

Umgang mit Angst- und Panikstörungen am Arbeitsplatz

Unterstützender Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden

Angst gehört zum Leben und ist ein wichtiges Signal, das uns vor Gefahren warnt und schützt. Allerdings wird die Reaktion bei rund 15 Prozent der Bevölkerung übermäßig stark und schränkt die Alltagsfunktion ein. Daher stellt sich die Frage, wie wir mit Ängsten und Zwangsstörungen im Arbeitskontext umgehen können. In diesem Webinar lernst du, verschiedene Ängste und Zwänge zu unterscheiden, bei anderen zu erkennen und anzusprechen. Konkrete psychologische Gesprächstechniken helfen dir, souverän Gespräche mit Mitarbeitenden oder Teamkolleginnen und -kollegen zu führen. Du lernst, wie du dich konstruktiv und empathisch verhalten kannst und welche Handlungsoptionen du hast. Zudem diskutieren wir konkrete Fallbeispiele aus der unternehmerischen Praxis.

Inhalte

Hinweis:

Das Webinar kann als mögliche Vertiefung im Rahmen des Lehrgangs zum:zur Psychologischen Ersthelfer:in oder bei entsprechendem Vorwissen auch einzeln gebucht werden. Es ist so konzipiert, dass es auf den Inhalten des Seminars „Psychologische Erste Hilfe im Unternehmen“ aufbaut.

Grundlagen zum Thema Angst, Zwang und Trauma im beruflichen Umfeld

- Definition und Abgrenzung der Begrifflichkeiten.
- Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?
- Zahlen, Daten, Fakten.
- Erklärungsmodelle: Wie entsteht eine psychische Erkrankung? Was ist Stress?
- Symptome, Prognose, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten.

Handlungsoptionen und Gesprächsführung

- Rolle der Führungskraft: Dos und Don'ts.
- Psychologische Gesprächskompetenz im Umgang mit Ängsten und Zwängen: Was wird als hilfreich erlebt, was nicht?
- Chancen und Herausforderungen für Ersthelfende.
- Möglichkeiten und Grenzen der Beteiligten und ihre Rollen: Psychologische:r Ersthelfer:in, Kolleg:in, Führungskraft, Betriebsrat, BEM etc.

Rahmenbedingungen und rechtliche Aspekte

- Relevante Bezugspunkte aus dem Arbeitsrecht.
- Prävention von Angst und Angststörungen als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BEM, EAP, Betriebsmedizin, GBPsych).

Exkurse zu angrenzenden Themen

- Psychologische Sicherheit vs. eine Kultur der Angst.
- Notfallpsychologie, Krisenmanagement, Teamdynamiken, Macht und Privilegien.
- Extraversion und Introvertiertheit, stärkenorientiertes Arbeiten.

Best Practice und Diskussion

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Entwickle ein Verständnis für die Entstehung von Angst, Zwängen und Traumata und lerne diese von „normalen“ Stressreaktionen zu unterscheiden.
- Erlerne Gesprächstechniken, um Betroffene anzusprechen und professionell zu begleiten.
- Lerne Interventionen für akute Angst, wie z. B. Panikattacken kennen.
- Lerne Möglichkeiten und Grenzen im Umgang mit Betroffenen kennen und setze dich mit relevanten Bezugspunkten aus dem Arbeitsrecht auseinander.

Methoden

Vortrag, Präsentation, Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

In der Veranstaltung können folgende Drittanbieter-Tools eingesetzt werden

Miro

Miro ist ein digitales Whiteboard, auf dem Teilnehmer:innen in Echtzeit zusammenarbeiten können. Ideen, Konzepte und Prozesse können visuell dargestellt und organisiert werden. Auf dem Whiteboard können unter anderem verschiedene Formen, Texte, Bilder, Videos und Dateien hochgeladen werden. Miro ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Mehr über Miro:

<https://www.haufe-akademie.de/systemvoraussetzungen/miro>

Slido

Slido ist ein interaktives Tool, das es Teilnehmer:innen ermöglicht, an Live-Abstimmungen, Umfragen und Quizfragen teilzunehmen. Die Ergebnisse können von Teilnehmer:innen und Trainer:innen in Echtzeit verfolgt werden. Slido ist einfach zu bedienen und erfordert keine zusätzliche Software, da es über den Browser aufgerufen werden kann.

Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung unter <https://www.haufe-akademie.de/datenschutz> zu finden.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte, Personalverantwortliche oder Mitarbeitende aus der Personalabteilung in Unternehmen. Weiterhin Gesundheitsbeauftragte, BGM-Koordinator:innen, Betriebsräte, BEM-Beauftragte und alle engagierten Kolleginnen und Kollegen, die Psychologische Erste Hilfe leisten können wollen.

Diese Veranstaltung ist auch als Modul buchbar von:

[Lehrgang zum:zur zertifizierten Psychologischen Ersthelfer:in in Unternehmen](#)

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Referent:in



Lena Belting

Derzeit keine Vita verfügbar

Details zur Weiterbildung

Webinar | Online

4 Std.

Starttermine

13.05.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 13.05.2026

09:00 Uhr - 13:00 Uhr

21.09.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 21.09.2026

09:00 Uhr - 13:00 Uhr

18.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 18.11.2026

09:00 Uhr - 13:00 Uhr

25.02.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 25.02.2027

13:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/41534

Teilnahmegebühr

€ 440,- zzgl. MwSt.

€ 523,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/41534

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.