

# Ängste überwinden, Phobien loswerden und bei Panikattacken richtig reagieren

Kursnummer	262GE5004
Beginn	Donnerstag, 06.08.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Dauer	1 U-Tage
Kursort	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02
Gebühr	23,00 €
Teilnehmer	7 - 16
Kursleitung	Karsten Hölscher

Ängste gehören zum Leben - doch wenn sie überhandnehmen, den Alltag einschränken oder sogar zu Panikattacken führen, wird es belastend. In diesem praxisnahen Abendkurs erhalten Sie verständliche Einblicke in die Entstehung von Ängsten, Phobien und Panikreaktionen - und vor allem wirksame Strategien, um ihnen aktiv zu begegnen. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Angst entsteht, warum sie sich manchmal verselbstständigt und wie Sie wieder mehr Kontrolle über Ihre Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen gewinnen können. Sie lernen konkrete Techniken kennen, um akute Panikattacken zu bewältigen, Ängste Schritt für Schritt zu reduzieren und langfristig mehr innere Sicherheit aufzubauen. Der Kurs verbindet fundiertes Wissen mit praktischen Übungen, die Sie direkt im Alltag anwenden können. Dabei bleibt ausreichend Raum für Austausch, Fragen und persönliche Erfahrungen - in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen.

**Ziel**  
 individuelle Angstmechanismen erkennen  
 Panikattacken regulieren  
 wirksame Techniken zur Reduktion von Ängsten und Phobien im Alltag anwenden

**Inhalt**  
 Auslöser erkennen und verstehen  
 Soforthilfe bei Panikattacken  
 Praktische Übungen zur Angstbewältigung  
 Strategien zur nachhaltigen Veränderung  
 Stärkung von Selbstvertrauen und innere Stabilität

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die mit allgemeinen Ängsten, speziellen Phobien und Panikattacken zu kämpfen haben und einen Leidensdruck empfinden. Es werden Ängste nur theoretisch behandelt, es findet keine Desensibilisierung statt

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.08.2026	17:00 - 20:00 Uhr	Wedemark; Geschäftsstelle Wedemark; EG 02