



Angst verstehen und bewältigen

Kommt dir das bekannt vor?

- Du fühlst dich schnell überfordert
- Dein Kopf kreist ständig
- Dein Körper reagiert mit Anspannung oder Unruhe
- Du vermeidest bestimmte Situationen
- Du hast das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren

Was dir helfen kann

- Eigene Angstmuster besser verstehen
- Strategien zur Angstreduktion anwenden
- Selbstfürsorge gezielt einsetzen
- Selbstwirksamkeit stärken und langfristige Bewältigung fördern

**Deine Erfahrungen mit Angst sind nachvollziehbar –
und es ist möglich, Schritt für Schritt wieder mehr
Sicherheit und Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.**

Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)
k.baldauf@270rundumblick.com
0711-34039162

