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-Klopftechnik
- 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

Mo, 14.12.2026
10:00-18:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Rostock
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381- 490 91 86

Seminarnummer

SSH02141226

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.