

Keine Angst vor der Angst

Ein methodenintegrativer Ansatz zur Behandlung von
Angsterkrankungen



Fortbildung

Keine Angst vor der Angst

Ein methodenintegrativer Ansatz zur Behandlung von Angsterkrankungen

Zittern, Schweissausbrüche, Herzklopfen, Nervosität, Panik, katastrophisierende Gedanken und Bilder, Erstarrung. Angst ist ein Phänomen, das alle Erlebensdimensionen des Menschen erfasst: Körpererleben, Emotionen, Kognitionen und Verhalten. Entsprechend vielfältig sollte auch unser Methodenkoffer für die Therapie von Angststörungen sein. In diesem Seminar werden bewährte Therapietools aus Integrativer Körperpsychotherapie IBP, Acceptance and Commitment Therapy, Ego-State-Therapie und Biofeedback vorgestellt und geübt:

- Körper- und Atemübungen zur Beeinflussung der Angstsymptome
- Desensibilisierende Atemtechniken
- Distanzierungstechniken zur Stärkung des Zeugenplatzes und Entwicklung eines mitfühlend-fürsorglichen Persönlichkeitsanteils
- Biofeedback (Messung von Herz-, Atemfrequenz, arterieller Sauerstoffsättigung und endexpiratorischem pCO₂)

Fortbildung Information

Leitung**Eva Kaul**

Dr. med., Körperpsychotherapeutin IBP

Datum**21.09.2022**

13.00–19.00 Uhr

Ort

IBP Institut, Winterthur

Kosten

CHF 300.–

TeilnehmerInnenzahl

min. 13, max. 25

Teilnahmevoraussetzung

PsychotherapeutInnen, PsychiaterInnen, Coaches/BeraterInnen und Studierende
Psychotherapie IBP

Anmeldeschluss

3 Wochen vor Kursbeginn

IBP Institut
Mühlestrasse 10
8400 Winterthur
T +41 (0)52 212 34 30
www.ibp-institut.ch
info@ibp-institut.ch

Wir sind ein führendes und innovatives Weiterbildungsinstitut für Körperpsychotherapie und körperorientiertes Coaching im deutschsprachigen Raum.

Für die Anmeldung oder zusätzliche Informationen wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat oder unter informieren Sie sich unter: www.ibp-institut.ch/angst