

Detailinfo

Höhenangst Intensiv-Einzeltraining

Programmablauf

Theorie-Training: Dein erster Schritt zur Überwindung von Höhenangst

Im theoretischen Teil des Höhenangst-Trainings geht es zunächst um eine ausführliche Bestandsaufnahme. Dabei analysieren wir gemeinsam deine individuellen Auslöser, bisherigen Erfahrungen und die dahinterliegenden Ursachen. So wird deutlich, welche Trainingsform für dich am besten geeignet ist und mit welchen Methoden du gezielt unterstützt werden kannst.

Du erhältst ein fundiertes Verständnis darüber, wie Ängste entstehen, welche biologischen und psychologischen Faktoren dabei eine Rolle spielen und worin sich Höhengschwindel von echter Höhenangst unterscheidet. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Wirkung neuronaler und synaptischer Verbindungen im Gehirn, die deine Reaktionen beeinflussen – und die du mit gezielten Übungen positiv verändern kannst.

Darüber hinaus lernst du bewährte Werkzeuge, Techniken und mentale Strategien kennen, die dir helfen, Schritt für Schritt mehr Sicherheit aufzubauen. Unterstützende Hilfsmittel erleichtern dir den Einstieg, sodass du erste positive Erfahrungen sammeln kannst, ohne dich zu überfordern.

Zum Abschluss des Theorie-Trainings definieren wir gemeinsam deine persönlichen Ziele für die nächsten Trainingseinheiten und entwickeln eine klare, motivierende Ausrichtung. So legst du eine stabile Grundlage, auf der du deine Höhenangst nachhaltig überwinden kannst.

Dauer ca. 5 Std. |

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Praxis-Training: Höhenangst Schritt für Schritt überwinden

Am zweiten Trainingstag geht es in die praktische Umsetzung. Gemeinsam begehen wir einen sicheren Bergweg oder ein individuell abgestimmtes Gipfelziel – abhängig von deinen persönlichen Voraussetzungen und Zielen. Dabei setzt du die am Vortag erlernten Techniken und Werkzeuge gegen Höhenangst gezielt ein. So kannst du deine neuen Strategien festigen und sie durch positive Erlebnisse nachhaltig im Alltag verankern.

Mit jeder Etappe wirst du spüren, wie dein Selbstvertrauen und deine innere Sicherheit wachsen. Route, Tempo und Pausen werden jederzeit flexibel an dein Wohlbefinden angepasst, sodass du dich sicher und gut begleitet fühlst. Durch die Kombination aus praktischen Übungen und professioneller Unterstützung erlebst du, dass auch herausfordernde Situationen mit Ruhe und Klarheit gemeistert werden können. So stärkst du nicht nur deine körperliche Präsenz, sondern auch deine mentale Widerstandskraft. Dieses Erlebnis wird zu einem wichtigen Meilenstein auf deinem Weg, die Höhenangst langfristig zu überwinden.

Nach der Tour folgt eine strukturierte Reflexion des Erlebten. Gemeinsam analysieren wir deine Fortschritte, besprechen mögliche Herausforderungen und entwickeln konkrete nächste Schritte für deinen weiteren Weg. So nimmst du nicht nur wertvolle Erfolgserlebnisse mit nach Hause, sondern auch einen klaren Fahrplan für die langfristige Überwindung deiner Höhenangst.

↑ 350 m | ↓ 350 m | Dauer ca. 5 - 6 Std. |

Technik:

leicht

Kondition:

leicht

Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Ausdauer für Tagesetappen mit einer Gehzeit bis zu 6 Stunden

Übersicht der [Schwierigkeitsbewertung](#) kannst du hier einsehen.

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Leistungen:

Unsere Leistungen im Überblick:

- Zertifizierter Sport-Mentalcoach
- NLP Master
- NLP Coach
- NLP Hypnocoach
- Psychologischer Berater und Personal Coach
- Zertifizierter Erlebnis Pädagoge und Outdoor Trainer
- Gepr. Bergwanderführer / Bergführer
- 2 Tage intensives Einzeltraining
- Unterstützung nach dem Training
- individuelle Höhenangst Bestandsaufnahme
- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- Reflexionseinheiten
- Übungen aus dem Sport-Mentaltraining
- Kursunterlagen



Zusatzkosten:

- Parkgebühren
- evtl. Seilbahnfahrt
- Sonstige Verpflegungen (Hütteneinkehr)
- Getränke und Trinkgelder
- Kartenzahlungen auf Hütten nur bedingt möglich
- Übernachtungen

Tourenstart und Tourenende:

Trainingsbeginn 9:00 Uhr nach Vereinbarung

Trainingsende ca. 14:30 Uhr (für beide Tage)

Alpintrekker

Wanderreisen
 Riedberger-Horn-Weg 16
 87538 Fischen im Allgäu
 Büro: 08326/2693011
 E-Mail: info@alpintrekker.de
 Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

Informationen:

Wichtiger Hinweis: Dieses Training ist nicht geeignet für Menschen mit diagnostizierten Angst- oder Panikstörungen.

Sollte sich ein Teilnehmer in psychologischer Behandlung befinden, bitten wir dies unbedingt vor Buchung des Trainings oder Coachings mit dem behandelnden Arzt, Psychologen oder Therapeuten abzusprechen und die Unbedenklichkeit schriftlich bestätigen zu lassen.

Hinweise zu körperlichen Einschränkungen:

Bei Fragen zu eventuell vorliegenden körperlichen Einschränkungen kontaktiere uns bitte gerne. Wir beraten dich individuell und stehen dir mit unserer Erfahrung zur Seite, um sicherzustellen, dass dein Training optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist.

Alpintrekker

Wanderreisen
Riedberger-Horn-Weg 16
87538 Fischen im Allgäu
Büro: 08326/2693011
E-Mail: info@alpintrekker.de
Page: www.alpintrekker.de

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren