

 Psychotherapie

## Raus aus der Angst!

Es gibt vielfältige Ursachen für Ängste. Manche sind hilfreich und schützen uns vor realen Gefahren. Andere lähmen, engen ein und nehmen Lebensqualität.

Welche Ängste gibt es? Was kann man tun, wenn Angst zur dauerhaften Belastung wird? Oder sie sich zur Panik steigert? Wie kann man das vermeiden?

Im Seminar werden verschiedene Formen der Angst, psychosomatische Auswirkungen sowie therapeutische und effektive Maßnahmen dagegen besprochen.

Themeninhalte werden sein:

- Grundformen der Angst
- Psychosomatische Auswirkungen und woran erkenne ich die Angst als Ursache?
- effektive Übungen zur Selbstbehandlung
- Swish-Technik
- EFT-Klopftchnik
- Imaginationen und Maltherapie
- Entspannungstechniken

Die Wirksamkeit der verschiedenen Methoden wird mit Anregungen und Übungen nahe gebracht.

Das Seminarangebot stellt ein wertvolles Werkzeug für den Praxisalltag dar und richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

### Termin

So, 30.08.2026  
10:00-18:00 Uhr

### Preis

155,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Kempten  
Albert-Ott-Str. 4 (Im Forum All-  
gäu, 2. OG)  
87435 Kempten  
Tel. 0831-51 15 71

### Seminarnummer

SSH81300826

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 16.05.2026

Dozent

**ozententeam**

Dozenten werden noch bekannt gegeben.