

Angst und Phobien – Therapiemöglichkeiten mit NLP

Leitung: Dipl.-Psych. Michael Schimpke



Ängste treten häufig auf und sind zuerst einmal Warnsignale und damit notwendig. Neurotische Ängste dagegen sind „aus dem Ruder gelaufen“, sie sind unangemessen und erzeugen einen Leidensdruck.

Phobien sind übersteigerte Ängste vor spezifischen Reizen. Phobien zeigen sich bei ihrem Auftreten als panikartige Attacken mit oft körperlichen Begleitsymptomen. Menschen, die an einer Phobie leiden, meiden zumeist den phobieauslösenden Reiz. Dieser Reiz kann z.B. der Anblick bestimmter Tiere sein, eine große Höhe, die Enge in einem Fahrstuhl oder auch soziale Situationen wie das Sprechen vor größeren Gruppen.

Meistens werden Phobien in Kindheit und Jugend erlernt und begleiten Menschen über Jahrzehnte, wenn nichts dagegen unternommen wird. Phobien treten überaus häufig auf und sind oft Gegenstand von Psychotherapie.

Glücklicherweise bietet die moderne Psychotherapie sehr effektive Methoden zur Behandlung von Phobien. Dies muss noch nicht einmal übermäßig lange dauern, in der Regel genügen wenige Sitzungen, um die Symptomatik deutlich zu verbessern. In diesem intensiven Seminar wird das integrative NLP-Behandlungskonzept zur Phobiebehandlung vorgestellt und praktisch durchgeführt. Die Teilnehmer üben die therapeutischen Techniken in Kleingruppen anhand von praktischen Beispielen.

Seminarinhalte:

- Entstehung von Phobien
- Arten von Phobien
- Behandlungstechniken von Phobien aus NLP, Verhaltenstherapie, Progressiver Muskelrelaxation und Energetischer Psychotherapie (EP)
- Planung einer Phobiotherapie

Teilnahmevoraussetzungen für dieses Seminar.

HP Psy (auch in Ausbildung) oder Kenntnisse in psychotherapeutischen Methoden

Kursort:

Paracelsusschule Essen

Girardetstraße 4

45131 Essen

Termin: 26.-27.11.2016

Seminarzeiten:

Samstag und Sonntag, jeweils 9.00 –18.00 Uhr

Kursgebühr: € 280,-

Anmeldung:

Tel. 0201 / 877 5551

essen@paracelsus.de