

# VORTRAG

## Angst/ Trauma- verstehen und damit umgehen lernen

Sie bekommen einen Einblick darüber wie sich Angst und Trauma entwickeln können. Es wird Ihnen Angst am Beispiel von "Prüfungsangst" dargelegt.

Im Kontext von Angst und Trauma werden verschiedene Fragen bearbeitet:

- Was passiert in mir?
- Was kann ich im Akutfall tun?

Sie erhalten Grundregeln zum Umgang und zur zukünftigen Bewältigung mit und von Angst. Es wird ausreichend Zeit eingeplant um Fragen zu stellen.

Referent: Frank Ladwig, Der Küstencoach MEER Mentales

**01.10.2024**

17:00 - 18:30 Uhr

**Gesundheitszentrum  
Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG  
25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE  
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



**Bosch Health  
Campus**

der Robert Bosch Stiftung