

## Angst als Freund – sich aufregen und beruhigen

### Modul III

Datum: **03.06.2022 - 05.06.2022**

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **390,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe "Die heilende Kraft der Selbstregulation".**

### Seminarbeschreibung

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.

Wenn wir aber oft schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr. Da wir häufig notgedrungen gelernt haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis – die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern. Wenn wir lernen zwischen einem traumatisch bedingtem Trigger aus der Vergangenheit und der realen Angst zu unterscheiden, kann sie uns wertvolle Hinweise zur Lösung von Problemsituationen geben und zu einer Quelle von Kraft werden.

### **Voraussetzung**

Teilnahmevoraussetzung ist der Einführungsworkshop der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit Anando Würzbüger.