

## Umgang mit Angst

Jeder Mensch ist ihr schon mehrmals begegnet, der Angst. Meist kennen wir die Ursachen bzw. die Wurzeln der Angst nicht. Dennoch macht uns Manches im Leben Angst: Angst nicht geliebt zu werden, alleine und verlassen zu sein, ein Ziel nicht zu erreichen, versagt zu haben, im Leben zu kurz zu kommen, krank zu werden, ...

Die Angst hat also viele Gesichter. Wie können wir uns den Ursprüngen der Angst nähern, die Grundformen der Angst erkennen lernen und ihr begegnen? Wie können wir die Angst an ihrer Wurzel packen?

Ziel könnte sein: Der eigenen Angst nachzuspüren, sie respektieren und verstehen zu lernen und die heilsame Kraft der Angst kennen zu lernen.

Angst ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor: Viele Produkte werden aus Angst gekauft, im Verkauf wird Angst als Argument verwendet, Angst ist einer der am weitesten verbreiteten Antriebsmotoren. Und bei allen Veränderungsprozessen haben wir es mit der Angst der Mitarbeiter zu tun. Gerade da kostet der ungeschickte Umgang mit Angst viel Zeit, Geld und Nerven.

Es ist daher für jeden verantwortungsbewussten Menschen wichtig, mit Angst professionell umgehen zu können.

### **Inhalte:**

- Was ist Angst?
- In welchen Formen tritt Angst auf?
- Was bewirkt die Angst im Menschen?
- Worin liegt der Sinn der Angst und was sind ihre tieferen Wurzeln?
- Wie gehe ich hilfreich mit Angst um?

Aktuelle Termine  
derzeit keine Termine vorhanden