

Kompakt-Information
zum Fernstudium

Angst- und stressfrei



KI 966780

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---|
| Übersicht | |
| Der Lehrgang „Angst- und stressfrei“ | 3 |
| Gute Aussichten | |
| So hilft Ihnen der Lehrgang – privat und beruflich | 4 |
| Hier sind Sie richtig | |
| Die Zielgruppen des Lehrgangs | 4 |
| So läuft's | |
| Der Ablauf Ihres Fernstudiums | 5 |
| Darum geht's | |
| Diese Kenntnisse erwerben Sie | 6 |
| Das bringen Sie mit | |
| Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme | 8 |
| Post für Sie | |
| Überblick über alle Studienhefte und Materialien | 8 |

Übersicht

Der Lehrgang „Angst- und stressfrei“

Im Leben gibt es immer wieder Situationen, die uns in Anspannung und Stress versetzen und Gefühle von Unsicherheit und Angst hervorrufen. Der Anlass kann im familiär-persönlichen wie auch im beruflichen Umfeld liegen. Mit diesen eigentlich gesunden Empfindungen umzugehen, sie zu bewältigen und zu verarbeiten - dazu gehört emotionale Stärke. Doch in der täglichen Hektik des Alltags finden viele nicht mehr die Kraft, sich dem Ansturm der Gefühle, der Anforderungen und Erwartungen zu stellen.

Ein Teufelskreis: Wer Angstgefühle unzureichend bewältigt, wer dem Stress keine Kraft mehr entgegen zu setzen hat, der ist beidem um so mehr ausgesetzt, was wiederum noch mehr Kraft kostet. Aber diese Kette kann unterbrochen werden. Nutzen Sie noch heute Ihre Chance, durch ein gezieltes Angst- und Stressabbau-Programm zu einem entspannteren Leben zu finden.

Vier gute Gründe sprechen für diesen Lehrgang der Hamburger Akademie

- ✓ **Ein bewährtes und wissenschaftlich-fundiertes Selbsthilfeprogramm:** In diesem Lehrgang erwerben Sie Handlungsanleitungen und Ratschläge für ein aktives Stressmanagement und eine selbstbestimmte Lebensgestaltung. Es wird ein ganzheitliches Konzept zugrunde gelegt, das Verstand, Gefühl und Körper als zentrale Elemente der Gesundheit berücksichtigt. Dieser Lehrgang ist kein Ersatz für eine externe Psychoanalyse oder Therapie. Er ist vielmehr ein wirksames Selbsthilfeprogramm, das schon vielen Menschen bei der Bewältigung von Angst und Stress geholfen hat.
- ✓ **Viele Praxis-Tipps:** Erfahrene Psychologen und Therapeuten haben den Lernstoff maßgeblich mitentwickelt. Sie werden feststellen, dass alles auf die Anforderungen der Praxis abgestimmt ist und Sie so angeleitet werden, dass Sie ohne Umwege Schritt für Schritt zum Ziel kommen.
Integriertes „Extra“ für Sie : Durch ein in den Lehrgang integriertes **8-Tage-Anti-Stress-Programm** gewinnen Sie direkte Erfahrungen im neuen Umgang mit Angst und Stress-Situationen.
- ✓ **Modernes und zeitgemäßes Lernen:** Der Lernstoff dieses Lehrgangs ist nach den modernsten inhaltlichen und pädagogischen Empfehlungen konzipiert. Um Ihren Lernerfolg zu steigern, bietet Ihnen die Hamburger Akademie in diesem Lehrgang zusätzlich smartLearn[®] an, unser einzigartiges Lerntypenkonzept, das Ihre individuelle Lernstärke unterstützt und Ihren Lernerfolg optimiert.
- ✓ **Individuelles Lernen zu Hause:** Der Umgang mit dem Thema „Angst- und Stressbewältigung“ ist sehr persönlich – deshalb kann es für Sie von Vorteil sein, dass Sie nicht in einer Gruppe mit fremden Menschen zusammen lernen. Sie können Ihren Lernprozess, Ihre Selbsterfahrung und Ihre Übungen ohne die Beobachtung durch andere durchführen. Das Tempo und die Intensität bestimmen nur Sie selbst. So vermeiden Sie Druck und Angst während des Lehrgangs. **Ganz wichtig:** Erfahrene Fernlehrer stehen Ihnen zur Seite. Sie werden also mit Ihren neuen Erfahrungen und Erkenntnissen nicht allein gelassen. Ihnen steht immer jemand einfühlsam und mit vielen Tipps und Ratschlägen zur Seite.

