



06.- 10.10.2025

MENTAL HEALTH WEEK

INHALT

ZEITPLAN

3



VORTRÄGE

8

MITMACHANGEBOTE

18

IMPULSE

21

ON-DEMAND-FORMATE

26

SPECIAL GUESTS

33

PODIUMSDISKUSSION

35



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Montag, 06.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Emotionale Balance statt People Pleasing – Für eine gesunde Abgrenzung im Arbeitsleben

Montag, 06.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Alles nur im Kopf? – Neue Erkenntnisse aus der Schmerzforschung

Montag, 06.10.2025
09:00 - 09:30

Mitmachangebote

Relax & Recharge - Entspannung für Körper und Geist

Montag, 06.10.2025
10:00 - 10:15

Impuls

Power Break

Montag, 06.10.2025
10:30 - 11:30

Vortrag

Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?! – So treffen wir gesunde Entscheidungen

Montag, 06.10.2025
10:30 - 11:30

Vortrag

Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen

Montag, 06.10.2025
10:45 - 11:15

Mitmachangebote

Klopfakupressur - Techniken zum Stressabbau

Montag, 06.10.2025
11:45 - 12:00

Impuls

Achtsam genießen - Tipps für einen bewussten Lunch Moment

Eine Pause für deine Gedanken
12:00 - 12:30

Montag, 06.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag Special Guest

Dr. Hannah Schragmann
Produktivität neu denken – Warum „viel schaffen“ nicht alles ist

Montag, 06.10.2025
12:30 - 13:00

Mitmachangebote

Living in the moment - Achtsamkeit lernen

Montag, 06.10.2025
13:30 - 13:45

Impuls

Zeit für dich - Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit

Montag, 06.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Vielfalt führen – Für einen professionellen Umgang mit Diversität

Montag, 06.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Die Kraft der Verletzlichkeit - Warum Mut zur Offenheit die wahre Stärke ist

Montag, 06.10.2025
14:15 - 14:45

Mitmachangebote

Yoga Flow - Energie gewinnen und Stress reduzieren

Montag, 06.10.2025
15:15 - 15:30

Impuls

Mental Load meistern - Praktische Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag

Montag, 06.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Starke Frauen im Beruf – Für mehr Empowerment

Montag, 06.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Raus aus der Komfortzone - Krisen sicher meistern

Montag, 06.10.2025
16:00 - 16:30

Mitmachangebote

Tanz dich glücklich – Bewegung für Körper & Geist

Montag, 06.10.2025
17:00 - 17:30

Vortrag

Hedonic Healthstyle – Mit Genuss zu mehr Gesundheit

Montag, 06.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Stressfaktor Mensch - Wie wir mit Menschen die uns anstrengen souverän umgehen können

Dienstag, 07.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Zwischen Likes und Selbstwert – Wie Eltern ihre Kinder sicher durch Social Media begleiten

Dienstag, 07.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Emotionen im Bauch - Der Darm als Spiegel der Seele

Dienstag, 07.10.2025
09:00 - 09:30

Mitmachangebote

Living in the moment - Achtsamkeit lernen

Dienstag, 07.10.2025
10:00 - 10:15

Impuls

Nie mehr aufschieben! - Prokrastination erfolgreich überwinden

Dienstag, 07.10.2025
10:30 - 11:00

Vortrag

Versagensangst - Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt

Dienstag, 07.10.2025
10:30 - 11:00

Vortrag

Happiness Hacks - Weil Glück mehr ist als Zufall

Dienstag, 07.10.2025
10:45 - 11:15

Mitmachangebote

Yoga Flow - Energie gewinnen und Stress reduzieren

Dienstag, 07.10.2025
11:00 - 12:00

Vortrag Special Guest

Prof. Dr. Ingo Froböse
Interozeption - wie ich Bewegung nutzen kann, um meine Emotionen zu beeinflussen!

Dienstag, 07.10.2025
11:45 - 12:00

Impuls

Recharge & Refresh - Nutze deine Mittagspause

Eine Pause für deine Gedanken
12:00 - 12:30

Dienstag, 07.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Frauenpower in allen Lebensphasen - Ausgeglichen und in Balance

Dienstag, 07.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Generation Stress - Wodurch junge Menschen heute besonders belastet sind

Dienstag, 07.10.2025
12:30 - 13:00

Mitmachangebote

Relax & Recharge - Entspannung für Körper und Geist

Dienstag, 07.10.2025
13:30 - 13:45

Impuls

Mini Waldbaden - Ruhe finden in der Natur

Dienstag, 07.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Zwischen den Stühlen - Führung in der Sandwich-Position

Dienstag, 07.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Die Ruhe nach dem Sturm - Stress abbauen im Familienalltag

Dienstag, 07.10.2025
14:15 - 14:45

Mitmachangebote

Tanz dich glücklich – Bewegung für Körper & Geist

Dienstag, 07.10.2025
15:15 - 15:30

Impuls

Entspannt in den Feierabend

Dienstag, 07.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Mental Load verstehen - Strategien für mehr Klarheit und Balance

Dienstag, 07.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Wir müssen reden! - Blinde Flecken in der Kommunikation

Dienstag, 07.10.2025
16:00 - 16:30

Mitmachangebote

Klopfakupressur - Techniken zum Stressabbau

Dienstag, 07.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Mentale Stärke im Einsatz - Die Macht der Gedanken und positive Einstellung für mehr Resilienz

Dienstag, 07.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Zwischen Klimawandel und mentalem Stress – Wie wir uns auf unsichtbare Folgen vorbereiten können

Mittwoch, 08.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Die Ruhe nach dem Sturm - Stress abbauen im Familienalltag

Mittwoch, 08.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Starke Frauen im Beruf – Für mehr Empowerment

Mittwoch, 08.10.2025
09:00 - 09:30

Mitmachangebote

Klopfakupressur - Techniken zum Stressabbau

Mittwoch, 08.10.2025
10:00 - 10:15

Impuls

Achtsam genießen - Tipps für einen bewussten Lunch Moment

Mittwoch, 08.10.2025
10:30 - 11:30

Vortrag Special Guest

Prof. Dr. Stefan Heinemann

Betriebliches Mensch-Maschine-Gesundheitsmanagement – zwischen Vision und Wirklichkeit

Mittwoch, 08.10.2025
10:45 - 11:15

Mitmachangebote

Relax & Recharge - Entspannung für Körper und Geist

Mittwoch, 08.10.2025
11:45 - 12:00

Impuls

Mini-Momente - Entspannter Nachmittag mit Kids

Eine Pause für deine Gedanken
12:00 - 12:30

Mittwoch, 08.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag Special Guest

Sina Haghiri

Mit Nachsicht – Warum Empathie der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander sein kann

Mittwoch, 08.10.2025
12:30 - 13:00

Mitmachangebote

Yoga Flow - Energie gewinnen und Stress reduzieren

Mittwoch, 08.10.2025
13:30 - 13:45

Impuls

Mental Load meistern - Praktische Tipps für mehr Leichtigkeit im Alltag

Mittwoch, 08.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Healthy Habits - Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

Mittwoch, 08.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Umgang mit Erwartungsdruck - Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Mittwoch, 08.10.2025
14:15 - 14:45

Mitmachangebote

Living in the moment - Achtsamkeit lernen

Mittwoch, 08.10.2025
15:15 - 15:30

Impuls

Die Kälte-Formel - Eiskalt entspannen

Mittwoch, 08.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen

Mittwoch, 08.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Emotionale Balance statt People Pleasing – Für eine gesunde Abgrenzung im Arbeitsleben

