

Umgehen mit Angst; Damit Angst keine Angst mehr macht



Einführung in die konstruktive Arbeit mit Angst

Samstag, 10. Mai, 2025
Mora
Mühlemattstrasse 50, 3007 Bern

Kein Gefühl definiert unserer Zeit so stark wie Angst.
Angst vor Krieg, vor der Zukunft, vor dem Leben, vor andern,
Existenzängste und vor allem: Angst vor der Angst.
Angst blockiert und würgt Leben ab. **Das muss nicht sein!**
Befreien wir uns! Denn wenn meine Angst mich nicht mehr bedroht,
kann ich andern helfen ihre Angst zu überwinden.

Inhalt:

- Mission der Angst
- Stufen der Angst: Nervosität – Angst – Furcht - Panik
- Angst erkennen – Angst benennen
- Angstlust und Angstprofit
- Adäquat reagieren bei Angstanfällen und Panikattacken
- Angst – Mut - Wille
- Vorstellen von verschiedenen Ansätzen zur Arbeit mit Angst
- Kreative Annäherung an das Thema mittels Form, Farbe, Körperausdruck, geführten Bilderreisen und Übungen
- Rückkoppelung der Übungen durch Selbstreflexion

Lernziele:

- Die Teilnehmenden
- erkennen Symptome der Angst und ihre Ausdrucksformen
 - Können eigene Ängste benennen und Angst ansprechen
 - wissen um gesunde Strategien im Umgang mit Angst und
 - haben erste Werkzeuge zum Umgang mit Angst

Zielgruppe:

Menschen, die mit Menschen arbeiten, insbesondere Sozialarbeitende, Seelsorger:innen, Pädagog:innen, Therapeut:innen

i: Dieser Tag ist keine Therapie!

I: Dieser Tag ist Voraussetzung für Vertiefungen zum Thema!

Kursleitung:

Michael U. Baumgartner, MA Soziale Arbeit, Seelsorger, Ethiker, Erwachsenenbildner und Biographiearbeiter, hat einiges an Erfahrungen in der Begleitung von Menschen mit Angstzuständen und wurde ausgebildet in der externalisierten Emotionsarbeit u.a. von Dr. Elisabeth Kübler-Ross

Kursdatum: Samstag, 10.05.25, von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kursort: Der Kurs wird in den Räumlichkeiten von Mora an der Mühlemattstrasse 50 in 3007 Bern, 15 Geh-Minuten vom HB, durchgeführt

Teilnehmendenzahl: beschränkt

Anmeldung: per E-Mail: michael.baumgartner@sozialgestaltung.ch

per Post: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee

Anmeldung mittels Anmeldetalon oder entsprechender e-Mail gilt als verbindlich

Kosten: CHF 180.00.— (Reduktion in Absprache)
zu bezahlen bis 3. Mai, 2025

Anmeldeschluss: 3. Mai, 2025

Anmeldung:

Ich melde mich für die Weiterbildung „*Umgehen mit Angst*“ vom **Samstag, 10.05.25 an**

Name:**Vorname:****Strasse:****PLZ/Ort:****Telefonnummer:****E-Mail:****Beruf / Arbeit:****Weitere Weiterbildungsinteressen:****Datum:**

DIESE SEITE AUSGEFÜLLT ALS ANMELDUNG AN: _
michael.baumgartner@sozialgestaltung.ch

Dein Platz ist Dir sicher, sobald Deine Zahlung erfolgt ist.

Bankangaben Freie Gemeinschaftsbank Genossenschaft, Meret
Oppenheim-Strasse 10, Postfach, 4002 Basel
Begünstigter: Michael Baumgartner, Oberdorfstrasse 5, 3053
Münchenbuchsee - IBAN CH70 0839 2000 1577 9930 1