

05.- 09.10.2026

MENTAL HEALTH WEEK



INHALT

ZEITPLAN

3



VORTRÄGE

8

MITMACHANGEBOTE

17

IMPULSE

20

MENTAL HEALTH TALK – DEINE FRAGEN

24

ON-DEMAND-FORMATE

27

SPECIAL GUESTS

36



MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag 09:00 - 10:00 Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?! – So treffen wir gesunde Entscheidungen				
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis Living in the moment – Achtsamkeit lernen				
Impuls 10:00 - 10:15 5 Minuten, die deinen Tag verändern – Alltagstaugliche Strategien gegen Dauerstress				NEU
Vortrag 10:30 - 11:30 Longevity – Die Rolle der Psyche für gesunde Langlebigkeit				NEU
Mental Health Talk - Deine Fragen 10:30 - 11:30 „Reiß dich zusammen?“ – Warum Führung psychische Gesundheit gefährdet... oder schützt Daniel Nuding				NEU
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist				
Vortrag 11:30 - 12:30 Einsamkeit in Zeiten der Dauervernetzung – Miteinander verbunden und trotzdem ohne Anschluss				NEU
Vortrag 12:00 - 12:30 Was Social Media mit uns macht – Zwischen Dopamin und Dauerstress				NEU
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag Special Guest 13:00 - 14:00 Die Stimme unseres Körpers – Eigenwahrnehmung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit Prof. Dr. Ingo Froböse				
Impuls 13:00 - 13:15 Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag				NEU
Impuls 13:45 - 14:00 Nie mehr aufschieben! – Prokrastination erfolgreich überwinden				
Vortrag 14:30 - 15:30 Vertiefende Informationen Neurobiologie des Schlafs – Über Nacht die mentale Gesundheit stärken				NEU
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren				
Impuls 15:15 - 15:30 Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit				NEU
Vortrag 16:00 - 17:00 Period Positivity – Zyklusorientiert leben und arbeiten				NEU
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau				
Vortrag 17:30 - 18:00 Happiness Hacks – Weil Glück mehr ist als Zufall				

MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag Special Guest 09:00 - 10:00	Burn-On: Wir sind nicht ausgebrannt – Aber knusprig an den Rändern Nora Dietrich NEU			
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis	Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge NEU			
Impuls 10:00 - 10:15	Achtsam genießen – Tipps für einen bewussten Lunch Moment			
Vortrag 10:30 - 11:30	Wann ist ein Mann ein Mann? – Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Wirklichkeit NEU			
Mental Health Talk - Deine Fragen 10:30 - 11:30	Höher, schneller, weiter – Und dann? Selbstoptimierung mit Sinn Silke Kleinschmidt NEU			
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis	Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren			
Vortrag 11:30 - 12:30	Mentale Stärke im Einsatz – Die Macht der Gedanken und positive Einstellung für mehr Resilienz			
Vortrag 12:00 - 12:30	Raus aus der Komfortzone – Sicher umgehen mit Unsicherheiten			
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag Special Guest 13:00 - 14:00	Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist Dr. Michael Feld NEU			
Impuls 13:00 - 13:15	Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag NEU			
Impuls 13:45 - 14:00	Von Überreizung zu innerer Ruhe – Selbstregulation im Alltag stärken NEU			
Vortrag 14:30 - 15:30	Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt NEU			
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis	Living in the moment – Achtsamkeit lernen			
Impuls 15:15 - 15:30	Zeit für dich – Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit			
Vortrag 16:00 - 17:00	Stressfaktor Mensch – Wie wir mit Menschen, die uns anstrengen, souverän umgehen können			
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis	Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist			
Vortrag 17:30 - 18:00	Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen NEU			