Mittwoch, 08.10.2025
16:00 - 16:30

Mitmachangebote

Tanz dich glücklich – Bewegung für Körper & Geist

Mittwoch, 08.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Raus aus der Komfortzone - Krisen sicher meistern

Mittwoch, 08.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Soll ich`s wirklich machen oder lass ich`s lieber sein?! – So treffen wir gesunde Entscheidungen

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Donnerstag, 09.10.2025
09:00 - 09:30

Vortrag

Hedonic Healthstyle – Mit Genuss zu mehr Gesundheit

Donnerstag, 09.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Zwischen den Stühlen - Führung in der Sandwich-Position

Donnerstag, 09.10.2025
09:00 - 09:30

Mitmachangebote

Tanz dich glücklich – Bewegung für Körper & Geist

Donnerstag, 09.10.2025
10:00 - 11:00

Podiumsdiskussion

Die Führungskraft als Schlüssel zur mentalen Gesundheit: Wegbereiter oder größtes Risiko? Der Silberrücken von gestern ist der Risikofaktor von morgen

Donnerstag, 09.10.2025
10:00 - 10:15

Impuls

Mini-Momente - Entspannter Nachmittag mit Kids

Donnerstag, 09.10.2025
10:45 - 11:15

Mitmachangebote

Living in the moment - Achtsamkeit lernen

Donnerstag, 09.10.2025
11:30 - 12:00

Vortrag

Happiness Hacks - Weil Glück mehr ist als Zufall

Donnerstag, 09.10.2025
11:30 - 12:00

Vortrag

Versagensangst - Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt

Donnerstag, 09.10.2025
11:45 - 12:00

Impuls

Mini Waldbaden - Ruhe finden in der Natur

Eine Pause für deine Gedanken
12:00 - 12:30

Donnerstag, 09.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Die Kraft der Verletzlichkeit - Warum Mut zur Offenheit die wahre Stärke ist

Donnerstag, 09.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Zwischen Likes und Selbstwert – Wie Eltern ihre Kinder sicher durch Social Media begleiten

Donnerstag, 09.10.2025
12:30 - 13:00

Mitmachangebote

Klopfakupressur - Techniken zum Stressabbau

Donnerstag, 09.10.2025
13:30 - 13:45

Impuls

Die Kälte-Formel - Eiskalt entspannen

Donnerstag, 09.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Wir müssen reden! - Blinde Flecken in der Kommunikation

Donnerstag, 09.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Emotionen im Bauch - Der Darm als Spiegel der Seele

Donnerstag, 09.10.2025
14:15 - 14:45

Mitmachangebote

Relax & Recharge - Entspannung für Körper und Geist

Donnerstag, 09.10.2025
15:15 - 15:30

Impuls

Power Break

Donnerstag, 09.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Umgang mit Erwartungsdruck - Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Donnerstag, 09.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Mentale Stärke im Einsatz - Die Macht der Gedanken und positive Einstellung für mehr Resilienz

Donnerstag, 09.10.2025
16:00 - 16:30

Mitmachangebote

Yoga Flow - Energie gewinnen und Stress reduzieren

Donnerstag, 09.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Neurodiversität verstehen – Wir denken alle anders

Donnerstag, 09.10.2025
17:00 - 18:00

Vortrag

Alles nur im Kopf? – Neue Erkenntnisse aus der Schmerzforschung

Freitag, 10.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Vielfalt führen – Für einen professionellen Umgang mit Diversität

Freitag, 10.10.2025
09:00 - 10:00

Vortrag

Zwischen Klimawandel und mentalem Stress – Wie wir uns auf unsichtbare Folgen vorbereiten können

Freitag, 10.10.2025
09:00 - 09:30

Mitmachangebote

Yoga Flow - Energie gewinnen und Stress reduzieren

Freitag, 10.10.2025
10:30 - 11:30

Vortrag Special Guest

Dr. Eva Elisa Schneider
Überlastung vorbeugen – Warnsignale erkennen, Stress wirksam reduzieren

Freitag, 10.10.2025
10:00 - 10:15

Impuls

Zeit für dich - Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit

Freitag, 10.10.2025
10:45 - 11:15

Mitmachangebote

Tanz dich glücklich – Bewegung für Körper & Geist

Freitag, 10.10.2025
11:45 - 12:00

Impuls

Recharge & Refresh - Nutze deine Mittagspause

Eine Pause für deine Gedanken
12:00 - 12:30

Freitag, 10.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Stressfaktor Mensch - Wie wir mit Menschen die uns anstrengen souverän umgehen können

Freitag, 10.10.2025
12:30 - 13:30

Vortrag

Mental Load verstehen - Strategien für mehr Klarheit und Balance

Freitag, 10.10.2025
12:30 - 13:00

Mitmachangebote

Living in the moment - Achtsamkeit lernen

Freitag, 10.10.2025
13:30 - 13:45

Impuls

Entspannt in den Feierabend

Freitag, 10.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Healthy Habits - Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

Freitag, 10.10.2025
14:00 - 15:00

Vortrag

Neurodiversität verstehen – Wir denken alle anders

Freitag, 10.10.2025
14:15 - 14:45

Mitmachangebote

Klopfakupressur - Techniken zum Stressabbau

Freitag, 10.10.2025
15:15 - 15:30

Impuls

Nie mehr aufschieben! - Prokrastination erfolgreich überwinden

Freitag, 10.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Generation Stress - Wodurch junge Menschen heute besonders belastet sind

Freitag, 10.10.2025
15:30 - 16:30

Vortrag

Frauenpower in allen Lebensphasen - Ausgeglichene und in Balance

Freitag, 10.10.2025
16:00 - 16:30

Mitmachangebote

Relax & Recharge - Entspannung für Körper und Geist

VORTRÄGE

Unsere Vorträge vermitteln Wissen und geben Dir Einblick in ein bestimmtes Thema. In 30 bzw. 60 Minuten erhältst Du wichtige Infos zur gewählten Thematik und kannst neue Handlungsimpulse mitnehmen.





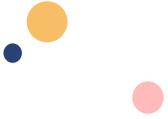
VORTRÄGE

ALLES NUR IM KOPF? – NEUE ERKENNTNISSE AUS DER SCHMERZFORSCHUNG

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass unsere mentale Gesundheit einen großen Einfluss auf unser Schmerzempfinden hat. Aber wie groß ist dieser wirklich? Kann man sich Schmerzen einfach wegdenken? Und was können wir tun, um unser Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen? Geh mit uns diesen Fragen auf den Grund und wirf einen Blick in die faszinierende Welt der Schmerzforschung.

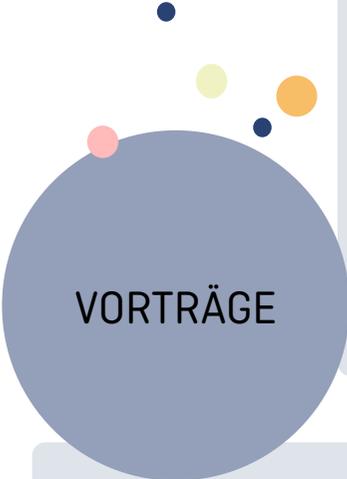
DIE KRAFT DER VERLETZLICHKEIT - WARUM MUT ZUR OFFENHEIT DIE WAHRE STÄRKE IST

Verletzlichkeit wird oft als Schwäche missverstanden, obwohl sie eine wesentliche Kraftquelle für mentale Gesundheit, tiefere Beziehungen und persönliches Wachstum ist. Der Vortrag zeigt, wie gesellschaftliche Vorstellungen und toxische Positivität unsere emotionale Offenheit hemmen und warum ein Perspektivwechsel nötig ist. Durch praxisnahe Strategien lernst Du, Verletzlichkeit als Stärke zu nutzen und authentischer mit Dir selbst und anderen umzugehen.



