

„Angst verstehen und einen möglichen Umgang finden“

Angst ist eine grundlegende und universelle menschliche Emotion. Sie dient als Schutzmechanismus, der uns hilft, Gefahren zu erkennen und auf bedrohliche Situationen zu reagieren. Allerdings kann Angst, wenn sie zu stark oder dauerhaft wird, das emotionale Wohlbefinden und den Alltag eines Menschen erheblich beeinflussen.

Angst kann aus verschiedenen Gründen entstehen, zum Beispiel durch frühere Erfahrungen, Unsicherheit über die Zukunft oder durch gesundheitliche Herausforderungen. Ein Beispiel dafür ist die Angst, die viele Menschen nach einer schweren Krankheit – wie etwa Krebs – empfinden, insbesondere die Sorge vor einem möglichen Rückfall. Diese Angst kann zu anhaltender Unsicherheit und Stress führen.

In diesem Seminar werden wir Angst sowohl allgemein als auch im Zusammenhang mit Krankheit betrachten. Ziel ist es, die psychologischen Aspekte von Angst zu verstehen und Strategien kennenzulernen, die helfen können, besser mit Angst umzugehen und sie zu kontrollieren.



Termin: Mittwoch, 20.05.2026, 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort: Krebsberatungsstelle Winnenden

Leitung: Larissa Zampieri (Diplom Psychologin, Systemische Therapeutin, Psychoonkologin)

Der Vortrag ist kostenfrei – über Spenden freuen wir uns.

Anmeldung über: krebsberatungsstelle@rems-murr-kliniken.de oder

Tel.: 07195/59152470