

**Ausrichter**

**Team Café Mogka**

**Veranstalter**



als Regionalstelle der



## Organisatorisches

**Referent:**  
**Wolfgang Ullrich**  
Kommunikationstrainer/Suchtkrankenhelfer

**Seminarbeginn:**  
Samstag 07.02.2026 10:00 Uhr

**Seminarende:**  
Samstag 07.02.2026 13:00 Uhr



## Mechanismen der Angst

**Café Mogka  
07. Februar 2026**



### BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427  
E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

Angst kann uns fesseln und lähmen, uns von dem abhalten, was wir gern tun würden, uns aber aus Sorge vor den Folgen nicht trauen.

Manchmal macht sie uns in alltäglichen Situationen das Leben schwer. Ein wichtiger Vortrag, ein Vorstellungsgespräch – schon bilden sich Schweißperlen auf der Stirn, das Herz rast, die Hände zittern.

Doch diese Mechanismen, so sehr wir sie uns wegwünschen, haben ihren Sinn.

Die Angst ist unsere Beschützerin, manchmal sogar Lebensretterin.

Wie können wir das Gefühl der Angst besser verstehen?

Welche Mechanismen der Angst wollen wir uns zu Nutze machen?

Wie schaffen wir es, konstruktiv und wohlwollend mit unserer Angst umzugehen?

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Café Mogka. Gemeinsam mit unserem Referenten Wolfgang Ullrich erarbeiten wir uns theoretisches Wissen über die Funktionsweise der Angst als eine unserer Grundemotionen. Anhand persönlicher Erfahrungen reflektieren wir unser Verhältnis zur Angst.



**Für die Teilnahme notwendig sind:**

PC/Laptop/Tablet

Mikrofon, Lautsprecher bzw.  
Headset Internet

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer\*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

**Weiterer Termin im Café Mogka:**

14. März 2026:

Die sieben Säulen der Resilienz  
mit Wolfgang Ullrich

*... und nun nichts wie los und anmelden!*

**Teilnahmegebühr:** Dieses Seminar bieten wir kostenfrei an.

**Anmeldung unter**

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

**Beratung/verantwortliche HPM**

Sarah Dregger

[s.dregger@das-bke.de](mailto:s.dregger@das-bke.de)

0234 33848477