Stabilisierungskurs für Menschen mit Ängsten

Angebot - Stabilisierungskurs für Menschen mit Ängsten ↻

Titel	Stabilisierungskurs für Menschen mit Ängsten
Wann	Di, 10. November 2026, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Beschreibung

5 Termine je 90 Minuten und 45,00 € im wöchentlichen Abstand, 225,00 €
Nächster Kurs: dienstags ab 10.11.2026 bis 8.12.2026, jeweils 18:30 Uhr - 20:00 Uhr
maximal 7 TeilnehmerInnen

Inhalte:
Entstehung von Angst und Panikattacken – Individuelle Symptome - Glaubenssätze und ihr Ursprung - Gedanken, die Angst machen - Gedanken, die entlasten - Kognitive Restrukturierung - Sich spüren statt denken – Wahrnehmungsübungen - Ressourcen und Sicherheit - Aufgaben und Erfolge - Stressbewältigungskompetenzen und Stabilisierung

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Ängsten, die dem zunehmenden Einfluss der Angst auf ihr Leben nicht mehr ausgeliefert sein möchten. Der Kurs vermittelt Informationen zur Entstehung von Angst und Panikattacken und zeigt wirkungsvolle Auswege aus der Negativspirale. Er wirkt der Zunahme und Verfestigung von Angstsymptomen entgegen und eignet sich hervorragend zur Prävention von Krisen. Sie bekommen Informationen und Werkzeuge an die Hand, mit dem Sie wieder „Herr und Frau der Lage“, Ihres Lebens werden können.

Der Kurs eignet sich auch hervorragend zur Stabilisierung bis zu einer kassenfinanzierten Psychotherapie. Auf Wunsch ist eine schriftliche oder mündliche Rückmeldung über die Kursinhalte an den übernehmenden Psychotherapeuten gegen ein Honorar von 50,00 € möglich.