DIE RUHE NACH DEM STURM - STRESS ABBAUEN IM FAMILIENALLTAG

Stress stresst uns alle – sowohl Groß als auch Klein. In diesem Vortrag lernst Du daher, wie der „Familien-Stresstiger“ gezähmt werden kann und Ihr Eure Seele im Alltag baumeln lassen könnt. Wir geben Dir viele Praxistipps und Entspannungstechniken für die ganze Familie mit.



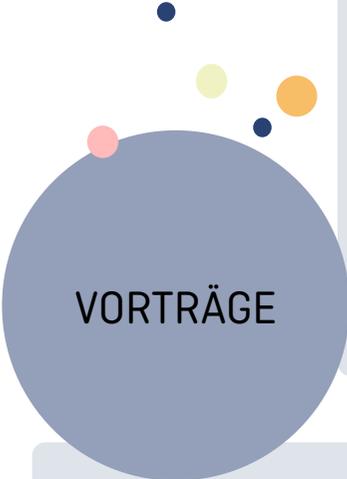
VORTRÄGE

EMOTIONALE BALANCE STATT PEOPLE PLEASING – FÜR EINE GESUNDE ABGRENZUNG IM ARBEITSLEBEN

Es immer allen recht machen? Kommt Dir das bekannt vor? Oft setzen wir die Bedürfnisse anderer vor unsere eigenen – besonders im Arbeitsumfeld. In diesem Vortrag lernst Du, wie Du Dich von diesem Druck befreist, gesunde Grenzen setzt und Deine eigene Balance findest. So schützt Du dein Wohlbefinden, reduzierst Stress und stärkst Deine Selbstbestimmung.

EMOTIONEN IM BAUCH - DER DARM ALS SPIEGEL DER SEELE

In diesem Vortrag dreht sich alles um das Zusammenspiel von Darmgesundheit und Psyche. Geh der Verbindung zwischen Bauch und Gehirn auf den Grund und nimm praktische Impulse für Deinen Alltag zur Förderung der Darm- und psychischen Gesundheit mit.



FRAUENPOWER IN ALLEN LEBENSPHASEN - AUSGEGLICHEN UND IN BALANCE

Jede Lebensphase einer Frau bringt nicht nur Herausforderungen, sondern auch besondere Chancen mit sich. Hormonelle Veränderungen, gesundheitliche Risiken und präventive Maßnahmen spielen dabei eine zentrale Rolle. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Du deine Gesundheit aktiv fördern und für mehr Wohlbefinden sorgen kannst.



VORTRÄGE

GENERATION STRESS - WODURCH JUNGE MENSCHEN HEUTE BESONDERS BELASTET SIND

Die junge Generation steht heute vor Herausforderungen, die frühere Generationen in dieser Form nicht kannten. Ob durch den ständigen Druck in den sozialen Medien, den Vergleich mit unrealistischen Idealen, die Unsicherheit auf dem Arbeitsmarkt oder die Angst vor Umweltzerstörung – der Stress scheint allgegenwärtig. In diesem Vortrag gehen wir der Frage nach, warum sich junge Menschen zunehmend ausgebrannt fühlen und welche Wege es gibt, diesem Druck entgegenzuwirken.

HAPPINESS HACKS - WEIL GLÜCK MEHR IST ALS ZUFALL

In einem immer schneller werdenden Alltag nehmen unsere beruflichen und privaten Anforderungen täglich zu. Durch Hektik und Stress vergessen wir uns jedoch oft selbst und sollten uns fragen: Macht uns all das eigentlich glücklich? Die gute Nachricht vorab: Glück ist erlernbar. Mithilfe dieses Vortrags kannst Du die wichtigen Grundlagen für eine positive Lebenseinstellung kennenlernen.



HEALTHY HABITS - ENTWICKLUNG GESUNDER ROUTINEN LEICHT GEMACHT

Oft fällt es uns schwer, ungesunde Verhaltensweisen abzulegen und neue Routinen aufzubauen. Der „innere Schweinehund“ scheint unüberwindbar! Warum ist das so? Und wie können wir es trotzdem schaffen, auf unsere Gesundheit zu achten? Komm mit auf eine spannende Reise zu den Quellen unserer Motivation und entdecke hilfreiche Werkzeuge, um Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit zu stärken!



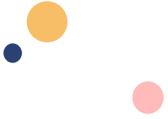
VORTRÄGE

HEDONIC HEALTHSTYLE – MIT GENUSS ZU MEHR GESUNDHEIT

Dieser neue Trend zeigt, wie Freude, bewusstes Erleben und kleine Glücksmomente unser Wohlbefinden stärken können. Das Kümern um die eigene Gesundheit darf also Spaß machen! In diesem Vortrag schauen wir uns an, wie konkret das aussehen kann. Außerdem kannst Du interessante Impulse für Deinen eigenen (Berufs-)Alltag mitnehmen.

MENTAL LOAD VERSTEHEN - STRATEGIEN FÜR MEHR KLARHEIT UND BALANCE

Ständig an alles denken, organisieren, planen – und dabei oft unsichtbare Verantwortung tragen? In diesem Vortrag schauen wir uns an, was hinter Mental Load steckt und welche Strategien helfen, die mentale Last zu reduzieren. Erfahre, wie Du mehr Leichtigkeit in Deinen Alltag bringen kannst!



MENTALE STÄRKE IM EINSATZ - DIE MACHT DER GEDANKEN UND POSITIVE EINSTELLUNG FÜR MEHR RESILIENZ

Wusstest Du, dass uns bis zu 80.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf schwirren und nur 5 % davon positiv sind? Dieser Vortrag konzentriert sich daher darauf, wie wir es schaffen, unseren Fokus auf mehr Positives zu richten sowie unsere Gedanken weniger ernst zu nehmen. Ganz nach dem Motto von Heinz Erhardt „Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken“.



VORTRÄGE

NEURODIVERSITÄT VERSTEHEN – WIR DENKEN ALLE ANDERS

Wir denken alle anders – und genau das ist eine Stärke! Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt unserer Gehirne, von neurotypischen Menschen bis hin zu Menschen mit Autismus, ADHS oder Dyslexie. Doch wie können wir diese Unterschiede besser verstehen und wertschätzen? In diesem Vortrag lernst Du die neurologischen Grundlagen, Herausforderungen und einzigartigen Stärken neurodivergenter Menschen kennen. Durch praxisnahe Strategien bekommst Du wertvolle Impulse für mehr Inklusion und ein besseres Miteinander – im Beruf und im Alltag.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE - KRISEN SICHER MEISTERN

Unsicherheit gehört zu jedem Wandel, doch wie gehen wir damit um, ohne uns von ihr lähmen zu lassen? In diesem Vortrag lernst Du, wie Du Dich aus deiner Komfortzone herauswagst und mit Unsicherheiten selbstbewusst und lösungsorientiert umgehst. Entdecke, wie du Krisen und Veränderungen als Chance für persönliches Wachstum nutzen kannst und dabei deine innere Stärke entwickelst.



