

Mental Load betrifft uns alle – mentale Stärke für Männer und Frauen

Beschreibung

Der Workshop „Mental stark statt Mental Load“ richtet den Fokus auf die vielfältigen mentalen Belastungen, die Menschen im beruflichen wie privaten Alltag erleben. Er beleuchtet die oft unsichtbaren organisatorischen, emotionalen und gedanklichen Aufgaben, die wir zusätzlich zu unseren offiziellen Rollen tragen – sei es in Familie, Partnerschaft, Teamarbeit oder im sozialen Umfeld. Diese verdeckte Denkarbeit kann zu chronischem Stress, zu Erschöpfung und zu einem Gefühl der permanenten Überforderung führen.

Ziel des Workshops ist es, ein Bewusstsein für Mental Load zu schaffen, individuelle Stressmuster zu erkennen und konkrete Strategien zu entwickeln, die mehr innere Stärke, Klarheit und Entlastung ermöglichen. Teilnehmende lernen, wie sie Prioritäten gesund setzen, Grenzen kommunizieren und mentale Überforderung besser eindämmen können – unabhängig von Geschlecht oder Lebenssituation.

Inhalte

- Mental Load verstehen: Ursachen, Erwartungshaltungen, Rollenbilder & typische Alltagssituationen
- Auswirkungen auf die Gesundheit: Dauerstress, Erschöpfung, Schlafprobleme, Gereiztheit & Burnout-Risiken
- Entlastungsstrategien: Prioritäten setzen, Nein sagen, Delegieren, Grenzen formulieren
- Vereinbarkeit: Beruf, private Verpflichtungen & persönliche Bedürfnisse im Gleichgewicht halten

Methodik

- Reflexionsübungen: Analyse persönlicher Mental-Load-Treiber & belastender Glaubenssätze
- Praxisnahe Tools: Übungen zu Abgrenzung, Kommunikation, Priorisierung & Stressreduktion
- Entspannung & Transfer: kurze Entspannungseinheit + alltagstaugliche Strategieimpulse

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!