

Angst-Coach

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Ängste sind ein elementares Thema in Beratung, Coaching und Therapie. Manche sprechen es deutlich aus, andere berichten eher von Hemmungen oder unangenehmen Gedanken.

Oft geht es um:

- Existenzangst
- Verlust- oder Versagensängste in Studium, Job, Beziehung, Sport
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst vor Vereinsamung

- spezifische Ängste (Aufzug, Hunde, Höhe, etc.)
- schwer definierbare / unbestimmte Ängste

Die Erfahrung zeigt, dass Ängste durch Aspekte verursacht werden, die den Klient/innen gar nicht bewusst zugänglich sind. Hier setzen die Inhalte dieses Seminars an. Coaching soll keine Therapie einer tiefen Angststörung ersetzen, sondern helfen,

- Angst zu verstehen und einzuordnen
- einflussreiche Aspekte zu erkennen
- Klienten/innen einen neuen Blickwinkel zu eröffnen
- Techniken zu kennen und Klienten/innen damit zu begleiten

Im Vordergrund stehen praxisorientierte Skills und Tools aus der täglichen Coachingpraxis, um Klient/innen einen strukturierten Weg aufzuzeigen, Angst wieder auf ein funktionales Niveau zu korrigieren.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und beratend Tätige.

Dozent/in Claudia Vogel: Nach ihrer Ausbildung zur Zeichnerin an der Fachhochschule Aachen arbeitete sie viele Jahre als Konstrukteurin und Projektleiterin in einer Medien- und Planungsagentur mit Schwerpunkt im Bildungsbereich. Nach diesem Lebensabschnitt absolvierte Frau Vogel zunächst ihre Ausbildung zur Entspannungstherapeutin und anschließend zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Zahlreiche Zusatzausbildungen und Fortbildungen runden ihr Profil ab. Sie arbeitet seither in eigener Praxis in Aachen mit den Tätigkeitsschwerpunkten: Angststörungen und Burn-Out. Als Kursleiterin unterrichtet sie seit vielen Jahren klassische Entspannungsverfahren, wie das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation, leitet Achtsamkeits- und Meditationskurse in eigener Praxis, hält Vorträge und arbeitet als Mediatorin im Bereich Psychiatrie in der DG (Deutschsprachige Gemeinschaft).

Termine:

Sa. 25.04.2026

So. 26.04.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

370,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Promenadenstr. 7-9
52062 Aachen
Tel. 0241 - 901 94 94**

Seminarnummer:

SSA51250426

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

