

FAMILIENBÜRO



Psychologische Sicherheit: Der Schlüssel zur emotionalen Stabilität in Krisenzeiten



In einer Welt voller Unsicherheiten und Herausforderungen wird die Fähigkeit, emotional stabil zu bleiben, immer wichtiger. Ein Schlüsselfaktor hierbei ist die psychologische Sicherheit – ein Konzept, das in Krisenzeiten besondere Bedeutung erlangt.

Psychologische Sicherheit beschreibt ein Umfeld, in dem Menschen sich wohl fühlen, Risiken einzugehen und sich verletzlich zu zeigen. In Krisenzeiten kann dies der Anker sein, der uns emotional stabilisiert. Wenn wir uns sicher fühlen, unsere Gedanken und Gefühle zu äußern, ohne Angst vor negativen Konsequenzen, können wir Stress besser bewältigen und resilient bleiben.

Tipps zur Stärkung psychologischer Sicherheit:

1. Offene Kommunikation fördern
2. Fehler als Lernchancen betrachten
3. Empathie und Verständnis kultivieren



Indem wir psychologische Sicherheit in unserem Umfeld schaffen, legen wir den Grundstein für emotionale Stabilität – nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere. In turbulenten Zeiten kann dies der entscheidende Faktor sein, der uns hilft, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

"Mir reicht's langsam! Ich ertrage das alles nicht mehr!"

Manche Zeiten fordern uns richtig heraus – beruflich, privat, emotional.

Im Online-Vortrag „Emotionale Stabilität in Krisenzeiten bewahren“ am 05.05.2025 werfen wir einen Blick auf Ihre inneren Kraftquellen, sprechen über Resilienz, Stressbewältigung und wie Sie gut für sich sorgen können – bevor's zu viel wird.

💡 Lust auf Impulse, Austausch und echte Aha-Momente? Dann seien Sie dabei – ganz bequem, weil online – mehr dazu [hier](#)

Konflikte? So gehts raus aus der Gedankenspirale



Ein hilfreicher Ansatz ist die Gewaltfreie Kommunikation (GfK). Sie besteht aus vier einfachen, aber wirkungsvollen Schritten:

1. Beobachtung: Was ist konkret passiert, ohne Bewertung?
2. Gefühl: Was hat das bei dir ausgelöst?
3. Bedürfnis: Was steckt dahinter – was brauchst du in der Situation?
4. Bitte: Was wünschst du dir konkret vom Gegenüber?

Konflikte zu klären ist nicht leicht – aber es ist lernbar. Je öfter du dich traust, desto mehr Sicherheit gewinnst du im Umgang mit schwierigen Situationen.

>Internationaler Tag der Familie<

Die Familienbüros der TUHH, der Universität Hamburg und der HAW Hamburg sowie die Helmut-Schmidt-Universität veranstalten gemeinsam mit weiteren Kooperationspartner:innen ein vielfältiges hochschulübergreifendes Programm anlässlich des Internationalen Tages der Familie am **14. und 15. Mai 2025**. Die Veranstaltungen und Angebote finden auch in diesem Jahr in Präsenz und digital statt. Es geht diesmal um die Themen

- Benachteiligungen in
- Forschungsförderprogrammen,
- Söhne großziehen als Feministin,
- Kindern Demenz erklären,
- Besser informiert durch die Wechseljahre oder: Don't menopause like your mother.



Ergänzt wird das Programm mit folgenden Angeboten:

- Kanutour für Eltern mit Kind(ern),
- Waldbaden im Stadtpark
- und einem Online Vortrag für Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung.



Mehr zu den Veranstaltungen finden Sie [hier](#)

Gehören Sie auch zu den Personen, die gerne mal beim Girls' Day mitgemacht hätten?

Am diesjährigen Girls' Day bin ich vielen Eltern begegnet, die uns Ihre Mädchen anvertraut haben und das mit den Worten "Ich hätte so Bock heute hier mitzumachen!"

