



## SORGEN UND ÄNGSTE ENDLICH LOSLASSEN

### *Geniale Tricks, souverän mit Ängsten umzugehen*

Jeder Mensch kennt Formen der Angst, – die Angst, zu versagen, die Angst, nicht geliebt zu werden, die Angst vor Veränderung und Ungewissheit, Prüfungsangst, Flugangst, Panikattacken, Lampenfieber, Spinnenphobien.

Sorgen und Ängste endlich loslassen. Wäre das nicht genial?

Wenn uns die Angst packt, lähmt sie unsere Intelligenz, unser rationales Wissen, unsere Selbstdisziplin, unseren Mut und den Verstand. Dabei sind dies die wichtigsten Instrumente, um Situationen zu meistern.

Viele Menschen erleben, wie ihr Selbstwertgefühl bei Angst kollabiert, weil sie die einfachsten Dinge nicht mehr auf die Reihe kriegen. Deshalb fühlen sie sich von jetzt auf gleich: klein, unsicher, hilflos. Das muss nicht sein!

Denn man kann lernen, mit der Angst souverän umzugehen und sie als Quelle von Kreativität, Mut und neuen Wegen nutzen. Wählen Sie aus einer Fülle von Methoden, um in entscheidenden Momenten denk- und handlungsfähig zu bleiben, – immer dann, wenn es drauf ankommt!

## TRAININGSINHALTE

- Was ist Angst?
- Auslöser, Verstärker und Ursachen der Angst
- Reaktionen und Auswirkungen auf Körper und Geist
- Über den Sinn der Angst
- Das Riemann-Thomann-Modell: Charaktertypen und Formen der Angst
- Selbsthilfe-Tools
- Einführung in die Methode Magic Words®
- Mental- und Körpertraining, Atemtechniken

## ZIELE/NUTZEN

- Angst auf ein verträgliches Maß reduzieren
- den Alltag stress- und angstfreier gestalten
- mehr (Selbst-)Vertrauen und Körperbewusstsein gewinnen

## METHODIK

Wissensvermittlung, Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Übungen, Reflexion, Skript

## ZIELGRUPPE

Alle, die lernen möchten, mit ihren Ängsten souveräner umzugehen  
Studenten, Mitarbeiter, Führungskräfte, Selbstständige, Menschen in sozialen Berufen

<b>UNTERRICHTSFORM</b>	<i>Individuell nach Ihren Bedürfnissen</i>
<b>DAUER</b>	<i>Je nach Angebot</i>
<b>STANDORT</b>	<i>Inhouse, variabel</i>
<b>NÄCHSTER STARTTERMIN</b>	<i>Auf Anfrage</i>