

**ANGST?** – Was bedeutet es, mit dem Schlauchboot auf hoher See in eine unerwartete Schlechtwetterzone zu geraten, und ein Umkehren nur noch schlimmer wäre? Und wie fühlt es sich an, unvermittelt mit korrupten Zollbeamten zu ‘verhandeln’? – Was mache ich konkret, um mit der Angst umzugehen, und trotzdem voll handlungsfähig zu bleiben? Und was ist tunlichst zu unterlassen, wenn das Unwetter resp. der Stresstest am Zoll durchstanden ist?

Das Multimedia-**Impact**referat zum Umgang mit

- *bedrohlich erscheinenden Situationen*
- *lähmenden Emotionen*
- *Glücksgefühlen, wenn die Blockade überwunden wird*

Daniel schildert, mit welchen nicht vorhersehbaren Ereignissen und Widrigkeiten er während der Reise umgehen musste. Es gelingt ihm, hilfreiche Vorgehensweisen und ‘Learnings’ zu den vielfältigen Erscheinungsformen von Angst und Kontrollverlust zu vermitteln. (Anhand von Arbeitsblättern können die Teilnehmenden eigene bedrohlich wirkende Situationen selbständig verarbeiten resp. proaktiv durchspielen.)

Die Arbeitsblätter werden zur Verfügung gestellt und verbleiben bei den Teilnehmenden. Seminarbestuhlung ist sehr dienlich. Benötigt werden ein Beamer, eine grosse Leinwand und eine Lautsprecheranlage. Ideal wäre auch eine stabile Internetverbindung.

Dauer: 3 Stunden, inkl. kurzer Pause.

Maximal 30 Personen.

Preis: 2'400 Franken plus Reisespesen und MWST.

Interessiert? [Bitte hier anfragen](#).