

 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

Do, 05.11.2026
09:00–17:00 Uhr

Fr, 06.11.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Rosenheim
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031-21 91 24

Seminarnummer

SSH82051126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 07.08.2026

Dozentin

Livia Loeffler

Jg. 1978. Livia Loeffler (M.A.) absolvierte ein Studium der Pädagogik, Psychologie und Neueren und Neuesten Geschichte an der Ludwig Maximilians Universität in München. Im Bereich HR, Organisations- und Personalentwicklung hat sie langjährige Erfahrung. Die Ausbildungen zur Psychologischen Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur HypnoPractitionerin ergänzen ihr Portfolio. Seit 2016 ist Livia Loeffler in eigener Praxis tätig.