echt.® COACHING-PROGRAMM
bei Ängsten und Panikattacken

Angst? Panik? Unsicherheit?

21,3% der Frauen und 9,3% der Männer erleiden in ihrem Leben eine Angststörung.

Vermeidung, Angst vor der Angst, Medikamente oder Drogen sind keine Lösung.

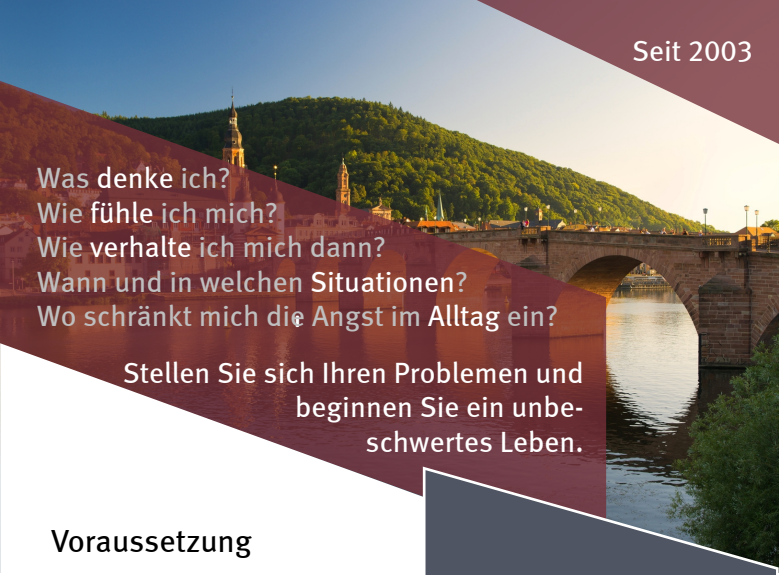
Das sind 12 Millionen Menschen in Deutschland.

Ängste sind schambesetzt und werden oft verheimlicht.

Es handelt sich um eine der häufigsten psychischen Belastungen.

Angst hat auch eine positive Schutz-funktion. Finden Sie ein gesundes Maß.

Sagen Sie Ihren Ängsten und Panikattacken den Kampf an und beginnen Sie ein unbeschwertes Leben!



Seit 2003

Was denke ich?
Wie fühle ich mich?
Wie verhalte ich mich dann?
Wann und in welchen Situationen?
Wo schränkt mich die Angst im Alltag ein?

Stellen Sie sich Ihren Problemen und beginnen Sie ein unbeschwertes Leben.

Voraussetzung

Eine Angst- oder Panikthematik kann nur überwunden werden, wenn Menschen den Mut aufbringen sich ihren Problemen zu stellen.

„Meine Panik ist deutlich weniger geworden. Ich bin jetzt wieder fast der Mensch, der ich war. Die meisten Dinge mache ich wieder wie früher. Jetzt wird es Schritt für Schritt besser.“

Integratives Verfahren

Das echt.® Coaching-Programm basiert auf langjähriger Erfahrung und setzt sich aus kognitiven sowie systemischen Ansätzen zusammen, u. a.:

- Angstteufelskreis verstehen und durchbrechen
- Psychoedukation
- Ergründen und verändern kognitiver Verzerrungen

„Mir hat das Coaching geholfen meine Ängste besser zu verstehen und im Alltag wirksame Strategien dagegen zu entwickeln. Es tat gut nicht alleine zu sein, sondern gemeinsam Lösungsansätze zu finden.“

Unterstützung

Jede Angststörung und Panikattacke ist einzigartig. Daher wird jedes Muster individuell im geschützten Coachingsetting bearbeitet.

„Jahrelang habe in unter Lampenfieber gelitten. Heute kann ich die Dinge gelassener angehen und bin engagierter.“

Dauer: 3h

Festpreis 420.-€ zzgl. MwSt.

echt. coaching ® I Heidelberg

+49 (0)6221 89 35 400
info@echt-coaching.de
www.coaching-heidelberg.de