MONTAG 05.10.2026		DIENSTAG 06.10.2026		MITTWOCH 07.10.2026		DONNERSTAG 08.10.2026		FREITAG 09.10.2026	
Vortrag 09:00 - 10:00 Vertiefende Informationen		NEU Neurobiologie des Schlafs – Über Nacht die mentale Gesundheit stärken							
Mental Health Talk - Deine Fragen 09:00 - 10:00		NEU Ich hab’s doch gewusst (und trotzdem nicht gemacht) – Wie Verhaltensänderung gelingt Annette Weppelmann							
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis		Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau							
Impuls 10:00 - 10:15		NEU Von Überreizung zu innerer Ruhe – Selbstregulation im Alltag stärken							
Vortrag Special Guest 10:30 - 11:30		Das Limit bin nur ich Jonas Deichmann							
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis		Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren							
Vortrag 11:30 - 12:30 Vertiefende Informationen		NEU Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begegnungen							
Vortrag 12:00 - 12:30		Versagensangst – Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt							
		Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00							
Vortrag 13:00 - 14:00		NEU Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen							
Mitmachangebot 13:00 - 13:15 Praxis		Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist							
Impuls 13:45 - 14:00		NEU Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit							
Vortrag 14:30 - 15:30		Emotionen im Bauch – Der Darm als Spiegel der Seele							
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis		NEU Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge							
Impuls 15:15 - 15:30		NEU 5 Minuten, die deinen Tag verändern – Alltagstaugliche Strategien gegen Dauerstress							
Vortrag 16:00 - 17:00		NEU Einsamkeit in Zeiten der Dauervernetzung – Miteinander verbunden und trotzdem ohne Anschluss							
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis		Living in the moment – Achtsamkeit lernen							
Vortrag 17:30 - 18:00		NEU Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?							

MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag 09:00 - 10:00	Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen			NEU
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis	Living in the moment – Achtsamkeit lernen			
Impuls 10:00 - 10:15	Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit			NEU
Vortrag Special Guest 10:30 - 11:30	Kleine Schritte, große Wirkung – Wie ich gelernt habe, mit meinen Ängsten zu leben – und wieder zu lachen Mathias Mester			
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis	Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist			
Mental Health Talk - Deine Fragen 11:30 - 12:30	Kinder im Stress begleiten – Impulse zur Stärkung der mentalen Gesundheit Nathalie Gröger			NEU
Vortrag 11:30 - 12:30	Toxische Empathie erkennen und verändern – Wenn Mitgefühl zur Belastung wird			NEU
Vortrag 12:00 - 12:30	Healthy Habits – Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht			
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag 13:00 - 14:00 Vortrag für Eltern	Die Ruhe nach dem Sturm – Stress abbauen im Familienalltag			
Mitmachangebot 13:00 - 13:15 Praxis	Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren			
Impuls 13:45 - 14:00	Zeit für dich – Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit			
Vortrag 14:30 - 15:30	Longevity – Die Rolle der Psyche für gesunde Langlebigkeit			NEU
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis	Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau			
Impuls 15:15 - 15:30	Power Break			
Vortrag 16:00 - 17:00	Wann ist ein Mann ein Mann? – Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Wirklichkeit			NEU
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis	Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge			NEU
Vortrag 17:30 - 18:00	Was Social Media mit uns macht – Zwischen Dopamin und Dauerstress			NEU

MONTAG 05.10.2026		DIENSTAG 06.10.2026		MITTWOCH 07.10.2026		DONNERSTAG 08.10.2026		FREITAG 09.10.2026	
Vortrag								NEU	
09:00 - 10:00		Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt							
Mental Health Talk - Deine Fragen								NEU	
09:00 - 10:00		Wenn der Kopf vor dem Wecker klingelt – Wie gesunder Schlaf in fordernden Zeiten gelingen kann Tobias Möcking							
Mitmachangebot								NEU	
09:00 - 09:30		Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge							
Theorie und Praxis									
Impuls									
10:00 - 10:15		Achtsam genießen – Tipps für einen bewussten Lunch Moment							
Vortrag								NEU	
10:30 - 11:00		Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?							
Impuls								NEU	
10:45 - 11:00		Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag							
Vortrag Special Guest									
11:30 - 12:30		Vertrau auf dich – Leichter mit Veränderungen umgehen Prof. Dr. Jutta Heller							
Vortrag								NEU	
11:30 - 12:30		Period Positivity – Zyklusorientiert leben und arbeiten							

