

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Interaktiver Online-Impuls

Do, 27. Februar 2025 — 19:00 - 20:00 Uhr

## Ängste ADE!



Foto: Brigitte Milkau

### Worum geht's?

Manchmal leiden wir an Ängsten, für die andere Menschen keinen Anlass sehen. Es gibt andererseits aber auch gute Gründe für eine Angstreaktion. Angst ist unser menschliches Alarmsystem. Sie kann unser Leben schützen, wenn sie uns vor Risiken und Gefahren warnt. Sie kann aber auch unsere Lebensqualität beeinträchtigen, wenn sie ein normales Maß übersteigt. Wenn wir uns mit unseren Ängsten auseinandersetzen, können wir lernen, sie zu steuern statt uns von ihnen beherrschen zu lassen. →

**Referentin: Brigitte Milkau, Diplom Psychologin**

**KATHOLISCHE  
ARBEITNEHMER-  
BEWEGUNG**

Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung und Zahlungseingang unter:

[www.kab-bamberg.de/  
bildung/  
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

Anmeldung bis  
24.02.25

Teilnahmegebühr  
5,00 €

Seminar für KAB-  
Mitglieder

-kostenfrei -

Halten Sie für die  
Anmeldung Ihre  
Mitglieds-Nr. =  
Code bereit

Seminar-Nr.  
2025-01-220

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.  
Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0  
Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de)

E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,  
KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



**Stützpunkt**  
Verbraucherbildung  
Bayern



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Verbraucherschutz



## Wofür ist das gut?

- Sie lernen die verschiedenen Seiten der Angst kennen.
- Sie können unterscheiden zwischen Angst und Sorgen.
- Sie kennen Methoden, Ängste zu entschärfen.

## Inhalte:

- Angst, was ist das eigentlich?
- Was ist der Unterschied zwischen Angst und Sorge?
- Können Ängste positiv sein?
- Steuern wir unsere Angst oder steuert sie uns?
- Strategien der Angstbewältigung
- Mit Atemtechniken Gelassenheit erlangen
- 1-Minuten-Check: Damit fange ich an!

### Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.