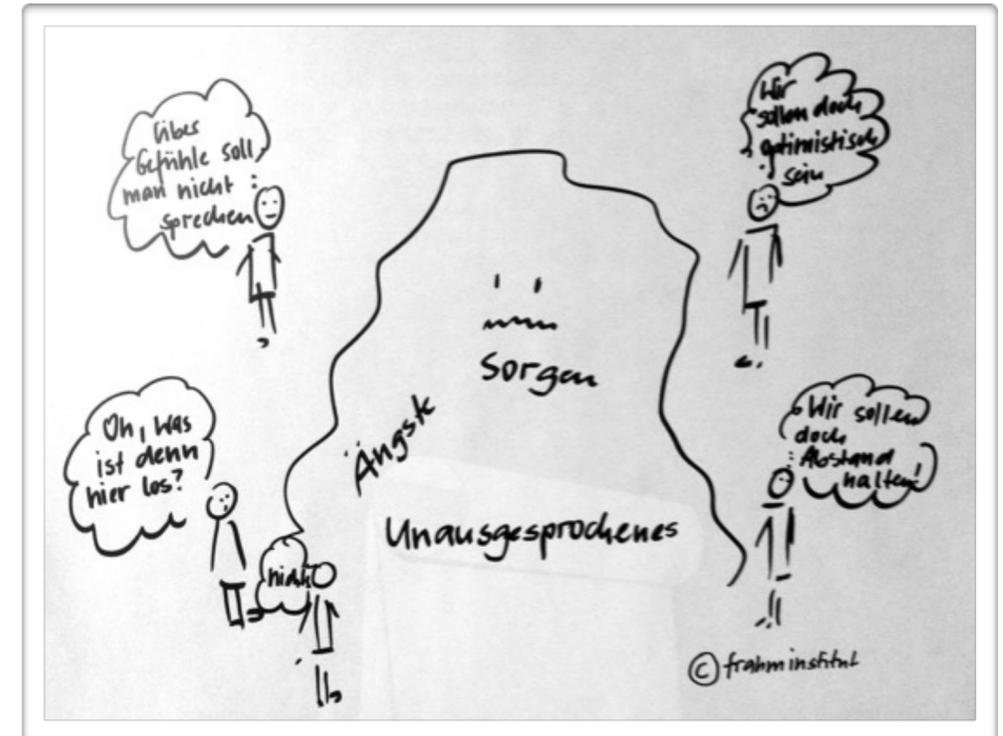


# Webinar | Frahm Institut

## Keine Angst vor Ängsten

### Sichere Gesprächsführung über Gefühle und Spannungen

Frahm Institut für Konfliktynamik und Unternehmensentwicklung GmbH  
Krögerstrasse 22 | 22145 Hamburg  
040-6936801  
info@frahm-institut.de  
www.frahm-institut.de



Tippfehler  
bitten wir zu  
entschuldigen.



Ich gehöre zur Risikogruppe- aber keiner weiß es und ich habe Angst mich anzustecken...



Mein Mann hat Asthma - ich darf nichts riskieren!



Ich trage die gesamte Verantwortung und habe es doch gar nicht in der Hand...



## Gefühle und Spannungen in unsicheren Zeiten

Krisen sind Hoch-Stress-Situationen. Alles ist anders als sonst. Wir können nur auf wenige Routinen zurückgreifen. Die Anspannung versetzt auch unsere Psyche in einen Alarmzustand.

Unsere Gefühle übernehmen stärker, als es uns lieb ist, das „Ruder“. Sie entscheiden, was wir glauben, was wir wahrnehmen, wie wir denken und handeln.

Ängste spielen dabei eine ganz besondere Rolle. Vermeiden wir das Gespräch über die Ängste und andere Gefühle entwickeln sie eine starke zerstörerische Kraft. Sprechen wir über sie, können solche Gespräche die Gemeinschaft stärken und Energie frei setzen.



Die im Homeoffice haben es gut— wir müssen hier die ganze Arbeit machen und müssen auch noch Überstunden nehmen.



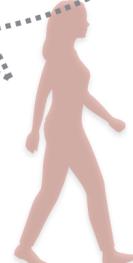
Fehlende übersichten, unklare Aufträge dazu familiäre Belastungen oder fehlende Sozialkontakte



Liquiditätsengpässe, Kurzarbeit, überstürzt eingerichtete Homeoffices, ...



Ich verstehe die ganze Aufregung gar nicht. Es sollten sich alle doch einfach nur mal normal verhalten.



Ich halte das nicht mehr aus - ich muss hier weg...

## Übersicht zum Webinar:

# Keine Angst vor Ängsten | Sichere Gesprächsführung über Gefühle und Spannungen

### Inhaltlich Schwerpunkte:

- Neurobiologische Perspektive: Wie funktionieren Gefühle, Stress und Unsicherheit in unserem Gehirn?
- Ängste und andere Emotionen als Kraftquelle für das Unternehmen
- Blockaden lösen | Umgang mit sensiblen Themen: Verdeckte Spannungen, Vorwürfe, Konflikte und andere Störungen
- Kommunikation über Gefühle und emotionale Belastungen: So geht es!
  - Die „Tür“ öffnen und die richtige Worte finden
  - Sich selbst einblenden: Authentizität als Fundament
  - Methoden und Techniken nutzen
  - Beziehungen neu gestalten und halten
  - Neue Rituale entwerfen und lebendig werden lassen

### Zielgruppe:

Geschäftsführungen, Führungskräfte, Vertrauenspersonen und Ansprechpartner\*innen, alle Personen, die Kulturwandel und andere Transformationen vorantreiben.

### Rahmenbedingungen:

- Das Webinar ist auf eine Dauer von 1,5 - 2 Stunden angelegt und findet per [zoom.us](https://zoom.us) statt.
- Sie werden dazu eingeladen und brauchen keinen eigenen Account.
- Ein webfähiges Endgerät mit stabiler Internetverbindung ist ausreichend.
- Gern können Sie uns Ihre persönlichen Fragen im Vorfeld zukommen lassen.
- Die Teilnahme ist kostenfrei.