

 Psychotherapie

## Angst-Coaching: Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind mehr als ein hormoneller Umbruch – sie sind ein tiefgreifender Lebensabschnitt. Viele Frauen erleben in dieser Phase nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch eine Zunahme von Ängsten: Schlafstörungen, Herzrasen, diffuse Unruhe, Sorgen um Attraktivität, Partnerschaft oder Gesundheit.

Seminarinhalte Theorie:

- Angst und Hormone: Wie Östrogen, Progesteron & Cortisol das Erleben prägen
- Typische Angstthemen in den Wechseljahren: Verlust, Kontrolle, Existenz
- Psychoedukation und Coaching-Perspektiven
- Ressourcenarbeit, Reframing und Glaubenssatsarbeit
- Körper- & Ernährungsfaktoren bei Angst
- Praktische Tools: Atemübungen, Bodyscan, Visualisierungen, Symbolarbeit
- Rituale für Übergänge und Neuorientierung
- Psychische und körperliche Veränderungen
- Angst als Symptom
- Neuroendokrinologische Perspektive (Hormon-Gehirn-Stress-Achse)
- Psychoedukation: „Angst als Signal“ – entpathologisieren
- Salutogenese & Resilienz im Klimakterium
- Fallbeispiele & Austausch
- Ressourcenarbeit: Lebenslinie & Stärken reaktivieren
- Reframing: Wechseljahre als Übergangsritual, Chance auf Selbstbestimmung
- Arbeit mit Glaubenssätzen: „Ich bin weniger wert“ „Ich bin reifer & freier“

Seminarinhalte Praxis:

Der letzte Seminartag widmet sich ganz den körperorientierte Methoden und ihrer Umsetzung:

- Bodyscan
- Progressive Muskelrelaxation
- Bewegung & sanfte Sportarten
- Vagusaktivierung
- Atemtechniken

Bitte tragen Sie an diesem Tag lockere, bequeme Kleidung und bringen nach Möglichkeit eine Isomatte oder Ähnliches mit, da wir die Methoden auch ausprobieren werden.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige und Fachkräfte auch aus z.B. Frauenarztpraxen.

### Termine

Fr, 05.03.2027  
15:00–20:00 Uhr  
Sa, 06.03.2027  
10:00–18:00 Uhr  
[und 1 mehr](#)

### Preis

375,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Düsseldorf  
Hüttenstr. 4  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211-137 37 41

### Seminarnummer

SSH40050327

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 06.05.2026

Dozent

### Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.