

 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 anderen helfenden Rollen. In solchen Momenten braucht es 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 dabei die persönlichen Grenzen zu überschreiten.

Zu Beginn erhalten die Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis für psychische Krisen, Stress- und Überforderungsreaktionen. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig wahrzunehmen, ihre eigene innere Haltung zu stärken, die eigenen Stressreaktionen zu reflektieren, um auch in herausfordernden Situationen präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Der weitere Seminarverlauf steht im Zeichen der Handlungskompetenz. Anhand von Fallbeispielen und praktischen Übungen typischer Krisensituationen wie Angst, Panik, emotionale Überforderung und auch komplexeren Krisenbildern, werden einfache Techniken vermittelt, die unmittelbar anwendbar sind. Dabei geht es vor allem um Erkennen, Stabilisieren und Herstellen von Sicherheit. Hierzu wird auch aufgezeigt, wann und wie eine Weitervermittlung sinnvoll ist.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der klaren Einhaltung eigener Grenzen sowie dem Aufbau von Selbstfürsorge- und Resilienzstrategien für Helfende. Die Teilnehmenden entwickeln einen persönlichen Handlungsleitfaden für Krisensituationen sowie einen individuellen Resilienzplan, um in und nach belastenden Situationen langfristig stabil und professionell handlungsfähig zu bleiben.

Das Seminar richtet sich an Heilpraktiker/innen, Therapeuten/innen, pädagogische und pflegende Berufe, ehrenamtlich Engagierte und ähnliche Berufsgruppen

Termine

Sa, 20.02.2027
09:00-17:00 Uhr
So, 21.02.2027
09:00-17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Würzburg
Berliner Platz 11/Eingang Schweinfurter Straße
97080 Würzburg
Tel. 0931-57 33 22

Seminarnummer

SSA87200227

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.08.2026

Dozentin

Eva Markert

Eva Markert ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt seit 2022 eine eigene Praxis. Zuvor war sie viele Jahre im ambulanten Bereich sowie in einer psychosomatischen Klinik und einer psychiatrischen Institutsambulanz tätig. Dort sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in der Begleitung von Menschen in psychischen Belastungs- und Krisensituationen. Ihre Qualifikationen umfassen die Ausbildung zur Arzthelferin und Pflegefachkraft für Psychosomatische Medizin, die Weiterbildung zur Entspannungstherapeutin sowie die staatliche Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrem Unterricht verbindet sie fundiertes Fachwissen mit praxisnahen Fallbeispielen und legt Wert auf einen lebendigen, interaktiven Austausch.