

## Wege um mit Ängsten umzugehen

Welche Ursachen haben Ängste?

Welche Wirkung haben Ängste?

Wie kann ich lernen mit Ängsten umzugehen, sie anzunehmen oder sie sogar aufzulösen?

Was kann den Raum füllen wenn die Angst weg ist?

Gibt es Ängste die uns helfen, bzw. die wir brauchen?

Das sind die Grundsätzlichen Fragen die bei diesem dynamischen Seminar bearbeitet werden.

Dabei unterscheiden wir Ängste die von traumatische Erlebnissen herrühren, Existenzängste (zu denen auch Verlustängste gehören) und Urängste die vielleicht alle eine andere Herangehensweise wollen um in die Tiefe kommen zu können, da sie unterschiedlich „tief“ gespeichert sind.

Bei diesem Seminar ist es für die Besucher nicht notwendig ihre persönlichen Themen zu präsentieren, es soll eher ein ungezwungener Austausch stattfinden wobei an Beispielen gearbeitet wird. Natürlich kann auch jeder der das Bedürfnis hat Beispiele selber einbringen die dann beleuchtet werden.

Dabei werden auch diverse Methoden zur „Krisenbewältigung“ vorgestellt mit denen man in schwierigen Situation arbeiten kann.