

# BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

*Thema: Was macht Angst mit uns?*

IM BUDDHISMUS WIRD ANGST ALS EINE FORM DER ABNEIGUNG GEGEN ETWAS, DAS STÄRKER IST ALS WIR SELBST UND SICH UNSERER KONTROLLE ENTZIEHT BETRACHTET. IN IN DER ÜBERSCHRIFT STEHT WAS MACHT DIE ANGST MIT UNS? VIELLEICHT IST ES AN DER ZEIT ZU FRAGEN, WAS WIR EIGENTLICH MIT DER ANGST MACHEN?



**ORGANISED BY:**  
Foris-coaching

[WWW.FORIS-COACHING.DE](http://WWW.FORIS-COACHING.DE)



# DIE NATUR DER ANGST



In diesem Seminar tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Angst im Kontext der Buddhistischen Psychologie ein. Angst wird hier als Oberbegriff für eine Vielzahl von Gefühlsregungen betrachtet, die alle auf einer grundlegenden Verunsicherung des Gefühlslebens beruhen! Wir erkunden die verschiedenen Facetten der Angst und analysieren ihre Ursachen und Auswirkungen.

## Der Kurs umfasst folgende Schwerpunkte:

- **Grundlagen der Angst:** Wir untersuchen, wie Angst im frühen Buddhismus definiert wird und welche Rolle sie im menschlichen Leben spielt.
- **Auslöser und Reaktionen:** Wir betrachten die verschiedenen Auslöser von Angst, insbesondere die Erwartung von Bedrohungen für die körperliche Unversehrtheit und das Selbstwertgefühl, und analysieren die damit verbundenen Reaktionen.
- **Unterscheidung von Angst und anderen Emotionen:** Wir lernen, Angst von verwandten Emotionen wie Furcht und Ängstlichkeit zu unterscheiden und verstehen ihre jeweiligen Eigenschaften.
- **Praktische Anwendungen:** Wir diskutieren Möglichkeiten, wie das Verständnis der Natur der Angst im Buddhismus in unserem täglichen Leben angewendet werden kann, um ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Emotionen zu entwickeln.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ein Interesse an der Psychologie des Buddhismus haben und tiefer in das Verständnis der menschlichen Emotionen eintauchen möchten. Vorkenntnisse im Bereich Buddhismus sind nicht erforderlich. Die Sitzungen finden in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre statt, die Raum für Diskussionen und persönliche Reflexion bietet.