SELBSTFÜRSORGE ALS STRESSPUFFER – SICH SELBST NICHT VERGESSEN

Dich selbst nicht aus den Augen verlieren – gerade in stressigen Zeiten ist das eine Herausforderung. In diesem Vortrag erfährst Du, wie Selbstfürsorge als wirksamer Stresspuffer dient und Deine Resilienz stärkt. Lerne, mit kleinen, aber effektiven Strategien Dein Wohlbefinden langfristig zu schützen und im Alltag achtsamer mit Dir selbst umzugehen.



VORTRÄGE

SOLL ICH`S WIRKLICH MACHEN ODER LASS ICH`S LIEBER SEIN?! – SO TREFFEN WIR GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN

Im Alltag gibt es viele Situationen, in denen wir uns (fast mühelos) automatisch entscheiden. Wenn es jedoch um Entscheidungen geht, die weitreichende Konsequenzen für uns haben, erleben viele eine Art Unsicherheit, die dazu führen kann, dass wir das Treffen der Entscheidung vermeiden. Diese Unentschlossenheit beeinträchtigt auf Dauer nicht nur unser Wohlbefinden, sondern kann zu krankmachendem Dauerstress führen. In unserem Vortrag stellen wir Dir Schlüsselfaktoren im Entscheidungsprozess und damit verbundene Fragen vor, die Dir helfen, die „Qual der Wahl“ aufzulösen.

STARKE FRAUEN IM BERUF – FÜR MEHR EMPOWERMENT

Der Arbeitsalltag einer Frau birgt an vielen Stellen besondere Herausforderungen. Wie kann es also gelingen, verstaubte Rollenbilder aufzubrechen und selbstbewusst Führungsverantwortung zu übernehmen? In diesem Vortrag erhältst Du wertvolle Impulse, Deine Selbstwirksamkeit zu stärken.



STRESSFAKTOR MENSCH - WIE WIR MIT MENSCHEN DIE UNS ANSTRENGEN SOUVERÄN UMGEHEN KÖNNEN

Wir alle kennen sie: Menschen, die uns anstrengen, unsere Geduld auf die Probe stellen oder uns emotional auslaugen. Doch warum passiert das eigentlich? In diesem Vortrag gehen wir den psychologischen Ursachen auf den Grund, die hinter solchen Begegnungen stecken. Außerdem zeigen wir Dir praktische Strategien für einen souveränen Umgang – für mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag.



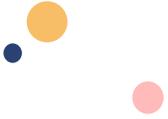
VORTRÄGE

UMGANG MIT ERWARTUNGSDRUCK - ZWISCHEN WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Erwartest du auch manchmal zu viel von anderen, aber auch von Dir selbst? In Zeiten von Social Media und Co. sind Vergleiche denkbar einfach und wir setzen uns immer mehr unter Druck. Doch Wunsch und Wirklichkeit liegen oft weit auseinander. Erfahre, wie Dir ein gesünderer Umgang mit einer unrealistischen Erwartungshaltung von Dir und anderen gelingt. Nutze die Gelegenheit, Deine eigene Einstellung zu hinterfragen und lerne Strategien für den Umgang mit Druck von außen.

VERSAGENSANGST - DER „INNERE KRITIKER“ UND WIE MAN IHN BERUHIGT

Versagensangst kann uns in vielen Lebensbereichen blockieren – sei es im Beruf, in der Schule oder im persönlichen Leben. Häufig ist es unser „innerer Kritiker“, der uns mit Selbstzweifeln und negativen Gedanken lähmt. In diesem Vortrag erfährst Du, woher diese kritische innere Stimme kommt, welche Mechanismen dahinterstecken und wie Du sie aktiv beruhigen kannst, um selbstbewusster mit Herausforderungen umzugehen und Deinen „inneren Kritiker“ in einen „unterstützenden Begleiter“ zu verwandeln.



VIelfalt FÜHREN – FÜR EINEN PROFESSIONELLEN UMGANG MIT DIVERSITÄT

Diversität bietet zahlreiche Chancen – sie bringt neue Perspektiven, fördert Innovation und stärkt Teams. Doch wie können Führungskräfte ein inklusives Arbeitsumfeld schaffen, in dem Vielfalt wirklich gelebt wird? In diesem Vortrag erfährst Du, wie Du unterschiedliche Talente und Kulturen wertschätzt, Herausforderungen souverän meisterst und Diversität aktiv als Erfolgsfaktor nutzt.



VORTRÄGE

WIR MÜSSEN REDEN! - BLINDE FLECKEN IN DER KOMMUNIKATION

Es gibt Themen, Situationen oder auch Personen, bei denen wir feststellen müssen, dass von einer „gelingenden“ Kommunikation keine Rede sein kann. Ein Grund dafür kann sein, dass wir selbst nicht genau benennen können, was im jeweiligen Gesprächskontext gerade schief läuft. Lerne in unserem Vortrag, hinter die persönliche Fassade zu schauen: Welche Bedürfnisse und damit verbundene Gefühle spielen in diesen Situationen eine Rolle? Und auch: Wie gelingt es uns, frühzeitig einen Zugang dazu zu finden, um nicht in die eine oder andere Gesprächsfalle zu tappen?

ZWISCHEN DEN STÜHLEN - FÜHRUNG IN DER SANDWICH-POSITION

Der Vortrag beleuchtet die Herausforderungen, die Führungskräfte erleben, wenn sie gleichzeitig den Erwartungen ihrer Vorgesetzten und den Bedürfnissen ihrer Mitarbeitenden gerecht werden müssen. Er zeigt auf, wie der Druck von oben und unten die Entscheidungsfindung beeinflusst und welche Strategien helfen, diese Balance erfolgreich zu finden.



ZWISCHEN KLIMAWANDEL UND MENTALEM STRESS – WIE WIR UNS AUF UNSICHTBARE FOLGEN VORBEREITEN KÖNNEN

Hitze, extreme Trockenheit, Waldbrände, Verschmutzung, Überschwemmungen und andere Extremwetterereignisse verändern unseren Lebensraum, unser Leben und belasten unsere Psyche. In diesem Vortrag schaffen wir ein Bewusstsein für die Auswirkungen auf unsere (psychische) Gesundheit und zeigen, was wir inmitten dieser Unsicherheiten tun können und wie wir unsere Resilienz stärken können.



VORTRÄGE

ZWISCHEN LIKES UND SELBSTWERT – WIE ELTERN IHRE KINDER SICHER DURCH SOCIAL MEDIA BEGLEITEN

Selfies, Selbstinszenierung, Lifestyle-Optimierung, Body Positivity, Body Shaming und Diät-Challenges – soziale Netzwerke sind für Jugendliche eine Welt voller Möglichkeiten, aber auch Risiken. Plattformen wie WhatsApp, Instagram, TikTok und YouTube prägen Selbstbild, Schönheitsideale und den Umgang mit Feedback – positiv wie negativ. Doch welchen Einfluss hat das auf das Selbstkonzept junger Menschen?

In unserem Vortrag erfahren interessierte Eltern, welche Chancen und Fallstricke Social Media für ihre Kinder bereithält. Wie können Mütter und Väter ihre Kinder im kritischen Umgang mit „Insta & Co.“ begleiten? Wir geben praktische Tipps für einen offenen Austausch auf Augenhöhe – für mehr Selbstbewusstsein, Reflexion und psychische Gesundheit, ohne die sozialen Medien zu verteufeln.



