**Anxiety and panic**

Die Ressourcen, Tipps und Tools, die wir Ihnen in diesem Monat anbieten, helfen Ihnen, die Auslöser beängstigender Gedanken und Gefühle zu verstehen und damit umzugehen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:**  **Ausgewählter Artikel** zum Thema, warum ein wenig Angst von Zeit zu Zeit nützlich sein kann  **Ausgewählter Artikel** zu Bewältigungsstrategien und zur Heilung von Traumata aufgrund von rassistischer Diskriminierung  **Ausgewählter Artikel** zum Thema Panikattacken und wie man sie übersteht  **Videos mit Anleitungen** zu Atemtechniken zur Bewältigung von Angstzuständen und zur Beruhigung  **Interaktive Methoden** zur Bewältigung von beängstigenden Gedanken und Gefühlen  **Kurzanleitung** zum Thema, was Angst ist  **Link** für den einfachen Zugang der Mitglieder zum Leistungsportal  **Mitgliederschulung** zum Thema „Angst verstehen“  **Ressourcen zur Schulung von Führungskräften**, darunter „Angst und Panik: Auslöser und Tools“ |

[Toolkit aufrufen](http://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |