

05.- 09.10.2026

MENTAL HEALTH WEEK

MENTALE GESUNDHEIT IST WICHTIGER DENN JE!

Mentale Gesundheit ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Lebensqualität – im Beruf wie im Privatleben. Gleichzeitig nehmen Stress, Überlastung und psychische Erkrankungen spürbar zu und machen deutlich, wie wichtig es ist, aktiv gegenzusteuern.

Deshalb sind wir dieses Jahr Teil der Mental Health Week 2026: Sie sensibilisiert in einer Woche voller inspirierender Vorträge und interaktiver Mitmachangebote für mentale Herausforderungen und vermittelt praxisnahe Impulse, um Resilienz gezielt zu stärken und gesund mit Belastungen umzugehen.

Teilnehmende erhalten konkrete Werkzeuge für den Alltag – für mehr Balance, innere Stärke und nachhaltiges Wohlbefinden.

Wir freuen uns, gemeinsam unser psychisches Wohlbefinden zu stärken!

Jetzt über den Link in der E-Mail anmelden.

EXKLUSIVE SPECIAL GUESTS

DIGITALE LIVE-VERANSTALTUNGSREIHE ZUR STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Unsere Mental Health Week bringt Top-Referenten aus der Wissenschaft und Praxis zusammen, um innovative Impulse zur mentalen Gesundheit praxisnah und erlebbar zu vermitteln.

- Über 50 Live- und On-Demand-Formate
- Inspirierende Vorträge und Impulse von erfahrenen und renommierten Expertinnen und Experten
- Hochkarätige Special Guests
- Interaktive Formate: Mental Health Talk - Deine Fragen, Live-Abstimmungen, Umfragen, Chats & Diskussionen

DR. MICHAEL FELD
Schlafmediziner und Experte für gesunden Schlaf als Grundlage von Leistungsfähigkeit und Gesundheit
Foto, Credits: Presse Foto credit Uwe Schmitz, Köln



MATHIAS MESTER
Paralympics-Silbermedaillengewinner, mehrfacher Welt- und Europameister sowie SPIEGEL-Bestsellerautor
Foto, Credits: Nicole Müller



JONAS DEICHMANN
Extremsportler, Abenteurer, Buchautor und Motivations-speaker
Foto, Credits: Alex Kraus



NORA DIETRICH
Psychologische Psychotherapeutin, Autorin von „Mental Health at Work“ und führende Expertin für mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

PROF. DR. INGO FROBÖSE
Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln und Bestsellerautor



PROF. DR. JUTTA HELLER
Promovierte Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin, ehemalige Professorin für Training & Business Coaching sowie Expertin für Resilienz und Führung



THEMEN-HIGHLIGHTS

Ob Resilienz, Stressmanagement oder die Macht der Selbstfürsorge – unsere Themen decken **alle relevanten Aspekte der mentalen Gesundheit** ab, u. a.

- Longevity – Die Rolle der Psyche für gesunde Langlebigkeit
- Wann ist ein Mann ein Mann? - Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Wirklichkeit
- Period Positivity – Zyklusorientiert leben und arbeiten
- Daten, Schritte, Schlaf - Wie viel Tracking tut uns gut?
- Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begegnungen

Mental Health Talk – Deine Fragen im Fokus:

Hier wird mentale Gesundheit zum Dialog: Eine Expertin oder ein Experte beantwortet die Fragen aus dem Plenum und gibt fundierte Einblicke in Themen, die aktuell bewegen – offen, verständlich und auf Augenhöhe. So erhältst Du neue Perspektiven sowie praxisnahe Impulse für den (Arbeits-)Alltag aus erster Hand!

WEIL
GESUNDHEIT
AUCH
KOPFSACHE
IST