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

WAS SOCIAL MEDIA MIT UNS MACHT - ZWISCHEN DOPAMIN UND DAUERSTRESS

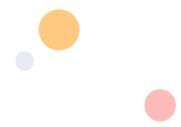
NEU

Social Media wirkt wie ein Dauerreiz für unser Gehirn – es belohnt und überfordert gleichzeitig. In diesem 30-minütigen Vortrag richten wir den Blick darauf, wie Likes, Feeds und Push-Benachrichtigungen unser Stress- und Dopamin-System beeinflussen. Du erfährst, warum Abschalten so schwerfällt – und was Du konkret tun kannst, um wieder mehr mentale Balance zu gewinnen.

EINSAMKEIT IN ZEITEN DER DAUERVERNETZUNG - MITEINANDER VERBUNDEN UND TROTZDEM OHNE ANSCHLUSS

NEU

Einsamkeit betrifft mehr Menschen, als man denkt - und sie hat tiefgreifende Auswirkungen auf Gesellschaft und Gesundheit. In diesem Vortrag werden Ursachen und aktuelle Entwicklungen rund um Einsamkeit beleuchtet und dabei eine Abgrenzung zum „Alleinsein“ geschaffen. Erfahre, was echte Verbindung in heutigen Zeiten bedeutet und wie Du ihr wieder mehr Raum in Deinem Leben geben kannst.



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. Gehe der Verbindung zwischen Bauch und Gehirn auf den Grund und nimm praktische Impulse für Deinen Alltag zur Förderung der Darm- und psychischen Gesundheit mit.



DIFFERENZIERT KOMMUNIZIEREN – GEWALTFREIE KOMMUNIKATION FÜR BEWUSSTE BEGEGNUNGEN

Gewaltfreie bzw. bedürfnisorientierte Kommunikation ist ein evidenzbasierter Ansatz zur Förderung von Verständigung, Selbstklärung und kooperativem Handeln. Doch was passiert, wenn Bedürfnisse miteinander in Konflikt geraten, innere Stimmen laut werden oder Gespräche trotz bester Absicht festfahren? Der Vortrag richtet sich an Menschen, die GFK nicht zum ersten Mal hören, sondern den Umgang mit Bedürfnissen, inneren Konflikten und herausfordernden Kommunikationssituationen differenziert betrachten wollen.

NEU



VORTRÄGE

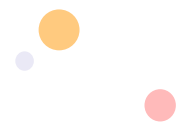
TOXISCHE EMPATHIE ERKENNEN UND VERÄNDERN - WENN MITGEFÜHL ZUR BELASTUNG WIRD

NEU

Einfühlsam zu sein gilt als Stärke. Doch Empathie kann kippen, wenn eigene Grenzen übergangen werden, Verantwortung übernommen wird, die nicht die eigene ist, oder notwendige Klarheit verloren geht. Der Vortrag zeigt, wie toxische Empathie entsteht und warum sie Beziehungen und Arbeitsprozesse belasten kann. In 60 Minuten erhältst Du Impulse, wie Mitgefühl gesund bleibt und Abgrenzung wieder möglich wird.

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

PERIOD POSITIVITY – ZYKLUSORIENTIERT LEBEN UND ARBEITEN

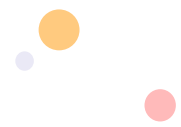
NEU

Der weibliche Zyklus beeinflusst nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch auf Energielevel, Konzentration und emotionale Belastbarkeit im (Arbeits-)Alltag aus. Dennoch ist Zyklusgesundheit weiterhin ein tabuisiertes Thema, auch im beruflichen Kontext. In diesem Vortrag eröffnen wir Dir deshalb einen neuen stärkenden Blick auf den weiblichen Zyklus und teilen praxisnahe Impulse.