Gute Aussichten

So hilft Ihnen der Lehrgang - privat und beruflich

Von diesem Lehrgang profitieren Sie beruflich und privat – denn Sie lernen, richtig mit Angst und Stress umzugehen. Sie lernen die Faktoren zu erkennen, die Ihre persönliche Angst oder Ihren beruflichen Stress auslösen, und Sie lernen, effizient und aktiv damit umzugehen, sich ihnen entgegen zu stellen und Probleme zu bewältigen. Sie lernen **vielfältige Methoden der Angst- und Stressbewältigung** kennen. Und - ganz wichtig: Sie werden konkret angeleitet, dieses Wissen direkt in Ihrem privaten und beruflichen Alltag umzusetzen.

Ihr Gewinn ist eine **spürbar größere Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit**. Sie lassen sich nicht mehr von anderen Personen oder unangenehmen Situationen steuern und beeinflussen, sondern leben selbstbestimmter und im Einklang mit Ihren Gefühlen. Dies wirkt sich auf Sie als Persönlichkeit aus, privat genauso wie beruflich. Ihre Ausstrahlung wird energiereicher sein, Ihr Auftreten souveräner und Ihre Meinung gefragter. Damit steigern Sie Ihre positive Wirkung auf andere ganz entscheidend.

Wenn Sie in einem **medizinischen, pädagogischen oder karitativen Umfeld** tätig sind, dann bietet Ihnen dieser Lehrgang einen sehr großen Nutzen: Sie werden vertraut mit einem praktischen Handlungsleitfaden zur Angst- und Stressbewältigung. Mit diesem Wissen beugen Sie Stresszuständen vor und lernen exzellente Methoden der Selbsthilfe kennen. Denn gerade in sozialen Berufen ist das Burn-out-Syndrom weit verbreitet. Sie werden das kennen: Sie geben selbst sehr viel - und bleiben oft leer und ausgebrannt zurück. Der Lehrgang hilft Ihnen, sich selbst gerechter zu werden und rechtzeitig gegenzusteuern.

Hier sind Sie richtig

Die Zielgruppen des Lehrgangs

Systematisch erlernen Sie in diesem Lehrgang sichere Techniken, mit denen Sie Gefühle und Verhalten positiv verändern können. Dieser Lehrgang will und kann keine Psychotherapie ersetzen. Doch bei der Bewältigung von Angst und Stress können die Strategien effektiv helfen, wie in zahlreichen Untersuchungen nachgewiesen wurde.

Dieser Lehrgang ist ideal für Sie,

- wenn Sie die Angst- und Stressbelastung im Beruf und privat verringern wollen;
- wenn Sie sich auf Stress-Situationen besser vorbereiten wollen;
- wenn Sie vorhandene Angstreaktionen abbauen wollen;
- wenn Sie Ihr Leben aktiv und ausgewogen führen möchten und zu mehr Gelassenheit und Sicherheit finden wollen;
- wenn Sie Ihre seelisch-geistigen Fähigkeiten fördern und vorhandene Blockaden mindern möchten;
- wenn Sie Wert auf ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm legen, um langfristige Erfolge zu erzielen;
- wenn Sie z. B. aus den Bereichen Medizin, Psychotherapie oder aus pädagogischen Berufen kommen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Stressbelastung verringern.

Mit dem Abschluss des Lehrgangs „Angst- und stressfrei“ der Hamburger Akademie kommen Sie allen genannten Zielen einen entscheidenden Schritt näher.

So läuft's

Der Ablauf Ihres Fernstudiums

Ihr besonderer Vorteil: Dank der individuellen Teilnehmerbetreuung der Hamburger Akademie können Sie jederzeit mit dem Lehrgang beginnen – direkt und ohne Wartezeiten. Auf diese Weise werden Sie schnell und ohne Zeitverlust Ihr persönliches oder berufliches Weiterbildungsziel erreichen.

Sie lernen bequem zu Hause: Die Hamburger Akademie unterstützt Sie darin, Ihr Fernstudium optimal in Ihr Berufs- und Privatleben zu integrieren. Das ist der große Vorteil dieser Weiterbildung: Sie können Ihre Studienzeiten selbstständig organisieren und das Lernen perfekt Ihrer beruflichen und familiären Situation anpassen. Wann und wo Sie studieren, bestimmen Sie selbst. So lernen Sie optimal – ohne lästige Anfahrtswege zum Studienort, ohne stickige Unterrichtsräume und ohne Zeitdruck! Die abwechslungsreichen und vielfältigen Lernmaterialien dieses Fernlehrgangs sind genau auf Ihre Situation und Lernbedürfnisse zugeschnitten.

