

# Umgang mit Ängsten.

Angst ist ein grundlegendes Merkmal eines jeden Systems – auch des einzelnen Menschen. Angst ist als Ressource immer da, und das ist gut so – sie bewahrt uns vor übertriebenem Risiko. Aber auch die Angst kann übertrieben werden – dann entsteht die Angst vor der Angst.

Über Angst zu sprechen, ist noch weithin tabuisiert. Das macht den Umgang mit ihr nicht leichter. Vielfach stehen dem Gespräch über dieses Phänomen Glaubenssätze im Weg, wie „wer Angst hat, ist schwach“ oder „wer über Angst spricht, macht anderen Angst“.

In diesem Tagestraining wird über Angst sachlich und facettenreich aufgeklärt. Diese Klarheit brauchen Führungskräfte, auch um in Veränderungsprozessen die richtigen Kommunikationswege zu gehen. Ob Angst in einem Unternehmen als „Unkraut“ wuchert oder als „Heilkraut“ wirkt, wird nach diesem Training leichter zu erkennen und zu justieren sein.

## Ziele und Nutzen.

- Angstarten und Fluchtmuster erkennen können.
- Ängste konstruktiv adressieren und handhabbar machen.
- Die eigene emotionale Intelligenz im Umgang mit Ängsten einbringen.

## Trainer.

Perspektivenwechsel.  
Dr. Ralph Schlieper-Damrich  
Maximilianstraße 54

D – 86150 Augsburg

## Inhalte.

- Formen der Angst
- Funktionen der Angst
- Auslöser und Wirkungen von Ängsten im Beruf
- Gewöhnliche und ungewöhnliche Ängste
- Bewältigungsstrategien bei Ängsten

## Angsttypologien:

- der depressive Angst-Typus – Trennungsangst
- der schizoide Angst-Typus - Näheangst
- der hysterische Angst-Typus – Stabilitätsangst
- der zwanghafte Angst-Typus - Veränderungsangst

- Ent-Ängstigung durch Führungskräfte
- Ängste ganzer Systeme
- Tipps für den Umgang mit eigenen Ängsten

## Methoden:

Übungen, Videosequenzen, Checklisten...

**Zielgruppe:** Führungskräfte

**Teilnehmeranzahl:** 1

**Termin:** nach Absprache