WANN IST EIN MANN EIN MANN? - IM SPANNUNGSFELD ZWISCHEN ERWARTUNGEN UND WIRKLICHKEIT

NEU

Das verbreitete Bild von Männlichkeit erzeugt häufig hohen Erwartungsdruck – mit Folgen für Gesundheit, Selbstbild und soziale Beziehungen. Der Vortrag beleuchtet, wie einengende Rollenbilder entstehen, wirken und hinterfragt werden können. Ziel ist es, neue Perspektiven auf eine vielfältige, zeitgemäße und gesunde Männlichkeit zu eröffnen – jenseits von Anpassungsdruck und starren Zuschreibungen.



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

NEUROBIOLOGIE DES SCHLAFS - ÜBER NACHT DIE MENTALE GESUNDHEIT STÄRKEN

NEU

Schlaf ist weit mehr als Erholung und beeinflusst zentrale Prozesse unserer mentalen Gesundheit. Dieser Vortrag richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen, die die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Stressregulation und mentaler Gesundheit differenziert betrachten möchten. Im Fokus stehen neurobiologische und biochemische Mechanismen, ihre Wechselwirkungen sowie aktuelle Erkenntnisse dazu, warum Schlaf ein entscheidender Schlüssel für mentale Balance, emotionale Stabilität und psychische Widerstandskraft ist.

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

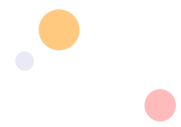
SOLL ICH'S WIRKLICH MACHEN ODER LASS ICH'S LIEBER SEIN?! – SO TREFFEN WIR GESUNDE ENTSCHEIDUNGEN

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.

LONGEVITY – DIE ROLLE DER PSYCHE FÜR GESUNDE LANGLEBIGKEIT

NEU

Ein langes Leben braucht mehr als körperliche Gesundheit – mentale Stabilität ist ein zentraler Faktor für Longevity. Der Vortrag verbindet aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie mit konkreten, alltagstauglichen Impulsen für Stressregulation und mentale Resilienz. Praxisnahe Ansätze unterstützen Dich dabei, deine mentale Gesundheit über alle Lebensabschnitte hinweg 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

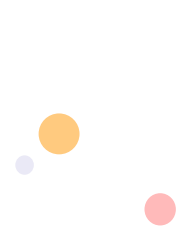
WENN DIE ANGST ÜBERNIMMT – PANIKATTACKEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

NEU

Angst und Panikattacken fühlen sich bedrohlich an, sind aber erklärbar und behandelbar. Der Vortrag zeigt, was dabei im Körper passiert und welche Strategien helfen, in akuten Momenten wieder mehr Sicherheit und Kontrolle zu gewinnen.

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.



SINNFINDUNG IN UNSICHEREN ZEITEN - WAS DEINEM LEBEN HALT GIBT

NEU

Sinnfindung ist ein zentraler Schutzfaktor für mentale Gesundheit – besonders in Zeiten von Veränderung und Unsicherheit. Der Vortrag beleuchtet, wie Sinn, Werte und Zugehörigkeit das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Du erhältst Impulse, um Deine innere Ausrichtung bewusster zu reflektieren und Deine mentale Gesundheit nachhaltig zu fördern.



VORTRÄGE

NEU

Erhalte einen kompakten Überblick, wie Du Wearables sinnvoll und alltagstauglich einsetzen kannst, um Deine Gesundheit, besser im Blick zu behalten. Dabei erfährst Du auch, welche Grenzen und Gefahren mit intensivem Tracking einhergehen.

MITMACH- ANGEBOTE

Hier ist der Name Programm: Mach mit und nutze die Gelegenheit, verschiedene Übungen kennenzulernen und diese direkt umzusetzen. Alle Mitmachangebote 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 Mitmachangebot 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 Mitmachangebot 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 Mitmachangebot 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

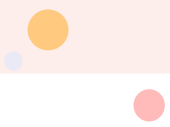
MENTAL LOAD MIT JOURNALING ABBAUEN - SCHREIBIMPULSE FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

NEU

Mental Load bestimmt oft unsichtbar den eigenen Alltag – und kostet mehr Energie, als man auf den ersten Blick bemerkt. In diesem 30-minütigen Mitmachangebot erfährst Du, wie Journaling helfen kann, Gedanken zu sortieren, Verantwortung sichtbar zu machen und mentale Entlastung zu schaffen. Eine kurze Schreibübung lädt Dich ein, direkt ins Erleben zu kommen und erste Aha-Momente mitzunehmen.

YOGA FLOW - ENERGIE GEWINNEN UND STRESS REDUZIEREN

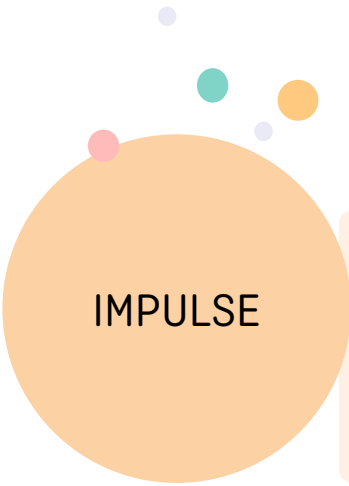
In diesem Mitmachangebot hast Du die Möglichkeit, nach einem kurzen Input rund um Yoga-Basics, direkt selbst aktiv zu werden. Lerne verschiedene Übungen kennen, probiere sie aus und werde angeregt, die Übungen in Deinen Alltag zu integrieren.



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.

5 MINUTEN, DIE DEINEN TAG VERÄNDERN - ALLTAGSTAUGLICHE STRATEGIEN GEGEN DAUERSTRESS

NEU

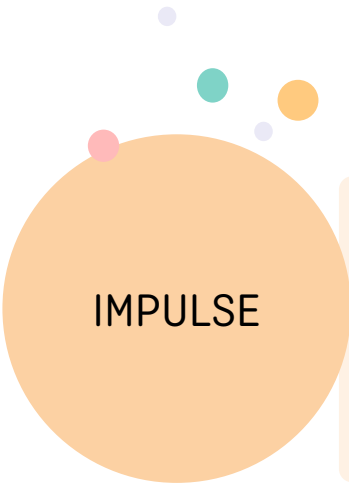
Bereits wenige Minuten bewusster Pause im Arbeitsalltag können spürbar Energie und Fokus stärken. Erhalte praxisnahe Impulse, die Du sofort umsetzen kannst.



VON ÜBERREIZUNG ZU INNERER RUHE - SELBSTREGULATION IM ALLTAG STÄRKEN

NEU

Wie kann man im reizintensiven Alltag wieder zu mehr Gelassenheit finden? Lass Dich von kleinen Veränderungen inspirieren und lerne praktische Impulse für mehr Selbstregulation kennen.



IMPULSE

MIT KLÄNGEN ENTSPANNEN - NEUE ENERGIE FÜR DEN (ARBEITS-)ALLTAG

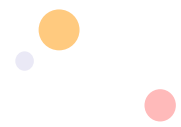
NEU

Im oft eng getakteten Arbeitsalltag kommt bewusste Entspannung häufig zu kurz. Dieser Impuls lädt dazu ein, mit gezielt eingesetzten Klängen zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Spüre ganz bewusst die Wirkung der Klänge.

DAS GLÜCKSFENSTER - EIN KLEINER IMPULS ZUR LEBENS- ZUFRIEDENHEIT

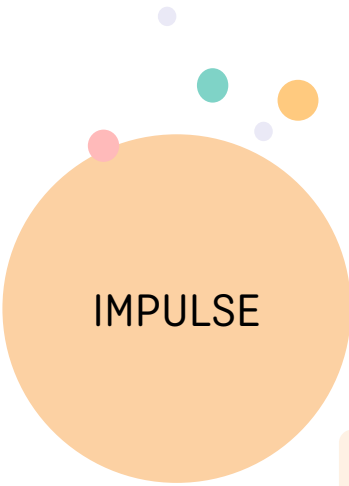
NEU

Momente des Glücks übersehen wir leicht. Aber woran liegt es, dass wir diese Augenblicke nicht bewusst wahrnehmen? Dieser Beitrag gibt einen Impuls, wie es uns gelingt, diese besonderen Momente häufiger zu erkennen und intensiver zu erleben. Eine einfache Kurzmeditation dient als Anreiz, solche kostenbaren Fenster zukünftig ganz bewusst öffnen zu können.



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!



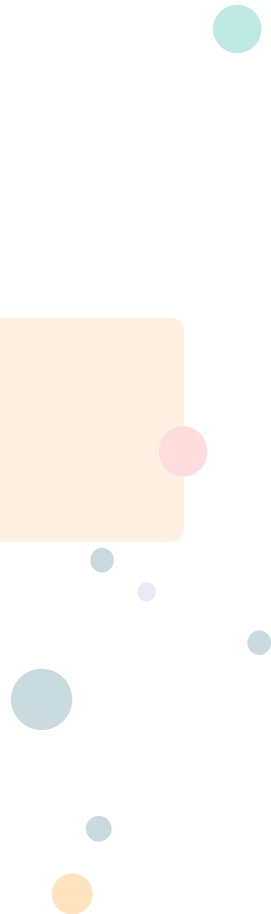
IMPULSE

POWER BREAK

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

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.



MENTAL HEALTH TALK - DEINE FRAGEN

Mental Health Talk - Deine Fragen Hier wird mentale Gesundheit zum Dialog! Ein:e Expert:in stellt sich den Fragen aus dem Plenum und gibt fundierte Einblicke in Themen, die wirklich bewegen - offen, verständlich und auf Augenhöhe. Erhalte neue Denkanstöße und Perspektiven sowie praxisnahe Impulse.





MENTAL HEALTH TALK – DEINE FRAGEN

ICH HAB'S DOCH GEWUSST (UND TROTZDEM NICHT GEMACHT) – WIE VERHALTENSÄNDERUNG GELINGT

Viele gute Vorsätze scheitern, obwohl man genau weiß, was guttun würde. Dieser Mental Health Talk zeigt, warum Wissen allein nicht ausreicht – und wie Verhaltensänderung mit mehr Leichtigkeit, Realismus und Selbstwirksamkeit gelingen kann. Nutze die Gelegenheit, bring Deine Fragen ein und gestalte den Talk aktiv mit.

HÖHER, SCHNELLER, WEITER – UND DANN? SELBSTOPTIMIERUNG MIT SINN

Wie kommt es, dass wir „Ideale“ verfolgen – sei es beruflich oder privat – von denen wir meinen, dass uns das zu einem „besseren“ Leben führt? Selbst dann, wenn wir spüren, wie sehr wir uns dadurch unter Druck setzen und wir alles andere als zufriedener werden. Nach einem kurzen Impuls zu den Hintergründen dieser fehlgeleiteten Selbstoptimierung, freuen wir uns über den Austausch und mögliche Fragen zu diesem bedeutsamen Thema.



KINDER IM STRESS BEGLEITEN - IMPULSE ZUR STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit ist bereits im Kindesalter ein wichtiges Thema. Kinder erleben Stress im Kindergarten, in der Grundschule und im Familienalltag – oft anders, als wir Erwachsenen es erwarten. Doch wie zeigt sich Stress bei Kindern ab 3 Jahren? Und wie kann ihre mentale Gesundheit liebevoll und alltagstauglich gestärkt werden? Dieser Mental Health Talk richtet sich an Familien mit Kindergarten- (Ü3) und Grundschulkindern. In einer geschützten, wertschätzenden Atmosphäre gibt es Raum für Fragen, Erfahrungen und gemeinsame Klärung. Ziel ist es, stärkende Impulse für den Umgang mit Stress zu sammeln – für mehr Sicherheit, Verbindung und mentale Gesundheit im Familienalltag.



