



Christliches Institut für
Seelsorge und Lebensberatung

Seminar:

Angst klopft an - und was jetzt?

20. - 21.09.2024
- Online -

Information zur Referentin Maika Köpke

verheiratet, 2 Töchter
Dipl.-Psychologin
Individualpsych. Beraterin & Seelsorgerin (ICL)
Systemische Familienberatung

Anmeldung und Information:

Seminarkosten:

Einzelpersonen: 140,- EUR
Ehepaare: 230,- EUR
(Getränke und Snacks für die Pausen sind im Preis
inbegriffen)

Seminarzeiten:

Freitag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Teilnahmebedingungen, sowie Stornokosten finden Sie
auf der Webseite oder in der Institutsbroschüre.

CISL Institut
Auf dem Felde 28
58809 Neuenrade
Tel.: 02394/242320
E-Mail: info@cisl-institut.de

Impressum:
© Christliches Institut für Seelsorge und Lebensberatung (CISL)
Inhalt: Irene Maibaum
Satz und Layout: Mona-Michelle Maibaum
Bilder: Jamin Schäfer

Maika
Köpke



Jeder von uns hat im Leben schon Angst erlebt.

Viele verschiedene Ängste bestimmen unsere Gesellschaft und unser eigenes Leben. Manche sind offensichtlich, wie bspw. die Angst vor gefährlichen Tieren; andere Ängste sind eher verdeckt, wie bspw. die Angst zu versagen. Angst treibt uns an oder bremst uns in unserem Verhalten und oftmals sind wir uns dieser Angst noch nicht mal bewusst.

Angst sowie auch deren Ausmaß unterscheiden sich von Person zu Person und hängen von vielen verschiedenen Faktoren ab; unsere eigene Herkunftsfamilie, unser Charakter, unsere Lebenserfahrungen, unser Lebensstil etc. Angesichts dieser vielen Facetten der Angst stellen sich uns immer wieder folgende grundlegende Fragen:

Was genau ist Angst?

Ist Angst gut oder schlecht?



In diesem Seminar wenden wir uns diesen Fragen zu und werden dabei auch die Angst aus der individualpsychologischen Perspektive betrachten - nämlich dem unbewussten Zweck der Angst.

Wir werden uns mit psychiatrischen Angststörungen beschäftigen und auch Einblicke in Zwangsstörungen bekommen. Mit vielen Fallbeispielen und praktischen Übungen nähern wir uns von verschiedenen Seiten der Angst.

Das Seminar wird abgerundet durch viele hilfreiche Methoden zur Bewältigung von Ängsten, die uns selbst, sowie bei der seelsorgerlichen Begleitung von Menschen helfen können.