MITMACH- ANGEBOTE

Hier ist der Name Programm: Mach mit und nutze die Gelegenheit, verschiedene Übungen kennenzulernen und diese direkt umzusetzen. Alle Mitmchangebote kannst Du direkt an Deinem Arbeitsplatz durchführen und es werden keine Materialien oder extra Sportkleidung benötigt.





MITMACH- ANGEBOTE

KLOPFAKUPRESSUR - TECHNIKEN ZUM STRESSABBAU

Entdecke bei diesem Mitmacheangebot die transformative Wirkung von der Emotional Freedom Technique (EFT). Sei dabei und erfahre, wie Du in wenigen Schritten belastende Gefühle loslassen und dein mentales Wohlbefinden fördern kannst. Dabei lernst Du, deinen Körper innerhalb kürzester Zeit wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

LIVING IN THE MOMENT - ACHTSAMKEIT LERNEN

In diesem Mitmacheangebot dreht sich alles um Achtsamkeit. Was verbirgt sich hinter dem Prinzip Achtsamkeit? Welche Achtsamkeitsübungen gibt es und welchen Nutzen haben diese? Im Fokus steht das praktische Ausprobieren von einfachen und kurzen Achtsamkeitsübungen, die sich leicht in den (Arbeits-)Alltag einbauen lassen.



RELAX & RECHARGE - ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

In diesem Mitmacheangebot zeigen wir Dir, wie Du für mehr Entspannung und Gelassenheit sorgen kannst. Lerne kurze Übungen kennen, die Du direkt in Deinen Alltag integrieren kannst und erlebe, wie kleine Änderungen in Deiner Routine zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität führen können.



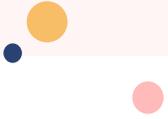
MITMACH- ANGEBOTE

TANZ DICH GLÜCKLICH – BEWEGUNG FÜR KÖRPER & GEIST

Erlerne in diesem Mitmacheangebot, wie Du Tanz und Bewegung nutzen kannst, um Deine mentale Gesundheit zu fördern. Durch achtsame und rhythmische Ausdrucksformen kannst Du Stress abbauen und Deine Emotionen in Einklang bringen. (Hinweis: Praktische Übungen werden ohne Kamera durchgeführt.)

YOGA FLOW - ENERGIE GEWINNEN UND STRESS REDUZIEREN

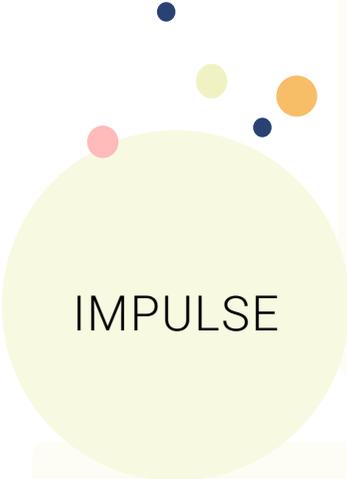
In diesem Mitmacheangebot hast Du die Möglichkeit, nach einem kurzen Input rund um Yoga-Basics, direkt selbst aktiv zu werden. Lerne verschiedene Übungen kennen, probiere sie aus und werde angeregt, die Übungen in Deinen Alltag zu integrieren.



IMPULSE

Hier wird es praktisch. Die Formate aus dieser Kategorie geben Dir Tipps und Tricks zu verschiedenen Themen an die Hand. Diese können leicht in den (Arbeits-)Alltag integriert werden und geben Dir neue Impulse für die Integration gesundheitsförderlicher Rituale.





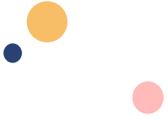
IMPULSE

ACHTSAM GENIESSEN - TIPPS FÜR EINEN BEWUSSTEN LUNCH MOMENT

Lerne dein Mittagessen mit allen Sinnen zu erfahren und begib Dich auf eine Reise zu mehr Achtsamkeit beim Essen.

DIE KÄLTE-FORMEL - EISKALT ENTSPANNEN

Erfahre in diesem Impuls, wie Du die Kraft der Kälte für Dich und Deine Gesundheit nutzen kannst. Wir beleuchten wissenschaftliche Hintergründe des Eisbadens und geben Dir praktische Tipps für den gezielten Einsatz von Kälte und Atmung in Deinem Alltag. Entdecke neue Wege zur Entspannung und zur Steigerung Deines Wohlbefindens!



ENTSPANNT IN DEN FEIERABEND

Erlerne in diesem Impuls, wie ein guter Übergang in den Feierabend gelingen kann. Erhalte konkrete Tipps um Handlungsimpulse, die Du direkt in Deinen Alltag integrieren kannst.



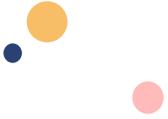
IMPULSE

MENTAL LOAD MEISTERN - PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

In diesem Impuls erhältst Du wertvolle Tipps und Strategien, um die mentale Belastung im Alltag besser zu managen. Wir zeigen Dir, wie du Deine Gedanken ordnen, Aufgaben delegieren und dein Wohlbefinden steigern kannst, um mehr Leichtigkeit und Klarheit in Dein Leben zu bringen.

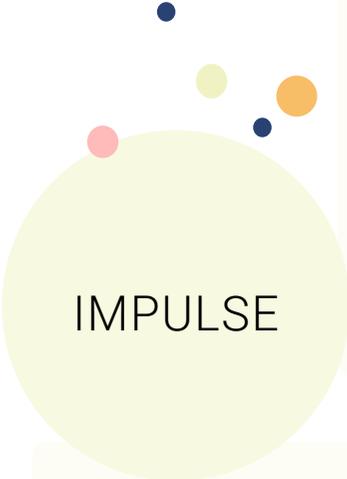
MINI WALDBADEN - RUHE FINDEN IN DER NATUR

Genieße einen kurzen Impuls, der Dir hilft, die heilende Kraft der Natur in deinen Alltag zu integrieren - ganz bequem von zu Hause oder im Büro. Mit diesem kleinen Naturerlebnis kannst Du Stress abbauen, Deine Sinne schärfen und innere Ruhe finden.



MINI-MOMENTE - ENTSPANNTER NACHMITTAG MIT KIDS

Nach einem langen Arbeitstag soll die Entspannung am Nachmittag nicht zu kurz kommen. Wir geben Dir Tipps, wie dies zwischen Schwimmunterricht, Fußball und Einkauf gelingen kann und alle auf ihre Kosten kommen.



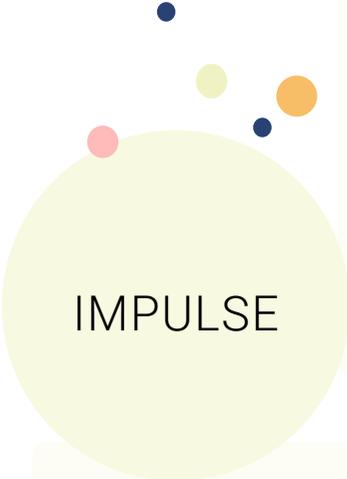
IMPULSE

NIE MEHR AUFSCHIEBEN! - PROKRASTINATION ERFOLGREICH ÜBERWINDEN

Erhalte effektive Strategien, um das Aufschieben zu überwinden und proaktiv zu handeln. Entdecke, wie Du Motivation findest, Deine Aufgaben schnell anpackst und dauerhaft in die Umsetzung kommst - ohne Verzögerung!

