



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention

♥ ÄNGSTE VERSTEHEN & INNERE RUHE FINDEN

Der Ablauf

Dauer: 6 Wochen / 6 Einzelsitzungen à 60 Min.

Sitzung 1: Anamnese & Psychoedukation – Angst verstehen

Sitzung 2: Atem- & Entspannungstechniken für Selbstregulation

Sitzung 3: Kognitive Arbeit – Gedanken überprüfen, Sicherheit aufbauen

Sitzung 4: Überprüfung der Wahrnehmung - Was macht die Angst mit mir

Sitzung 5: Ressourcenarbeit & innere Sicherheit stärken

Sitzung 6: Routinen für den Alltag & Alltagsstrategien

In Präsenz & online möglich



Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim

Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de