



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BERATUNGSZENTRUM
FÜR GESUNDHEIT UND
ZUSAMMENARBEIT

ONLINE-VORTRAG

WENN ÄNGSTE DAS LEBEN BESTIMMEN

WEGE DER BEWÄLTIGUNG IN ALLTAG UND
ARBEITSLEBEN

Ein Angebot für alle Beschäftigten der Universität Hamburg

Angst hat ein schlechtes Image als eine Art „emotionaler Entgleisung“ oder „Überflutung“ und sie ist assoziativ oft verknüpft mit „sich klein fühlen“, „ohnmächtig“ oder „schwach und feige“ sein. Viele Betroffene reagieren deshalb auf eigene Ängste sekundär mit Scham, vermeiden es, ihre Schwierigkeiten zum Thema zu machen oder sich Hilfe zu suchen. Dabei kennen alle Menschen dieses Gefühl: Angst vor dem Versagen in Leistungssituationen, Furcht vor Erkrankungen und deren Folgen oder gar Ängste vor der Zukunft. Noch schwieriger verstehbar scheinen aber z.B. Ängste, die in Situationen auftreten, die zunächst gar nicht mit einer realen Gefahr verbunden sind, wie enge Räume, weite Plätze, der Anblick bestimmter Tiere oder gar „Angstattacken“, die wie aus heiterem Himmel auftreten. Wie einschränkend diese Emotionen sind, hängt dann von deren Häufigkeit, Dauer und vor allem von den gewählten Bewältigungsstrategien ab. In diesem Vortrag werden die Mechanismen der Angstentstehung sowie verschiedene Ansatzpunkte zur Prävention, der Bewältigung und Überwindung von Ängsten aufgezeigt. Was können Betroffene selbst tun? Wie können Angehörige, Kollegen und Vorgesetzte Unterstützung anbieten?

Donnerstag, 28.01.2021, 13-15 Uhr

Anmeldung unter: beratungszentrumgesundheits.uhh@uni-hamburg.de

Referent: René Klöpfer, Psychologischer Psychotherapeut

STABSSTELLE SOZIALBERATUNG UND
SUCHTPRÄVENTION

KONTAKT

Stephanie Schwartz

stephanie.schwartz@uni-hamburg.de

Dr. Lisa Gutenbrunner

lisa.gutenbrunner@uni-hamburg.de