



## Angst und Panik überwinden helfen

---

Angst ist wohl das häufigste Gefühle, mit dem Mitarbeitende in psychosozialen Berufen konfrontiert sind. Viele psychische Erkrankungen gehen mit starken Angstgefühlen einher, beispielsweise paranoide Ängste in einer psychotischen Krise, Panikgefühle nach Traumatisierungen oder Zukunftsängste bei einer Depression. Viele psychische Erkrankungen entstehen aber auch, weil Menschen versuchen, ihrer Angst aus dem Weg zu gehen. Suchterkrankungen kommen so teilweise zustande oder auch Zwangserkrankungen. Genesungsprozesse gelingen nicht, weil Betroffene starke Ängste haben, sich den Herausforderungen des Lebens wieder zu stellen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns vor allem mit hilfreichen Strategien im Umgang mit Angst und Panik. Der Versuch, die Angst wegzudrücken oder der Angst aus dem Weg zu gehen, macht leider alles nur noch schlimmer. Daher geht es um die Bereitschaft, sich der Angst zu stellen, um so langsam wieder handlungsfähiger zu werden. Doch dabei brauchen Klient\*innen Unterstützung, denn zunächst wirkt die Angst übermächtig und kaum aushaltbar. Daher werden wir uns mit Strategien beschäftigen, um die Angst zwar zuzulassen, aber von ihr nicht überflutet zu werden. Beispielsweise werden Techniken wie Angstexposition oder entgegengesetztes Handeln vermittelt.

Angst wird vielfach durch unsere Gedankenprozesse wie etwa negative Zukunftsvorstellungen aktiviert und verstärkt. Daher müssen wir uns auch mit den Gedankenprozessen beschäftigen, damit sich Ängste nicht immer weiter aufschaukeln und irgendwann tatsächlich übermächtig sind. Wir werden uns auch damit beschäftigen, wie mit hypochondrischen oder paranoiden Ängsten umgegangen werden kann und wie mit Klient\*innen gearbeitet werden kann, die sich nicht auf einen therapeutischen Prozess einlassen.

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	11. – 12. Dezember 2025 9-17 Uhr
<b>Ort:</b>	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
<b>Kosten:</b>	300 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.