



Beyond Anxiety – Jenseits der Angst

Neugier, Kreativität und die Entdeckung des eigenen Lebenssinns

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem im Februar 2026 auf Deutsch erscheinenden Buch *Dein Leben ohne Angst* von Martha Beck, Bestsellerautorin, Harvard-Soziologin und Life Coach von Oprah Winfrey. Darin beschreibt sie Methoden, mit Angst besser 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, unsere angstgesteuerten Anteile zu erkennen und zu beruhigen.

The Creative: Wir aktivieren die neugierige Seite unseres Gehirns.

The Creation: Wir gestalten unser Leben 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: 17. April – 3. Juli 2026 (12 Sessions)
- Freitags 10:30 – 12:30 Uhr
- Ort: Online via Zoom
- Kosten: 240 €* – Earlybird-Preis bis 17. März: 190 €
- Sprache: Deutsch
- Moderation: Tycho Pfäfflin

Das angeleitete Format, die praktischen Tools aus dem Buch und der geschützte Austausch in Breakout-Räumen und in der Gruppe unterstützen uns, einen neuen Umgang mit Angst zu entwickeln und eine tiefere Verbindung zu unserem kreativen Potenzial und Lebenssinn zu finden.

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

*Absprachen zum Preis sind entsprechend der persönlichen finanziellen Situation möglich.