Die Dauer Ihres Lehrgangs: Ihre Regelstudiendauer beträgt sechs Monate, bei einem wöchentlichen Arbeitsumfang von etwa sechs Stunden. Sie können aber auch schneller vorgehen oder sich ohne Zusatzkosten insgesamt zwölf Monate Zeit lassen.

Kompetente Unterstützung durch Ihre Studienleiter: Die Hamburger Akademie bietet Ihnen erfolgserprobte Betreuungsleistungen. Die Studienmaterialien zu Ihrem Fernlehrgang sind so aufbereitet, dass Sie sich Ihr Wissen zu Hause optimal und zielorientiert aneignen können. Doch die Hamburger Akademie lässt Sie damit nicht allein! Sie werden kontinuierlich durch Ihr Fernstudium begleitet. Wir stellen Ihnen erfahrene Studienleiter zur Seite, die Ihren Lernfortschritt stets - anhand Ihrer Einsendaufgaben - im Blick behalten. Diese Aufgaben finden Sie am Ende jedes Studienheftes. Sie bearbeiten die jeweilige Frage selbstständig und senden Ihr Ergebnis anschließend an die Hamburger Akademie. Die Studienleiter korrigieren und bewerten Ihre Einsendaufgabe daraufhin schriftlich und senden Ihnen die bearbeitete Aufgabe kommentiert zurück. So steigern Sie Ihr Wissen Schritt für Schritt. Den Kontakt, den Sie auf diese Weise zu Ihrem Studienleiter aufbauen, können Sie auch nutzen, um generelle Fragen zum Lernstoff, zu den Aufgaben oder zum Lehrgangziel zu stellen.

Über den **smartLearn®-Campus**, das Online-Forum der Hamburger Akademie, finden Sie leicht Kontakt zu Ihren Mitstudierenden. Dieses freiwillige Zusatzangebot steht Ihnen für den Austausch von Tipps, fachliche Diskussionen, Lerngemeinschaften oder lockeren Smalltalk kostenlos zur Verfügung. Voraussetzung ist lediglich ein Internetzugang.

Das Zeugnis der Hamburger Akademie: Nach der erfolgreichen Lehrgangsteilnahme erhalten Sie als Bestätigung Ihrer Leistungen das **Zeugnis der Hamburger Akademie**. Die Gesamtnote ist die Durchschnittsnote aller Einsendaufgaben.

Das Zeugnis der Hamburger Akademie wird in der Wirtschaft, in karitativen Einrichtungen und in der Öffentlichkeit als Abschluss eines renommierten privaten Fernlehr-

instituts anerkannt. Sie können es jederzeit als persönliche Referenz vorzeigen oder Ihren Bewerbungsunterlagen beifügen.

Darum geht's

Diese Kenntnisse erwerben Sie

In diesem Lehrgang werden Ihnen Methoden und Wege vorgestellt, die Ihnen helfen, die Wirkung Ihrer Umwelt auf Sie aktiv zu beeinflussen. Dazu nutzen wir eine seit vielen Jahren bewährte und wissenschaftlich untermauerte Theorie aus der Verhaltenstherapeutischen Schule. Im ersten Schritt erwerben Sie Grundlagenkenntnisse der Verhaltenstherapie. Aufbauend darauf lernen Sie, die Ursachen und Erscheinungsbilder von Angst und Stress zu erkennen. Das hilft Ihnen direkt, diese Faktoren in Ihrem eigenen Leben zu erkennen und zu bewältigen. Denn vor allen Dingen legen wir in diesem Lehrgang großen Wert auf praktische Übungen.

Ihr Lernstoff im Überblick:

Angst und Stress

Leicht verständlich erklärt lernen, Sie hier die Ursachen, typischen Merkmale, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten von Angst und Stress kennen.

Stressbewältigung

Stress ist für sich gesehen eine positive Energie. Nur wenn diese Energie aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt Stress negativ. Wir zeigen Ihnen zunächst den Unterschied zwischen Eustress (positiver Stress) und Distress (lang andauernder negativer Stress). Sie lernen Stresssituationen zu analysieren, sich durch mentales Training auf Stress-Situationen vorzubereiten sowie innere Stressoren zu erkennen und zu analysieren.

