



Keine Angst vor der Angst

Was Angst macht. Was Angst mit uns macht.
Welche Macht Angst hat.

WANN Dienstag | ~~16.~~ ^{18.} Juni 2019 | 19.30 Uhr
WO 6340 Baar | Treffpunkt Falken | Falkenweg 10
REFERENT Daniel Zwiker | MA, Psychotherapeut, Theologe
KOSTEN Eintritt frei | freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO baar@llg.ch | www.llg.ch

Keine Angst vor der Angst

Was Angst macht. Was Angst mit uns macht. Welche Macht Angst hat.

Der Volksmund sagt, Angst sei ein schlechter Ratgeber. Trifft das zu? Einerseits will sie unser Leben schützen, andererseits kann sie sich uns so aufdrängen, dass sie unser Leben einschränkt und für uns zu einem Feind wird, vor dem wir Angst bekommen können. Der Referent erklärt die Dynamik der Angst, zeigt auf, wann Angst konstruktive oder destruktive Wege geht. Ein Verständnis der Funktionsweise des Gehirns und des Organismus klärt einiges. Schliesslich werden Hinweise für Strategien zum Umgang mit Ängsten besprochen, z. B. wie die Dynamik eines destruktiven Angstkreislaufs durchbrochen werden kann. Ein kurzer theologischer Exkurs rundet das Thema ab. Am Schluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Zum Referenten:

Daniel Zwiker arbeitet seit 18 Jahren als Psychotherapeut auf dem Siloah-Areal in Gümliigen, davon 9 Jahre in eigener Praxis und begleitet Jugendliche, Erwachsene und Paare. Er studierte Theologie und engagierte sich 10 Jahre in verschiedenen Gemeinden mit Schwerpunkt Jugendarbeit. Danach absolvierte er den Magisterstudiengang in Sozialen Verhaltenswissenschaften in Deutschland, das Ergänzungsstudium in Psychotherapiewissenschaften und die Weiterbildung in personenzentrierter Psychotherapie in Zürich. Er ist seit 33 Jahren mit Regina verheiratet.

WANN	Dienstag 18. Juni 2019 19.30
WO	6340 Baar Treffpunkt Falken Falkenweg 10
REFERENT	Daniel Zwiker MA, Psychotherapeut, Theologe
KOSTEN	Eintritt frei freiwilliger Unkostenbeitrag
INFO	baar@llg.ch www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

