



## Ängste online therapieren und neue Lebensqualität gewinnen

**Ängste online therapieren und neue Lebensqualität gewinnen**  
Ängste, übermäßige Sorgen oder Panik können das private und berufliche Leben stark einschränken. An der Universität Trier haben von Angst geplagte Menschen nun die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Studie online therapieren zu lassen - mit guten Erfolgsaussichten. Eine kognitive Verhaltenstherapie ist ein guter Weg, gegen Ängste anzugehen. Aber nicht jeder möchte eine Therapie machen und diejenigen, die sich dafür entscheiden, müssen oft lange auf einen Termin warten. Eine Alternative bietet die Onlinetherapie gegen Ängste, die der Psychologe und Wissenschaftler Thomas Berger und seine Kollegen an der Universität Bern entwickelt haben. Bergers Idee, verschiedene Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie in die Onlinetherapie zu integrieren, ging auf: Die Nutzer waren laut seiner Studie zufrieden und haben ihre Beschwerden reduziert. Auch die Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Trier um Prof. Dr. Wolfgang Lutz bietet nun im Rahmen einer Studie die Onlinetherapie kostenfrei an. Sechs Wochen lang kann man die Therapie nutzen, um zu mehr Lebensqualität zu finden. Wie gut das gelingt, wird einmal pro Woche mit einem Fragebogen festgehalten. Teilnehmen kann jeder, der unter Ängsten leidet und einen Internetzugang hat. Information und Anmeldung: [www.unipark.de/uc/angstinfo/](http://www.unipark.de/uc/angstinfo/) Kontakt: Alice Arndt  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Universität Trier - Fachbereich I - Psychologie  
Tel. 0651/201-4332  
E-Mail: [arndt@uni-trier.de](mailto:arndt@uni-trier.de)

### Pressekontakt

Universität Trier

54286 Trier

[arndt@uni-trier.de](mailto:arndt@uni-trier.de)

### Firmenkontakt

Universität Trier

54286 Trier

[arndt@uni-trier.de](mailto:arndt@uni-trier.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage