

# Raus aus der Angst!

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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 Therapeuten/innen dar und richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

**Dozent/in Dipl.-Betriebsw. Susanne Lentsch:** Jg. 1964, Mediatorin (FH), Kommunikationstrainerin (DVNLP), Master Physiognomin, Dipl. Betriebswirtin (FH). Langjährige Tätigkeit in der betrieblichen Praxis im Bereich Marketing, Qualitätsmanagement und Kommunikation. Seit 2009 arbeitet Frau Lentsch als Trainerin, Dozentin und Lehrbeauftragte für o.g. Themen. Seit 2012 bietet sie eigene Seminare in den Bereichen Kommunikation, Konflikte und Persönlichkeitsentwicklung an, seit 2013 führt sie diese in Zusammenarbeit mit den Kammern bundesweit durch. 2020 absolvierte Frau Lentsch die Weiterbildung zur zertifizierten Mediatorin (FH). Seitdem führt Frau Lentsch eine eigene Praxis für Mediation, Supervision und Potentialcoaching in Stolberg.

Termine:  
**Fr. 27.06.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:  
**155,- Euro \***

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

Seminarnummer:  
**SSH51270625**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

