



 **Psychologie und Psychotherapie**

## Angst-Coach

Ängste sind ein elementares Thema in Beratung, Coaching und Therapie. Manche sprechen es deutlich aus, andere berichten eher von Hemmungen oder unangenehmen Gedanken.

Oft geht es um:

- Existenzangst
- Verlust- oder Versagensängste in Studium, Job, Beziehung, Sport
- Angst vor Kontrollverlust
- Angst vor Vereinsamung
- spezifische Ängste (Aufzug, Hunde, Höhe, etc.)
- schwer definierbare / unbestimmte Ängste

Die Erfahrung zeigt, dass Ängste durch Aspekte verursacht werden, die den Klient/innen gar nicht bewusst zugänglich sind. Hier setzen die Inhale dieses Seminars an. Coaching soll keine Therapie einer profunden Angststörung ersetzen, sondern helfen,

- Angst zu verstehen und einzuordnen
- einflussreiche Aspekte zu erkennen
- Klienten/innen einen neuen Blickwinkel zu eröffnen
- Techniken zu kennen und Klienten/innen damit zu begleiten

Im Vordergrund stehen praxisorientierte Skills und Tools aus der täglichen Coachingpraxis, um Klient/innen einen strukturierten Weg aufzuzeigen, Angst wieder auf ein funktionales Niveau zu korrigieren.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch und beratend Tätige.

### Termine

Sa, 07.11.2026  
10:00-17:00 Uhr  
So, 08.11.2026  
10:00-17:00 Uhr

### Preis

370,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Köln  
Barbarossaplatz 4  
50674 Köln  
Tel. 0221-923 07 70

### Seminarnummer

SSH50071126

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 15.12.2025

### Dozentin

#### Sabine Kost

Seit vielen Jahren in der Wahlheimat Köln lebend, verheiratet, 2 erwachsene Kinder. Nach vielen Jahren Berufserfahrung auf dem Gebiet der Laboratoriumsmedizin in Diagnostik und Forschung sowie in der medizinischen Lehre auf den Gebieten Hämatologie, Onkologie und Zytologie, fühlte sich Frau Kost zunehmend zur Psychologie und Psychotherapie hingezogen und absolvierte Studiengänge auf den Gebieten Traumatherapie, Systemische Therapie und Hypnotherapie. Die Zulassung zur Heilpraktikerin fand vor dem Gesundheitsamt Köln statt. Frau Kost ist erfolgreich als Heilpraktikerin in Köln niedergelassen und bringt ihre Erfahrung und Kompetenz als Dozentin bei den Paracelsus Schulen ein.