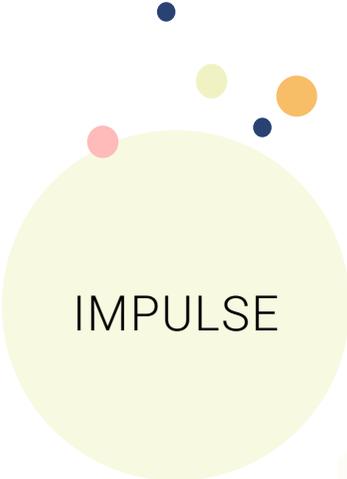
POWER BREAK

Bekomme den Kopf frei und erprobe kurze aktivierende Übungen, die Dir neuen Schwung verleihen.



RECHARGE & REFRESH - NUTZE DEINE MITTAGSPAUSE

Die Mittagspause ist nicht nur zum Essen da – was Du sonst noch tun kannst, um Deinen Akku wieder aufzuladen, zeigen wir Dir in diesem Impuls.



IMPULSE

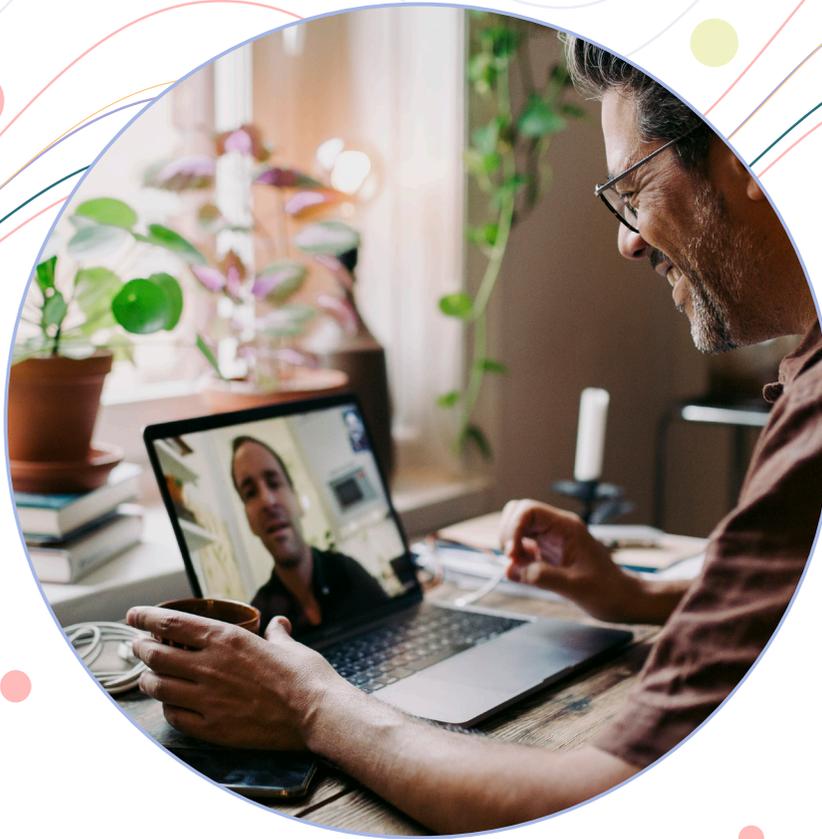
ZEIT FÜR DICH - KURZMEDITATION FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

Erlebe einen Moment der inneren Einkehr und Ruhe. Unsere Kurzmeditation ist eine persönliche Einladung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Deinen Alltag zu integrieren. Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag und lass Dich in nur wenigen Minuten auf eine Reise zu mehr Gelassenheit, Fokus und innerer Klarheit führen.



ON- DEMAND- FORMATE

Orts- und zeitungebunden erwarten Dich Podcasts, Videos, Selbsttests und E-Learnings.





ON-DEMAND-
FORMATE

PODCAST - ACHTSAMKEITSÜBUNGEN ZUM REINHÖREN

Starte gleich hier und jetzt Deine Praxis. Höre Dir die beiden Übungen zur Atembeobachtung und zum Bodyscan an und trainiere damit deine Achtsamkeit. Nimm Dir die Zeit und mach mit – es lohnt sich.

PODCAST - SO SCHLÄFST DU AUCH IN STRESSIGEN ZEITEN BESSER!

Wie lang ist die letzte stressige Phase bei dir her? Oder steckst Du gerade noch mittendrin? Klar ist: Stress ist für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter – sowohl im Privaten als auch im Beruflichen. Wenn jedoch aus stressigen Momenten eine Dauerschleife wird, kann der hohe Anspannungspegel deinen Schlaf empfindlich stören. Was also tun? Genau darum geht es in dieser Podcastfolge. Lerne verschiedene Rituale kennen, mit denen Du auch in stressigen Zeiten rundum erholungsschlafst. Hör rein!



PODCAST - KOMME PLANETARY HEALTH AUF DIE SPUR!

Hast Du schon mal etwas von „Planetary Health“ gehört? In dieser Podcastfolge klären wir auf, wie die Gesundheit der Erde mit unserer Gesundheit zusammenhängt. Dafür erhältst Du einen Einblick, wie sich Klimawandel und Umweltverschmutzung auf Deine Gesundheit auswirken und welchen Gesundheitsgefahren wir uns deswegen gegenübersehen. Denn wie Eckart von Hirschhausen so prägnant sagt: „Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns!“ Außerdem bekommst Du am Ende noch verschiedene Tipps, was Du konkret in deinem (Arbeits-)Alltag tun kannst. Hör mal rein!



ON-DEMAND- FORMATE

VIDEO - VERLASSE DAS GEDANKENKARRUSSELL!

Was tun, wenn die Gedanken kreisen? In diesem Video möchten wir Dir ein paar spezielle Hilfen rund um das Gedankenkarussell vorstellen.

VIDEO - GÖNNE DEINEN AUGEN EINE AUSZEIT!

Entspannungsübungen zahlen positiv auf unser Gesundheitskonto ein, denn sie ...

- bewirken eine Steigerung der Selbstkontrolle,
- fördern die Konzentration,
- dienen der Beruhigung und
- steigern das Wohlbefinden.

Starte jetzt und gönne Deinen Augen mit dieser Übung eine kurze Auszeit.



ARBEITSMATERIAL - MIT JOB-CRAFTING ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT!

Hast Du schon mal etwas von „Job Crafting“ gehört? Im Grunde bedeutet das so viel wie die aktive Gestaltung der Arbeit nach den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten. Berufstätige stoßen also aus eigener Motivation heraus Veränderungen der Arbeit an, die in ihrem Handlungsspielraum liegen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Personen, die ihre Arbeit aktiv mitgestalten, berichten von mehr positiven Gefühle, haben eine höhere Arbeitszufriedenheit, zeigen mehr Arbeitsengagement und fühlen sich in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt. Auch Studien belegen, dass sich „Job Crafting“ positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Tauche ein und erfahre, mit welchen einfachen Mitteln Du Deinen Arbeitsalltag selbst aktiv mitgestalten kannst!



ON-DEMAND- FORMATE

ARBEITSMATERIAL - DARUM IST QUALITY TIME GUT FÜR'S KLIMA!

