

Die Inhalte der beiden Onlinekurse  
*Bindungsangst überwinden* und *Verlustangst überwinden*

Übersicht aller Videos und in wie weit sich diese überschneiden, ähnlich oder gleich sind:

	<b>Kurs Bindungsangst</b>	<b>Kurs Verlustangst</b>
<b>WILLKOMMEN &amp; EINLEITUNG</b>	ähnlich	ähnlich
<b>TEIL 1</b>		
VIDEO 1: Definition und Überblick über Bindungsangst/Verlustangst	ähnlich	ähnlich
VIDEO 2: Die Bindungstheorie mit den 4 Bindungstypen	ähnlich	ähnlich
<b>TEIL 2</b>		
VIDEO 3: Deine Beziehungssoftware: Wie wir Beziehungsmuster erlernen	ähnlich	ähnlich
VIDEO 4: Die Ursachen von Bindungsängsten/ Verlustängsten erkennen und verstehen I	gleich	gleich
VIDEO 5: Die Ursachen von Bindungsängsten/ Verlustängsten erkennen und verstehen II	gleich	gleich
VIDEO 6: Die Ursachen von Bindungsängsten/ Verlustängsten erkennen und verstehen III	gleich	gleich
AUDIO: Die eigene Geschichte in anderem Licht	gleich	gleich
<b>TEIL 3</b>		
VIDEO 7: Die Beziehungsdynamik bei Bindungsangst/Verlustangst	gleich	gleich
VIDEO 8: Der effektivste Weg zur Veränderung	ähnlich	ähnlich
VIDEO 9: Die typischen Escape-Strategien bei akuter Bindungsangst/Verlustangst	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 10: Die Escape-Strategien durch wirksame Methoden ersetzen (SOS- und SOD)	ähnlich	ähnlich
VIDEO 11: Der beste Umgang, um aus einem Panikzustand herauskommen	ähnlich	ähnlich

<b>TEIL 4</b>		
VIDEO 12: Die Grundangst hinter Bindungsängsten/Verlustängsten	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 13: Die Bindungsangst »Mir ist das alles zu eng« überwinden Die Verlustangst »Ich werde verlassen« überwinden	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 14: Die Bindungsangst »Ich muss immer stark sein« überwinden Die Verlustangst »Ich brauche meinen Partner« überwinden	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 15: Die Bindungsangst »Mein Partner will zu viel von mir« überwinden Die Verlustangst »Ich bin nicht gut genug« überwinden	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 16: Die Bindungsangst »Ich muss auf mich aufpassen« überwinden Die Verlustangst »Ich bin eifersüchtig« überwinden	unterschiedlich	unterschiedlich
VIDEO 17: Die Bindungsangst »Ich muss mich jetzt trennen« überwinden Die Verlustangst »Ich muss mich unterordnen« überwinden	unterschiedlich	unterschiedlich
<b>TEIL 5</b>		
VIDEO 18: Dein inneres Kind heilen	gleich	gleich
VIDEO 19: Negative Glaubenssätze auflösen	gleich	gleich
VIDEO 20: Frieden mit den Eltern finden	gleich	gleich
VIDEO 21: Der richtige Umgang mit Gefühlen und Achtsamkeit	gleich	gleich
VIDEO 22: Deinen Selbstwert und damit deine Bindungsqualitäten stärken	gleich	gleich
VIDEO 23: Eine glückliche Partnerschaft führen	gleich	gleich
<b>ANGEKOMMEN</b>	ähnlich	ähnlich
<b>BONUSSEKTION</b>	gleich	gleich
<b>BEGLEITENDE E-MAILSERIE</b>	unterschiedlich	unterschiedlich