

# Angsterkrankungen

Angst ist angeboren und ein Gefühl, das unser Überleben sichert. Wenn die Angst jedoch ein hilfreiches Ausmaß überschreitet, kann sie zur Belastung bis hin zur Krankheit werden. Welche Formen der Angsterkrankungen es gibt, und mögliche Behandlungsmethoden sowie Hilfsmittel im Umgang mit Angsterkrankungen sollen thematisiert werden.

## Inhalte

- Funktionen der Angst
- Physiologischer Ablauf bei Angst und Angstkreislauf
- Angsterkrankungen und Symptome
- Ursachen von Ängsten
- Mögliche Schritte zur Angstbewältigung
- Entspannungs- und Stabilisierungsmöglichkeiten

## Ziele

Ziel ist, Angsterkrankungen besser zu verstehen, sowie Ideen und erste Schritte zum Umgang damit zu erarbeiten.

Dabei geht es vorrangig um Wissensvermittlung auf einer praxisbezogenen Ebene

## Zielgruppe

Personen, die mit Ängsten und Angsterkrankungen zu tun haben oder sich dafür interessieren.

## ReferentIn

### Andrea Trenker

arbeitet seit zwanzig Jahren als systemische Psychotherapeutin in freier Praxis und hat im Laufe dieser Jahre zudem viel Erfahrung in unterschiedlichen Organisationen machen können. Schwerpunkte in ihrer Arbeit sind Trauma, Gewalt und Essstörungen.

## Facts

### Kosten

EUR 250,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

03.02.2021

### Ort

pro mente Akademie  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

17.03.2021  
Mi, 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

Mind. 12, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)