Gute Beziehungen zu anderen Menschen machen uns zufrieden und glücklich. Hier finden wir Halt, Unterstützung und Wertschätzung. Sei es in der Partnerschaft, mit guten Freundinnen und Freunden, der Familie oder auch im Kollegium. Gute Beziehungen machen uns widerstandsfähiger gegen Stress und stärken uns in herausfordernden Lebensphasen. Damit wir auf sie bauen können, müssen wir unsere sozialen Kontakte aber auch pflegen. Die sogenannte Quality Time mit unseren Liebsten – also das ganz bewusste und aufmerksame Beisammensein – lässt sich außerdem oft ressourcenschonend umsetzen. Denn wer braucht dazu schon Handy, Laptop & Co? Außerdem haben unsere Online-Aktivitäten massive Auswirkungen auf die Treibhausgasemission. Wusstest Du, dass sich die Emissionen des digitalen Konsums pro Person in Deutschland durchschnittlich auf jährlich 0,85 Tonnen belaufen? Und on top kommt, dass eine übermäßige Bildschirmzeit außerdem auch mit Schlafstörungen und weiteren Risikofaktoren in Verbindung gebracht wird, wie zum Beispiel Bluthochdruck. Spricht eigentlich alles für mehr Quality Time mit Deinen Liebsten und dafür ohne digitale Helferlein, oder?



ARBEITSMATERIAL - DEIN TAGEBUCH ZUR ERFOLGREICHEN STRESSBEWÄLTIGUNG



Hast Du schon einmal ausprobiert, ein Tagebuch zu Deinem Stressempfinden zu führen? Falls nicht, ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür! Denn so kommst Du Deinem Stress auf die Spur und erfährst mehr über den Erfolg deiner bisherigen Lösungsversuche. Sicherlich hast Du schon einige wirksame Strategien für Dich entwickelt. Diese „Schätze“ gilt es nun zu heben. Mithilfe Deines Tagebuchs kannst Du auch zukünftigen Stresssituationen aktiv begegnen. Vielleicht bestreitest Du so Deinen Alltag schon bald entspannter!



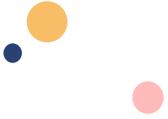
ON-DEMAND- FORMATE

ARBEITSMATERIAL - SO STÄRKST DU DEINE KLIMARESILIENZ

Du weißt, das Klima ist im Wandel. So werden wir in Zukunft voraussichtlich häufiger Hitze(wellen) erleben. Setzen wir uns verstärkt mit dem Thema „Klima“ und den Entwicklungsprognosen auseinander, kann das Gefühle wie Angst, Machtlosigkeit oder Verzweiflung hervorrufen. Und das ist auch ganz normal und auch wichtig. Denn nur, wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, können wir daraus Handlungen ableiten und so klimaresilienter werden. Klimaresilienz bedeutet kurz gesagt so viel wie die mentale Widerstandsfähigkeit im Umgang mit dem Klimawandel. Aber was gehört alles dazu, wenn wir von Klimaresilienz sprechen?

LESESTOFF - WIE GELINGT ACHTSAME KOMMUNIKATION?

Kommunikation ist Deine Stimme, der Inhalt des Gesagten, Deine Körperhaltung, Deine Mimik, Deine Gestik und auch Deine Augen. Manchmal kommunizierst Du bewusst und manchmal auch ganz unbewusst. Erhalte wertvolle Tipps, wie Du noch achtsamer kommunizieren kannst!



LESESTOFF - SO SCHIEBST DU UNLIEBSAME AUFGABEN NICHT MEHR AUF!

Mit mobiler Arbeit gehen sehr viele Annehmlichkeiten einher. Aber es gibt auch einige Schattenseiten und Herausforderungen, denen sich Beschäftigte hier tagtäglich stellen müssen. Während Du im Büro einen Arbeitsplatz ohne viel Ablenkung hast, kann es zuhause oder an einem anderen Arbeitsplatz schon ganz anders aussehen, oder? Da sind die Kinder, die mittags aus der Schule nach Hause kommen, die Spülmaschine, die darauf wartet ausgeräumt zu werden oder die bequeme Couch und der Fernseher. Es braucht also eine ordentliche Portion Selbstdisziplin und -motivation. Doch was bedeutet das überhaupt?



ON-DEMAND- FORMATE

LESESTOFF - BLITZSCHNELL ENTSPANNT

Kennst du das auch? Manchmal musst Du Dich einfach entspannen. Entspannung ist nicht nur subjektiv notwendig, sondern auch essenziell wichtig für Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele. Hast du schon mal Blitzentspannungsübungen ausprobiert? Diese kurzen Übungen verschaffen Dir in wenigen Minuten eine intensive Erholungspause. So kannst Du Deinen Alltag schnell und einfach ein wenig entstressen – egal, ob zuhause, bei der Arbeit oder unterwegs. Schau Dir die verschiedenen Übungen an und probiere sie am besten gleich mal aus. Eine schöne Entspannung!

LESESTOFF - AUF DEM WEG ZU MEHR INNERER STÄRKE

Hier hast Du die Möglichkeit, Deine persönliche Widerstandskraft zu testen. Mache den Test und schaue, wie resilient Du bereits bist und an welchen Stellen Du Deine Ressourcen noch weiter ausbauen kannst.



LESESTOFF - HAST DU HEUTE SCHON „STOP!“ GESAGT?

Lerne die „STOP“ Übung kennen und erhalte kleine Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag.



ON-DEMAND- FORMATE

LESESTOFF - WIE KANNST DU DIE TÄGLICHE ARBEITS- FLUT MEISTERN?

Noch eine E-Mail, nebenbei klingelt das Telefon und über den Chat kommt noch eine Nachricht rein. Fühlst Du Dich bei der Arbeit auch häufig oder oft gehetzt? Wenn dem so ist, bist Du damit nicht allein. Denn einer Umfrage zufolge fühlt sich jeder zweite Beschäftigte so. Lediglich 16 Prozent haben angegeben, sich nie gehetzt zu fühlen. Wie sich eine solche Arbeitsflut auf unser Wohlbefinden auswirkt, ist dabei ganz unterschiedlich. Bei den einen führt dies zu erhöhtem Stressempfinden oder einer sinkenden Motivation, andere wiederum sind schneller gereizt. Was also tun?

LESESTOFF - WAS BEDEUTET ACHTSAMES ESSEN?

Mithilfe von Achtsamkeit wird gutes Essen noch schmackhafter, indem Du jeden Bissen ganz bewusst wahrnimmst. Die folgenden Tipps helfen Dir, die Themen Achtsamkeit und Ernährung optimal miteinander zu verbinden. Lasse Essen zu einem persönlichen, sinnlichen Erlebnis werden. Starte jetzt.



SPECIAL GUESTS



SPECIAL GUESTS



SINA HAGHIRI

Mit Nachsicht – Warum Empathie der Schlüssel zu einem gesunden Miteinander sein kann

Für uns alle ist die Versuchung groß, anderen mit Misstrauen zu begegnen und die Welt als kalten, bedrohlichen Ort zu sehen – besonders, wenn wir uns selbst in einer Krise befinden. Doch was macht das mit unserer mentalen Gesundheit und unseren sozialen Beziehungen?

Gesellschaftliche Spaltungen werden verstärkt und führen auf individueller Ebene zu noch mehr Distanz und Unsicherheit. Der Psychotherapeut und Autor Sina Haghiri zeigt, welche Folgen dieses sinkende Vertrauen für uns alle hat – und warum ein empathisches Miteinander unsere Beziehungen sowohl im privaten als auch am Arbeitsplatz positiv verändern kann. Denn auch im Job werden durch vertrauensvolle Beziehungen die Teams gestärkt, Stress reduziert und langfristig bessere Ergebnisse erzielt.

