

RAUM lassen
Heilpraktikerin für Psychotherapie
JENNI STOBER

GRUPPE · RAUM KARLSRUHE

Angst verstehen. *Sicherheit entwickeln.*

Therapeutisch begleitete Gruppe für Menschen mit Ängsten, Panik und innerer Anspannung

Angst kann sich ganz unterschiedlich zeigen: durch Panikattacken, ständiges Grübeln, körperliche Beschwerden, Vermeidung oder das Gefühl, ständig auf der Hut sein zu müssen. Häufig wird dadurch das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen Fähigkeiten immer kleiner.

In dieser Gruppe erhältst du einen geschützten Raum, in dem du deine Angst besser verstehen und neue Wege im Umgang mit ihr kennenlernen kannst.

Was dich erwartet

Die Gruppe verbindet verständliche Psychoedukation, praktische Übungen und einen wertschätzenden Austausch. Gemeinsam beschäftigen wir uns unter anderem mit diesen Fragen:

- Was passiert bei Angst im Gehirn und im Körper?
- Warum fühlen sich Angstsymptome so bedrohlich an?
- Welche Rolle spielen Gedanken, Vermeidung und Sicherheitsverhalten?
- Wie kann ich mein Nervensystem regulieren?
- Wie kann ich wieder mehr Vertrauen in meinen Körper entwickeln?
- Was hilft mir, trotz Angst Schritt für Schritt handlungsfähiger zu werden?

RAUM FÜR DICH

Dein *eigenes Tempo*

Neben der Wissensvermittlung gibt es Raum für persönliche Erfahrungen, Fragen und Gespräche. Du kannst dich einbringen, musst aber nichts erzählen, was du nicht teilen möchtest. Jede Person darf ihr eigenes Tempo gehen.

Ein geschützter Rahmen

Ein respektvoller und wertschätzender Umgang ist die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit. Alles Persönliche, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt vertraulich.

FÜR WEN

Für Erwachsene mit

- Ängsten oder Panikattacken
- ständigen Sorgen und Grübeln
- innerer Unruhe und Anspannung
- körperbezogenen Ängsten
- Vermeidung oder Rückzug
- wenig Vertrauen in den eigenen Körper

Du musst nicht angstfrei sein, um wieder mehr am Leben teilzunehmen. Dein Nervensystem kann lernen. Dein Vertrauen kann wachsen.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

BEGINN	Datum
TERMINE	Wochentag, Uhrzeit
UMFANG	geplant 10 Treffen à 90 Min.
ORT	Praxis / Adresse
GRUPPE	geschlossen, etwa 8–10 Personen
KOSTEN	Betrag Euro inkl. Workbook
LEITUNG	Jenni Stober, Heilpraktikerin für Psychotherapie

KONTAKT

TELEFON	Telefonnummer
E-MAIL	jenni.stober@raum-lassen.de
WEBSITE	raum-lassen.de

Vor der Teilnahme findet ein kurzes persönliches Kennenlerngespräch statt. Melde dich gern unverbindlich.

Die Gruppe ersetzt keine medizinische Notfallversorgung und ist nicht für akute psychische Krisen geeignet. In einer Krise: Notruf **112** · Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117** · Telefonseelsorge **0800 111 0 111** · **0800 111 0 222**