

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 profunden 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 HP PSY Oksana Pollinger: Oksana Pollinger ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Dozentin mit Schwerpunkt auf lösungsorientierter Kurzzeittherapie, achtsamer Kommunikation und psychischer Stabilisierung. Nach einem BWL-Studium und Jahren in der Projektleitung arbeitet sie heute in eigener Praxis in Regensburg. Sie begleitet Menschen mit Angst, Erschöpfung und Selbstwertthemen. Ihr methodischer Ansatz kombiniert KVT, lösungsfokussierte Beratung, EMDR, Hypnose, Achtsamkeit und Positive Psychologie. Als Dozentin vermittelt sie psychologische Inhalte praxisnah, strukturiert und zugewandt - mit Fokus auf Haltung, Umsetzbarkeit und reflektiertes Handeln.

Termine:

Sa. 10.01.2026

So. 11.01.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

370,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11**

Seminarnummer:

SSA84100126

Anmeldemöglichkeiten:

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

