



**Stephan Konrad  
Niederwieser**

arbeitet mit Elementen aus  
*Hakomi, Somatic Experiencing,*  
*NARM, IoPT* und anderen  
Traumatherapien. Er ist Autor  
von »Das Trauma von der Seele  
schreiben. Eine neue Methode  
zur Selbstheilung«, Kösel 2018

*„Angst besiegt mehr  
Menschen als irgendetwas  
anderes auf der Welt.“*

Ralph Waldo Emerson,  
Amerikanischer Philosoph, 1803-1882



**GESUNDE AUTONOMIE**

Praxis für Psychotherapie  
Hauptstraße 15  
10827 Berlin-Schöneberg  
+49 30 236 177 02  
[www.stephan-niederwieser.de](http://www.stephan-niederwieser.de)

**Angst**

ist mein

~~Feind~~

Freund

# Den Motor hinter den eigenen Ängsten verstehen und die Fähigkeit zur Selbstregulation aktivieren

**Herzklopfen**, Schweißausbruch, Panikattacken ... Viele Millionen Deutsche leiden **chronisch** unter **Unruhe** und Angst. Sie fühlen sich von ihr blockiert und gelähmt, sie leiden unter Schlafstörungen, können ihren täglichen Verrichtungen nicht nachgehen und das Leben nicht genießen. Was läuft da falsch? Von **Angststörung**, gar Angstkrankheit ist die Rede. Aber wird man davon wirklich infiziert wie von einem **Virus**? Oder machen die Gefühle nicht doch einen Sinn? Falls ja, wäre es nicht klug, sie zu verstehen? Neurowissenschaft und **Polyvagalthorie** helfen uns, die Quelle nicht nur aufzuspüren, sondern unser biologisches Alarmsystem neu zu **kalibrieren**.



Manche Ängste sind offensichtlich, andere verstecken sich hinter **Symptomen** wie:

- **Leistungsdruck**
- Wiederkehrende Angstträume
- Chronischem Gefühl der **Überforderung** in der Arbeit, mit der Familie, im Alltag
- Überschießende Reaktionen, Gereiztheit und **Wut**
- Allgemeine Schreckhaftigkeit
- Geruchs- und Geräuschempfindlichkeit
- Zerstreutheit, Neigung zu **Verwirrtsein**, Vergesslichkeit
- Neigung zu meckern oder andere zu kritisieren
- **Schlafstörungen** oder „Selbstaufwecken“ aus dem Schlaf
- Unklare energetische **Grenzen**
- Wenig oder kein Kontakt zum eigenen **Körper**, zu Empfindungen und Bedürfnissen

## Leitfragen für das Seminar

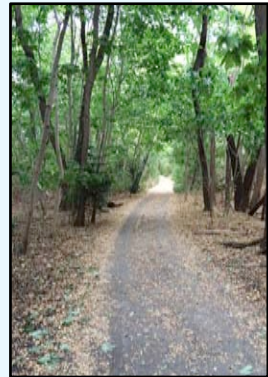
- Was steckt hinter meiner **Angst** und **Unruhe**?
- Wie kann **ich** mich selbst beruhigen?
- Wie sähe mein **Leben** ohne Unruhe, Angst und Panik aus?

## Tagesseminar

Warum meldet etwas in uns Alarm, selbst wenn wir in **Sicherheit** sind? Was lässt uns aus dem Schlaf schrecken? Was lässt uns nicht zur Ruhe kommen? In diesem Seminar geht es darum zu verstehen, warum unser „Rauchmelder“ immer wieder scheinbar grundlos anspringt. Wir begeben uns auf **Spurensuche** nach den Auslösern. In zahlreichen praktischen Übungen lernen Sie, Kontakt zu Ihrem Alarmsystem aufzunehmen und tiefe **Erfahrungen** von Sicherheit in Ihrem Körper zu **verankern**.

### Inhalte

- **Ursachen** für die eigenen Ängste entdecken.
- Die Beteiligung des **Nervensystems** fühlen.
- Viele Erfahrungen für ein (Er-)Leben ohne Angst.
- Techniken der **Selbstberuhigung**.
- **Resiliencebildung**.



### Rahmen

Samstag, **29. September 2018**, 10h – ca. 19h

#### Offene Werkstatt Jahnishausen e.V.

Jahnatalstraße 4a, 01594 Riesa/Ortsteil Jahnishausen, [www.o-w-j.eu](http://www.o-w-j.eu)

Kosten: **120 €**, inklusive Mittagessen und Getränke. Übernachtung gegen Aufpreis.

**Teilnehmer:** mindestens 10

**Anmeldung:** Ab 1. April bei [doreen@offene-werkstatt-jahnishausen.de](mailto:doreen@offene-werkstatt-jahnishausen.de). Ihre Anmeldung ist verbindlich nach Eingang einer Anzahlung von 50 € auf das Vereinskonto. Die Bankverbindung entnehmen Sie bitte der Anmeldungsbestätigung. Bei Abmeldung weniger als zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird der Betrag einbehalten, sofern kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.