

## Zwischen Mental Load und Me Time – Wege zu mehr Leichtigkeit im Alltag

### Beschreibung

„Ich muss nur noch schnell ...“ – dieser Gedanke begleitet viele Menschen durch ihren Alltag. Berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen und die Vielzahl unsichtbarer Aufgaben laufen parallel im Kopf und erzeugen eine dauerhafte mentale Belastung. Dieser sogenannte Mental Load bleibt oft unbemerkt, wirkt jedoch stark auf Stresslevel, Erschöpfung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

In diesem kompakten Impuls-Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit der unsichtbaren Denkarbeit auseinander, die ihren Alltag prägt. Sie entwickeln ein neues Bewusstsein für mentale Belastungsmuster und erkennen, warum es so schwerfällt, abzuschalten und echte Erholung zuzulassen. Gleichzeitig zeigt der Workshop alltagstaugliche Wege auf, wie bewusste Entlastung gelingen kann – ohne zusätzliche To-dos oder radikale Veränderungen.

Der Fokus liegt auf kleinen, realistischen Schritten, die zu mehr Leichtigkeit, Klarheit und echter „Me Time“ im Alltag beitragen.

### Inhalte

- Was Mental Load wirklich bedeutet und warum er häufig unbemerkt bleibt
- Typische Denk- und Verhaltensmuster, die mentale Überlastung verstärken
- Auswirkungen von Mental Load auf Stress, Gesundheit und Beziehungen
- Verantwortung bewusst teilen und Prioritäten klarer setzen
- „Me Time“ neu denken: kleine Auszeiten mit großer Wirkung
- Impulse für mehr Balance zwischen Funktionieren und Wohlfühlen

## Zwischen Mental Load und Me Time – Wege zu mehr Leichtigkeit im Alltag

### Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion zu eigenen mentalen Belastungsmustern
- Praxisnahe Denk- und Perspektivübungen
- Austausch & Transferimpulse für den Alltag

### Ziel des Workshops

Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für ihren mentalen Stress und nehmen konkrete, leicht umsetzbare Impulse mit, um ihren Alltag bewusster, leichter und stressärmer zu gestalten – ohne das Gefühl, noch mehr leisten zu müssen.

## 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](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*