DR. HANNAH SCHRAGMANN

Produktivität neu denken – Warum „viel schaffen“ nicht alles ist

„Mein Tag war echt (un)produktiv.“ Diesen Satz sagen wir gern und häufig, um unsere Leistung zu bewerten. Damit setzen wir uns dauerhaft unter Druck – mit negativen Folgen für unsere mentale Gesundheit. Doch produktive Arbeit bedeutet mehr als nur „viel schaffen“. Sie umfasst auch die Dimension der Reproduktivität, das heißt, Arbeit, die unsere eigenen Ressourcen und die Umwelt erhält, anstatt sie zu erschöpfen. In diesem Vortrag ergründen wir, wie ein neues Verständnis von Produktivität aussehen kann – eines, das Mensch und Natur gleichermaßen berücksichtigt.



SPECIAL GUESTS



DR. EVA ELISA SCHNEIDER

Überlastung vorbeugen – Warnsignale erkennen, Stress wirksam reduzieren

Innerer Druck, Erschöpfung, Schlafprobleme: Stress ist aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Fühlst Du Dich oft erschöpft, ausgelaugt und hast Schwierigkeiten abzuschalten? In diesem interaktiven Vortrag erfährst Du, wie Du die Zeichen von Überlastung frühzeitig erkennst und effektive Strategien entwickelst, um Stress zu reduzieren und Dein Wohlbefinden zu steigern. Wir beantworten die Fragen

- Woran wir Anzeichen von Überlastung frühzeitig erkennen
- Wie wir Stress effektiv(er) managen können
- Wie wir einen Ausweg aus der Überlastung finden können

PROF. DR. INGO FROBÖSE

Interozeption - wie ich Bewegung nutzen kann, um meine Emotionen zu beeinflussen!

Bewegung beeinflusst nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deine Emotionen. In diesem Vortrag erfährst Du, warum körperliche Aktivität Deine Stimmung spürbar verändern kann – und wie Du gezielt Bewegung einsetzen kannst, um Ängste, schlechte Stimmung oder Stress positiv zu beeinflussen.





SPECIAL GUESTS



PROF. DR. STEFAN HEINEMANN

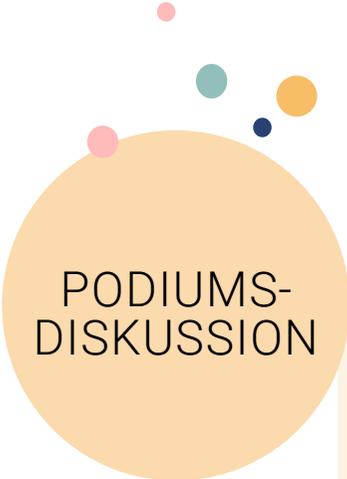
Betriebliches Mensch-Maschine-Gesundheitsmanagement – zwischen Vision und Wirklichkeit

Wie können wir mit Künstlicher Intelligenz arbeiten, ohne unsere Menschlichkeit zu verlieren? Und wie nutzen wir KI verantwortungsvoll, ohne uns selbst zu schaden? In der Arbeitswelt von morgen werden Menschen und superintelligente, autonome Maschinen enger zusammenarbeiten – oft an Orten und in einer Art und Weise, an denen und auf die wir es nicht erwarten. Besonders im Gesundheitswesen und der betrieblichen Gesundheitsförderung sollten wir uns frühzeitig darauf einstellen. Doch wie gehen wir mit den mentalen Herausforderungen um? Sollten wir Maschinen loben oder freundlich zu ihnen sein? Dieser Vortrag gibt spannende Impulse für den Umgang mit der neuen Zusammenarbeit von Mensch und KI.



PODIUMS- DISKUSSION

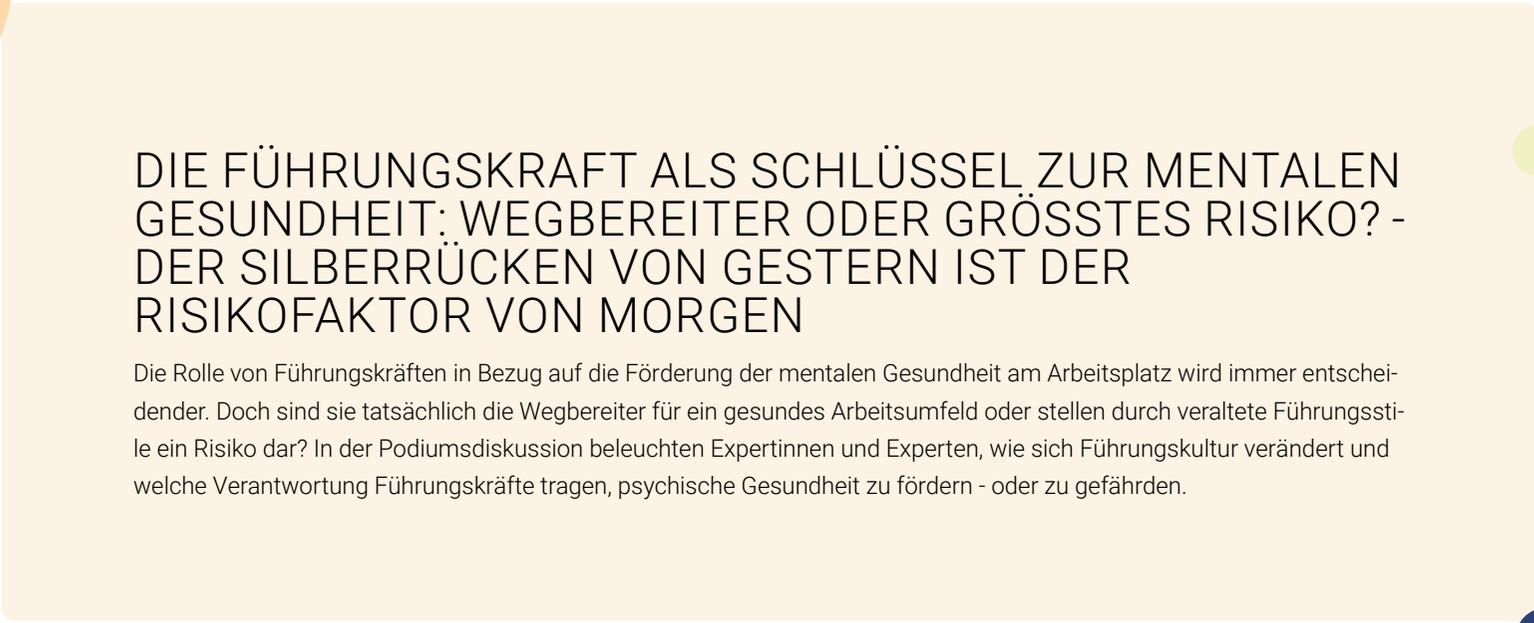




PODIUMS- DISKUSSION

DIE FÜHRUNGSKRAFT ALS SCHLÜSSEL ZUR MENTALEN GESUNDHEIT: WEGBEREITER ODER GRÖSSTES RISIKO? - DER SILBERRÜCKEN VON GESTERN IST DER RISIKOFAKTOR VON MORGEN

Die Rolle von Führungskräften in Bezug auf die Förderung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz wird immer entscheidender. Doch sind sie tatsächlich die Wegbereiter für ein gesundes Arbeitsumfeld oder stellen durch veraltete Führungsstile ein Risiko dar? In der Podiumsdiskussion beleuchten Expertinnen und Experten, wie sich Führungskultur verändert und welche Verantwortung Führungskräfte tragen, psychische Gesundheit zu fördern - oder zu gefährden.





WEIL
GESUNDHEIT
AUCH
KOPFSACHE
IST