Psychotherapie

Effektive Übungen gegen Angst und Panik

Angstgefühle sind eine normale Reaktion auf eine extreme Situation. Wenn sie zur Regel werden, sollte man jedoch handeln! Ein/e Therapeut/in kann helfen, aber auch bestimmte Atem- und Körperübungen.

Im Seminar werden die Definition und die verschiedenen Formen der Angst besprochen. Wie muss man Angst verstehen und wie kann man mit ihr umgehen? Was sind Panikattacken und wie vermeidet man sie?

Sie erhalten wertvolle Informationen zur Selbsthilfe bei Angst - und Panikattacken für die Arbeit mit Klienten/innen.

Inhalt des Seminars:

- Was ist Angst?
- Verschiedene Formen der Angst
- Angst verstehen
- Umgang mit Angst
- Kognitive Verhaltenstherapie bei Angsterkrankungen
- Selbsthilfetechniken bei Angst- und Panikattacken

Das Seminar liefert jedem/r therapeutisch Tätigen ein wertvolles Werkzeug für die Praxis und den Alltag!

Termin

Mo, 05.04.2027
10:00-18:00 Uhr

Preis

150,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Augsburg
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89050427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.