

KAB Bildungsarbeit BAYERN

Online-Seminar: Di, 28. Juni 2022, 19:00 Uhr

Mit Zukunftsängsten umgehen: Wertvolle Ratschläge zur Selbsthilfe



Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst. Grundsätzlich gibt es eine gesunde Funktion von Ängsten, die den Menschen vor etwas bewahren oder zurückhalten wollen, was schaden oder zu viel werden könnte. Es gibt aber auch Ängste, die sich verselbstständigen, sich von dieser

gesunden Funktion ablösen und Betroffenen schaden können, indem sie diese zunehmend einengen, eventuell sogar lähmen.

Sich ab und zu Gedanken um die Zukunft zu machen, ist, wie das Angstgefühl an sich, ebenso normal. Doch manchmal wollen die negativen Gedanken vor der Zukunft nicht enden, bereiten schlaflose Nächte, verursachen innere Unruhe und Sorgen.

Im Seminar lernen wir Tipps und Ratschläge kennen, die uns helfen, in solchen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und die verhindern, dass Zukunftsängste uns überwältigen.

Referent: Rainer Mittring

Ltd. Psychologe der Fachabteilung Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie, Steigerwaldklinik Burgebrach

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: www.kab-bamberg.de

E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,

KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Den Zugangslink
erhalten Sie
automatisch
nach Ihrer
Anmeldung.

Anmeldung bis
Mi, 21.06.2022
unter: [www.kab-bamberg.de/
bildung/
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

Die Teilnahme
ist kostenfrei.

Seminar-Nr.:
2022– 915

Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz, <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg