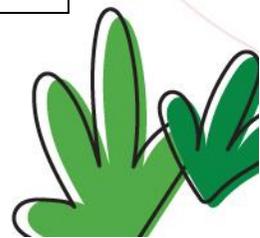




<b>Titel</b>	<b>ÄNGSTE ÜBERWINDEN</b>
<b>Einführung</b>	Jeder Mensch fühlt sich hin und wieder ängstlich, und das ist nur gesund und normal. Sie ist eine Warnung vor nahender Gefahr und hilft, sich zu schützen. Was aber, wenn Sie sehr häufig und in Momenten, in denen es keinen besonderen Grund dafür gibt, Angst haben? Und was passiert, wenn die Angst beginnt, Ihr Leben zu kontrollieren? Gegenwärtig stellen wir fest, dass das Leben immer komplizierter, schneller, härter und unsicherer wird, wodurch wir chronische Angstzustände entwickeln.
<b>Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft</b>	Während des Workshops arbeiten wir mit einer 7-Schritte-Methode alle Ängste durch. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vertrauen gewinnen, sich frei und erleichtert fühlen, Sie selbst sein können, Einsamkeit vermeiden und sich wieder glücklich fühlen.
<b>Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a></b>	
<b>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</b> <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input checked="" type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
<b>Materialien</b>	Powerpoint " Seien Sie Ihr eigener Coach"
<b>Näherung</b>	<b>Inhalt</b> <b>Einführung: Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Angst?</li><li>• Ängste bei sich selbst und bei anderen erkennen</li><li>• Arten von Angstzuständen / Panikattacken / Phobien</li><li>• Das Gehirn</li><li>• Die Barriere durchbrechen</li></ul> <b>Praktischer Teil: Aufgaben/Fragebögen</b>  7 Schritte aus dem "Griep van de Angst", was so viel bedeutet wie "die Angst in den Griff bekommen".





	Nationale Taras-Shevchenko-Universität: Teil des Master of Science Sozial- und Verhaltenswissenschaften. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Seien Sie Ihr eigener Coach: übernehmen Sie die Leitung</li><li>2. Mentaltraining</li><li>3. Laden Sie Ihre Akkus neu auf / Erholungsmomente</li><li>4. Feiern Sie Erfolge (verhindert Müdigkeitserscheinungen)</li><li>5. Gemeinsam (arbeiten)</li><li>6. Erhöhen Sie Ihr Selbstvertrauen</li><li>7. Lernen Sie mit Ihren Gefühle und Ängsten umzugehen</li></ol>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Lernen, Ängste zu überwinden

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	<b>Sich gesund fühlen</b>	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	<b>Fröhlich sein</b>	<b>Sich selbst akzeptieren</b>	<b>Umgang mit Veränderungen</b>	<b>Das Gefühl der Kontrolle</b>
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	Glücklich sein	<b>Ausgeglichenheit</b>	<b>Sich sicher fühlen</b>	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	<b>Sich mit sich selbst wohlfühlen</b>
<b>Soziale Teilhabe</b>	<b>Soziale Kontakte</b>	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
<b>Tägliches Funktionieren</b>	<b>Auf sich selbst aufpassen</b>	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	<b>In der Lage sein, um Hilfe zu bitten</b>
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	<b>Vertrauen haben</b>	<b>Akzeptanz</b>	Dankbarkeit	<b>Weiter lernen</b>