8-Tage-Anti-Stress-Programm

Durch ein 8-Tage-Anti-Stress-Programm gewinnen Sie erste Erfahrungen im neuen Umgang mit Angst und Stress-Situationen.

Selbstmanagement - Hilfe zur Selbsthilfe

In diesem Lehrgangsabschnitt machen wir Sie mit Selbstmanagement-Techniken vertraut. Diese sind eine wirkungsvolle Hilfe zur Selbsthilfe. Wir zeigen Ihnen grundlegende Methoden, mit denen Sie Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen ändern können.

Bewährt haben sich dafür vor allem: kognitive Verfahren, mentales Training, Entspannung und Meditation, gesundheitsfördernde Strategien sowie Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung. Wir zeigen Ihnen Copingstrategien, die Methode der kognitiven Angstbewältigung und Techniken zur Erhöhung von Kompetenzen. Ebenfalls erlernen Sie Arbeitstechniken wie das Zeitmanagement, mit dem Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern können.

Soziale Angst/Selbstsicherheit

Die soziale Angst ist heute ein weitverbreitetes Symptom, das aus einer Fülle von unbewältigten Problemen resultiert: Ist diese Angstform einmal aufgetreten, beginnt ein Teufelskreis aus Einsamkeit und gesteigerter Angst vor sozialen Kontakten. In diesem Studienabschnitt lernen Sie die Ursachen, typischen Merkmale, Erscheinungsformen und Folgen der sozialen Angst kennen. Aufbauend darauf lernen Sie Methoden der Überwindung dieser Angst kennen. Ganz besonders eignen sich dafür die selbstorientierte, die defizitorientierte und die angstorientierte Strategie. Natürlich zeigen wir Ihnen auch, wie Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen. Dazu gehört ein Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls, das Angstmanagement, das Selbstsicherheitstraining und Übungen zur Selbstbehauptung.

Phobien und Panik

Woher kommt die Angst beispielsweise vor einer Flugreise, vor Prüfungen, vor großen Plätzen oder großer Enge? Hier erfahren Sie das Wichtigste über Ursachen, Merkmale und Begleiterscheinungen von phobischen Ängsten und Panik-Anfällen. Und Sie lernen, mit Ihren Phobien umzugehen, vielleicht sogar, sie zu überwinden.

Dazu zeigen wir Ihnen wieder wirkungsvolle Strategien zur aktiven Angst- und Panikbewältigung. Ebenfalls stellen wir Ihnen gezielte Übungen vor, mit denen Sie diese Strategien umsetzen können. Zu diesen Übungen gehören vor allem: das Angstmanagement, Expositionsübungen, kognitive Übungen, Körperwahrnehmung und Gesundheitsverhalten, aber auch die Definition von Lebenszielen und der Umgang mit Rückfällen.

Aktualisierungen vorbehalten.

Das bringen Sie mit Voraussetzungen für die Lehrgangsteilnahme

Um erfolgreich am Lehrgang teilzunehmen, benötigen Sie weder besondere Vorkenntnisse noch eine bestimmte Schul- oder Berufsausbildung. Aber Sie sollten Interesse daran haben, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und sich weiterzuentwickeln.

Post für Sie Überblick über alle Studienhefte und Materialien

Der Lehrgang „Angst- und stressfrei - ein Selbsthilfeprogramm“ umfasst insgesamt sechs Studienhefte.

In der folgenden Übersicht finden Sie die Namen und Kürzel der Studienhefte, die zum Lehrgang gehören (*Aktualisierung vorbehalten; die Anzahl der Studienhefte kann variieren*):

| Name des Studienhefts: | Kurzname: |
|--|------------------|
| Angst und Stress | ASB01 |
| Stressbewältigung | ASB02 |
| Selbstmanagement - Hilfe zur Selbsthilfe | ASB03 |
| Soziale Angst abbauen, Selbstsicherheit aufbauen | ASB04 |
| Phobien - Ängste verstehen und bewältigen | ASB05 |
| Panik Keine Angst vor der Angst | ASB06 |

Mit den Studienheften zu allen Themenbereichen besitzen Sie nach Beendigung des Lehrgangs ein umfassendes Nachschlagewerk. Es wird Ihnen auch zukünftig bei allen praktischen Fragen der Angst- und Stressbewältigung gute Dienste leisten.