohne die eigene Rolle oder Verantwortung zu überschreiten.

Am ersten Seminartag erhalten die Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für psychische Krisen, Stress- und Überforderungsreaktionen. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen, ihre eigene innere Haltung zu stärken und durch Präsenz und Gesprächsführung stabilisierend zu wirken. Praktische Übungen und Fallbeispiele unterstützen den Transfer in den Alltag.

Der zweite Seminartag steht im Zeichen der Handlungskompetenz. Anhand typischer Krisensituationen (z. B. Angst, Panik oder emotionale Überforderung) werden einfache Stabilisierungstechniken vermittelt, die unmittelbar anwendbar sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit starken Emotionen, der klaren Abgrenzung eigener Grenzen sowie der Selbstfürsorge für Helfende. Ergänzend wird aufgezeigt, wann und wie eine Weitervermittlung sinnvoll ist.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker:innen, Therapeut:innen, pädagogische und pflegende Berufe, ehrenamtlich Engagierte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Sa, 05.09.2026
09:00–17:00 Uhr

So, 06.09.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Frankfurt
Darmstädter Landstr. 116
60598 Frankfurt
Tel. 069-91 39 98 01

Seminarnummer

SSH60050926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.01.2026

Dozent

Christian P. Schmitz

Christian P. Schmitz ist Dozent an unserer Heilpraktikerschule und bringt pädagogische und medizinische Erfahrung mit. Er hat einen Master (M.A.) in Erwachsenenbildung und vermittelt komplexe Inhalte verständlich und praxisnah. Als Fachkrankenpfleger für Intensivpflege, Kommunikationstrainer und Gesundheitscoach verbindet er Fachwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit. Zusätzliche Fortbildungen in Ernährung, Prävention und Coaching ergänzen sein Profil. In seiner Praxis in Andernach begleitet er Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Sein Unterricht ist lebendig und strukturiert – getragen von der Motivation, Menschen in ihrer fachlichen und persönlichen Entwicklung zu fördern.