



Beyond Anxiety – Jenseits der Angst

Neugierde, Kreativität und die Entdeckung des eigenen Lebenssinns

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch *Beyond Anxiety* von Martha Beck, Bestsellerautorin, Harvard-Soziologin und Oprah Winfreys Life Coach, in welchem sie Methoden beschreibt, mit Angst umzugehen und sie in Neugier, Kreativität und tiefen Lebenssinn zu verwandeln. Dabei führt sie uns in drei Phasen durch einen transformierenden Prozess: *The Creature*: Wir lernen, den instinktiven, angstgesteuerten Teil in uns zu erkennen und zu beruhigen. *The Creative*: Aktivierung der neugierigen Seite unseres Gehirns. *The Creation*: Gestaltung eines Lebens mit Sinn, Klarheit und schöpferischem Ausdruck. Martha Beck verbindet dabei Erkenntnisse aus der Gehirnforschung z. B. zur Neuroplastizität und zu den unterschiedlichen Funktionsweisen der beiden Gehirnhälften mit persönlichen Erlebnissen, ihrer Arbeit als Coach und tiefen spirituellen Erkenntnissen.

- Dauer: 19. September – 5. Dezember 2025 (12 Sessions)
- Freitags 10:30 – 12:30 Uhr
- Wo: Online auf Zoom
- **Kosten: €240***
- Sprache: Deutsch
- Moderation: Tycho Pfäfflin

Das angeleitete Format, die praktischen Tools aus dem Buch und der geschützte Austausch in Breakout Rooms und in der Gruppe unterstützen uns dabei, einen neuen Umgang mit Angst zu entwickeln und eine tiefere Verbindung zu unserem kreativen Potenzial und Lebenssinn zu finden. Das Buch gibt es derzeit nur auf Englisch und wir werden einige Abschnitte ins Deutsche übersetzt gemeinsam im Kurs lesen.

Anmeldung per E-Mail an: tycho@tychopfaefflin.de

*Absprachen bzgl. des Preises sind entsprechend der persönlichen finanziellen Situation möglich.