

Presseartikel

Zeitung	Wetterauer Zeitung
Datum	7. März 2009
Veranstaltung	Vortragsreihe - Gesund in Bad Nauheim
Bereich	Prävention
Inhalt	Ängste
Referent	Dipl. Psychologin Sandra Augsten

»Gesund in Bad Nauheim«: Vortrag über Ängste

Bad Nauheim (bf). Diplom-Psychologin Sandra Augsten referiert am Montag, 9. März, in der Reihe der Stadtmarketing und Tourismus GmbH »Gesund in Bad Nauheim« über das Thema Ängste. Der Vortrag beginnt um 19 Uhr im Gasthaus »Zur Krone«, Burgstraße 9.



Sandra Augsten

Jeder hat laut Augsten schon Situationen erlebt, in denen Ängste die Oberhand gewinnen. Schwierig werde das Leben erst, wenn Ängste den Alltag behindern und die Betroffenen anfangen, bestimmte Situationen zu meiden. Die Referentin will vermitteln, »was Angst wirklich ist«.

Angst sei ein uraltes Verhaltensmuster. Die Abläufe im Körper glichen denen von akuten Stresssituationen. Betroffene scheuten sich in der Regel, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei ist Angst nach Angaben Augstens nur ein Gefühl, das aus einer Fehlinterpretation von Körpervorgängen bezogen auf eine Situation entsteht. Hier setzten auch die Therapiemöglichkeiten an. Die Patienten müssten lernen, eine Situation nicht als bedrohlich zu empfinden und sich der Lage zu stellen.

Sandra Augsten ist Diplom-Psychologin in der Park-Klinik in Bad Nauheim. Die Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Stressbewältigung, Entspannung, Schmerzbewältigung und Gesundheitsmanagement. Die Teilnahmegebühr beträgt 3 Euro, ermäßigt 2 Euro. Der Einlass beginnt um 18.30 Uhr.

(Foto: pv)