Geht's Ihnen da genauso, dann ist der **23. Juni 2025** Ihr Tag! – und zwar am **MINT Experience Day** haben Schülerinnen und Schüler, interessierte Eltern sowie Unternehmensmitarbeitende die Möglichkeit, sich im Hauptgebäude der TU Hamburg mit Kooperationsunternehmen und Studierenden auszutauschen. Mehr dazu finden Sie [hier](#)



SAVE THE DATE

Eltern-Lunch-Break - 14.05.2025 - mehr dazu [hier](#)

Emotionale Stabilität in Krisenzeiten - 05.05.2025 - 11-12:30 Uhr - mehr dazu [hier](#)

hochschulübergreifender Thementag
>Internationaler Tag der Familie< am 15.05.2025 - mehr Informationen [hier](#)

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?

Lassen Sie es mich gerne wissen!



„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

Lucius Annaeus Seneca
Philosoph und Dramatiker

[SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS](#)

FAMILY OFFICE



Psychological security: the key to emotional stability in times of crisis



In a world full of uncertainties and challenges, the ability to remain emotionally stable is becoming increasingly important. A key factor here is psychological safety - a concept that becomes particularly important in times of crisis.

Psychological safety describes an environment in which people feel comfortable taking risks and being vulnerable. In times of crisis, this can be the anchor that stabilises us emotionally. When we feel safe to express our thoughts and feelings without fear of negative consequences, we can cope better with stress and remain resilient.

Tips for strengthening psychological safety:

- Encourage open communication
- See mistakes as learning opportunities
- Cultivate empathy and understanding



By creating psychological safety in our environment, we lay the foundation for emotional stability - not only for ourselves, but also for others. In turbulent times, this can be the decisive factor that helps us to overcome crises and emerge stronger.

"I've had enough! I can't take any more of this!"



Some times really challenge us - professionally, privately and emotionally.

In the online lecture 'Maintaining emotional stability in times of crisis' on 5 May 2025, we will take a look at your inner sources of strength, talk about resilience, stress management and how you can take good care of yourself - before it gets too much.

Interested in inspiration, dialogue and real 'aha' moments? Then join us - conveniently online - find out more [here](#)

1. Observation: What specifically happened, without judgement?
2. Feeling: What did it trigger in you?
3. Need: What is behind it - what do you need in the situation?
4. Request: What do you specifically want from the other person?

Resolving conflicts is not easy - but it can be learnt. The more often you dare to do this, the more confidence you will gain in dealing with difficult situations.

>International Family Day<

The family offices of the TUHH, Universität Hamburg and HAW Hamburg as well as Helmut Schmidt University are organising a diverse cross-university programme together with other cooperation partners to mark International Family Day on **14 and 15 May 2025**. The events and offers will once again take place in person and digitally this year. This time, the topics are:

- Disadvantages in research funding programmes,
- Raising sons as a feminist,
- Explaining dementia to children,
- Better informed through the menopause or: Don't menopause like your mother.



The programme is supplemented by the following offers:

- Canoe tour for parents with child(ren),
- Forest bathing in the city park
- and an online lecture for relatives of people with an addiction.



You can find out more about the events [here](#)

Are you one of those people who would have liked to take part in Girls' Day?

On this year's Girls' Day, I met many parents who entrusted their girls to us and said, 'I'd love to take part today!'

If you feel the same way, then **23 June 2025** is your day! - On **MINT Experience Day**, pupils, interested parents and company employees will have the opportunity to exchange ideas with cooperating companies and students in the main building of the TU Hamburg. You can find out more [here](#)



SAVE THE DATE

Parent Lunch Break - 14.05.2025 - read more [here](#)

Emotional stability in times of crisis - 05.05.2025 -11-12:30 -read more [here](#)

Inter-university theme day >International Day of the Family< on 15 May 2025 - more information [here](#)

Are there any other life-stage-based topics that interest you? Please let me know!



'It is not because it is difficult that we do not dare, but because we do not dare that it is difficult.'

Lucius Annaeus Seneca
Philosopher and playwright

YOU ARE ALSO WELCOME TO TAKE A LOOK AT THE FAMILY OFFICE WEBSITE