**Keine Angst vor Ängsten**



Ein Vortrag zur Angstbewältigung von Fred Christmann in drei Teilen zu je 20 Minuten

1. Ängste verstehen – Voraussetzung für Bewältigung:

https://www.youtube.com/watch?v=hZurgVRc3Vg&ab\_channel=Stiftung-Psyche

1. Die fünf Schritte der Angstbewältigung:

https://www.youtube.com/watch?v=k5BDnIf6jmM&ab\_channel=Stiftung-Psyche
2. Bewältigungsprogramm für den dauerhaften Erfolg:

https://www.youtube.com/watch?v=8dUaHaaz8CI&ab\_channel=Stiftung-Psyche