



**Gruppenleitung:**

Dr. phil. Sara Guggi  
Eidg. aner. Psychotherapeu-  
tentin  
Fachpsychologin  
für Psychotherapie FSP  
Ambulatorium Langnau

Nadja Zimmermann M. Sc.  
Psychologin  
Ambulatorium Langnau

**Zeit:**

Dienstags von 08.30 bis 10.00 Uhr

**Ort:**

Psychiatrisches Ambulatorium des Spitals Langnau,  
Dorfbergstrasse 10 (Bettenhaus 2, 3. Stock)  
3550 Langnau

**Anmeldung und Kontakt:**

- > Interne Anmeldung via „Aufträge“ im KIS
- > Externe Anmeldung mittels „Anmeldeformular für Gruppen“

Sie finden dieses auf [www.spital-emmental.ch](http://www.spital-emmental.ch) > Psychi-  
atrie > Gruppentherapien oder fordern es per Mail oder  
telefonisch an.

**Benachrichtigungen und Auskünfte über**

[gruppentherapien@spital-emmental.ch](mailto:gruppentherapien@spital-emmental.ch) oder

Telefon: 034 421 37 00 (Sekretariat)



Wege aus der Angst  
Öffnen Sie Türen für mehr Lebensraum

Fühlen Sie sich durch Angst blockiert?

---

Tendieren Sie zu Rückzug und Vermeidung?

---

Befürchten Sie manchmal die Kontrolle zu verlieren, ohnmächtig zu werden oder zu sterben?

---

Ist ihre Bewegungsfreiheit eingeschränkt?

---

Kennen Sie die Angst vor der Angst?

## Die Gruppe:

# Wege aus der Angst - öffnen Sie Türen für mehr Lebensraum

Circa 15 bis 20% aller Menschen leiden einmal in ihrem Leben unter einer Angststörung. Die Behandlung zeigt sich am wirksamsten, wenn sowohl die Denk- als auch Gefühls- und Verhaltensmuster der Betroffenen therapeutisch angegangen werden. Gemeinsam erarbeiten wir in der Gruppe individuelle Strategien zur Bewältigung von Angst sowie gesamtthaft einen kompetenteren Umgang mit Gefühlen.

### Wissensvermittlung und Informationen über Angst und Panik

Wie entstehen Sie?

Welche Mechanismen wirken?

### Praktische Übungen und Erlernen von Techniken

Wie gehe ich mit Angstsituationen um?

Wie kann ich Einfluss nehmen?

### Erfahrungsaustausch

Wie geht es andern?

Was kann ich von ihnen lernen?

Welche Erfahrungen kann ich weitergeben?

Ziel ist es, dass Sie an Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Kontrolle gewinnen und Ihren Lebensraum erweitern.