

„Wege aus der Angst“ – ein online-Kurz-Seminar

„Wege aus der Angst“ ist ein Seminar-Angebot (online) – bestehend aus ein, zwei oder drei Modulen (je nach persönlicher Wahl). Denn durch die aktuelle Situation sind wir herausgefordert worden, unsere inneren Kräfte zu stärken, in dem wir die *Wurzeln* der eigenen Kraft in uns (wieder)finden. Das geht am besten in angenehmer Stille und persönlicher Rückzugs-Zeit. Doch wenn Angst oder Sorge überwiegen, ist dies schwer umzusetzen. Deshalb hilft es, zunächst die Umgangsweise mit Angst in eine konstruktive Bahn zu lenken. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten, die sich jederzeit und ohne Aufwand im Alltag anwenden lassen.

Ziel des Seminars: Das Ziel ist, die eigenen Kräfte zu aktivieren und Kompetenzen bewusst zu machen, um in zukünftigen Herausforderungen widerstandsfähiger zu sein. Ähnlich wie andere Ansätze (wie z.B. „Ich schaff’s“, ZRM, Resilienz, u.a.) sind die Methoden/ Übungen ressourcenorientiert ausgerichtet, um die verbreitete Defizit-Denkweise umzuwandeln in konstruktives und energiegelades Handeln.

Das Seminar wird von mir moderiert und zeitlich so gestaltet, dass sowohl fachliche Inputs von meiner Seite als auch praktische Übungen sowie individuelle Fragen und Austausch Platz finden. Die Teilnahme ersetzt keine ärztliche/therapeutische Behandlung; eine hinreichende psychische Stabilität der Teilnehmenden wird vorausgesetzt.

Die drei Module des Seminars setzen unterschiedliche Schwerpunkte:

Modul 1: „Selbsthilfe jederzeit“ legt die Basis zur Selbsthilfe in sämtlichen Alltagssituationen. Mit körperorientierten u.a. Übungen aus Stressforschung und Polyvagaltheorie, Psychoneurologie, Bewusstseinsforschung etc. lässt sich eine basale Stabilisierung erreichen, die zum Teil sofort gewünschte Wirkungen entfaltet, zum Teil durch weiteres ‚Trainieren‘ / entsprechende Anwendung auch *nachhaltig* wirkt. Für die Teilnahme an Modul 1 sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich.

Modul 2: „Vertiefung“ - hier geht es um eine Erweiterung mit Inputs zu Resilienz, Akzeptanz, Salutogenese, Achtsamkeit u.a.. Der Fokus liegt einerseits auf der Selbstreflexion zum Bewusstwerden von Denkhaltungen und persönlichen Übungsvorlieben, andererseits auf Übungs-Möglichkeiten, die gezielt an der emotionalen Ebene ansetzen. Dieses Modul setzt die Teilnahme an Modul 1 voraus.



Modul 3: Unter dem Motto „**Andere unterstützen**“ richtet sich Modul 3 an diejenigen, die mit Menschen arbeiten (Sozial-/Pädagogen, Gesundheitsbranche, Führungs-/ Leitungskräfte etc.), oder die Personen im privaten/familiären Umfeld unterstützen möchten. Dafür braucht man nicht immer eine therapeutische Zusatzausbildung, allerdings sind einige Punkte wichtig zu beachten. Deshalb geht Modul 3 auf die Kraft der Sprache ein, ebenso auf die Kunst des Andockens (´pacen´) sowie auf das Phänomen der Spiegelneuronen und der ´emotionalen Ansteckung´ (´emotional contagion´ aus der Emotionsforschung). Ebenso zentral ist es zu erkennen, wo das Gegenüber auf der Angstskala steht, um eine sinnvolle Herangehensweise auszuwählen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Modul 1 und 2.

Termine 2020: Modul 1: **29. Juni**, Modul 2: **6. Juli**, Modul 3: **13. Juli**, jeweils 19:30h bis 21h. Wer Interesse am Seminar hat, aber an den Terminen verhindert ist, gibt mir am besten eine Rückmeldung, wann es eher passen würde. Bei mehreren Interessenten kann das Seminar später erneut stattfinden.

Was wird gebraucht? Voraussetzung für die Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät (Computer, Smartphone oder Tablet mit installierter Zoom-Software, s. Anleitung im Mail-Anhang). Für eine *aktive* Beteiligung ist ein Mikro und ggfs. eine Kamera (im Laptop meist intern eingebaut) erforderlich. (Ohne Mikro und Kamera kannst du mich/ die anderen TN sehen und hören, nur selbst nicht an den Diskussionen mit Nachfragen und Austausch teilnehmen.) Die Seminarplätze sind auf 10 Teilnehmende begrenzt, um Fragen einzelner und einen fruchtbaren Austausch zu ermöglichen. Eine Datenschutzerklärung braucht es nicht, da ich die Sitzung nicht aufzeichne.

Preise: Modul 1: 44€; bei Buchung von Modul 1 + 2 zusammen: 77€; bei Buchung aller Module zusammen: 111€.

Für Personen mit geringem Einkommen oder ALG II gibt es auf Anfrage die Möglichkeit einer Ermäßigung.

Hinweis: Wegen der Platzvergabe *bitte zeitnah eine Info* an mich, an welchen Modulen Interesse besteht bzw. wo du dich anmelden möchtest. Du erhältst dann eine Anmelde-Bestätigung (solange die TN-Grenze noch nicht überschritten ist). Nach Eingang der Seminargebühr (spätestens 1 Woche vorher; Kontodaten s. Fußzeile) wird der Link pro Termin versendet. Sollten Termine aus technischen Gründen entfallen, werden Ersatztermine gestellt oder das Geld wird zurücküberwiesen.