MENTAL HEALTH TALK – DEINE FRAGEN

„REISS DICH ZUSAMMEN?“ – WARUM FÜHRUNG PSYCHISCHE GESUNDHEIT GEFÄHRDET... ODER SCHÜTZT

Zwischen Leistungsdruck, Personalmangel und Dauerkrisen stehen Führungskräfte vor unbequemen Fragen:
Sind sie Teil der Lösung – oder Teil des Problems?

Bringe bei diesem Mental Health Talk Deine Erfahrungen ein und beziehe Position zu folgenden Leitfragen:

- Wo beginnt gesunde Führung, wo endet Verantwortung?
- Welche gut gemeinten Führungspraktiken schaden mehr, als dass sie helfen?
- Wie viel emotionale Offenheit ist professionell – und wie viel ist zu viel?
- Warum ist Selbstfürsorge für Führungskräfte kein Luxus, sondern Pflicht?

Es erwarten Dich echte Reflexion und konkrete Handlungsimpulse.

WENN DER KOPF VOR DEM WECKER KLINGELT – WIE GESUNDER SCHLAF IN FORDERNDEN ZEITEN GELINGEN KANN

Kreisen die Gedanken bis spät in die Nacht, bleibt erholsamer Schlaf oft aus. Welche Mechanismen stecken hinter stressbedingten Schlafproblemen – und was hilft wirklich? In unserem interaktiven Mental Health Talk beantwortet ein Experte live Fragen aus dem Chat und zeigt konkrete Wege zu mehr Ruhe, Stabilität und nächtlicher Erholung auf.



ON- DEMAND- FORMATE

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





ON-DEMAND- FORMATE

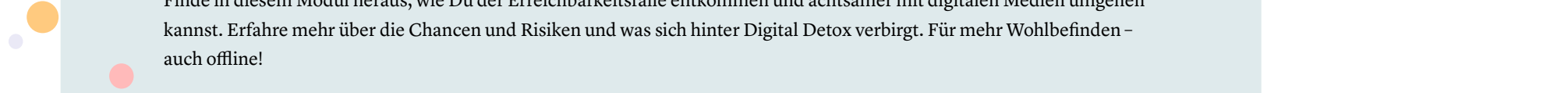
GESUNDHEITSPARCOURS - ENERGIE GEWINNEN

Tauche ein in die Welt des virtuellen Gesundheitsparcours! Es erwarten Dich Informationen und Tipps zum Lesen, Hören, Sehen und Aktivwerden.

E-LEARNING - STÄNDIG ONLINE?! ABSCHALTEN LEICHT GEMACHT

Die Digitalisierung schreitet in großen Schritten voran. Vielleicht erlebst auch Du in Deinem (Berufs-)Leben, wie die Anforderungen an Dich wachsen und alles irgendwie schneller vonstattengeht. Und wahrscheinlich wird auch von Dir erwartet, dass Du dabei möglichst mental flexibel, anpassungsfähig, leistungsfähig, agil, gesund, aufgeschlossen und kooperationsfähig bleibst. Mobile Endgeräte sind hier ein Fluch und Segen zugleich. Sie sind eine große Unterstützung und Arbeitserleichterung, die ständige Erreichbarkeit hat aber auch ihre Schattenseiten. Digital, dynamisch, dauergestresst – so fühlen sich heutzutage viele Menschen und suchen nach Wegen für eine gesunde Online-Offline-Balance in ihrem Alltag.

Finde in diesem Modul heraus, wie Du der Erreichbarkeitsfalle entkommen und achtsamer mit digitalen Medien umgehen kannst. Erfahre mehr über die Chancen und Risiken und was sich hinter Digital Detox verbirgt. Für mehr Wohlbefinden – auch offline!



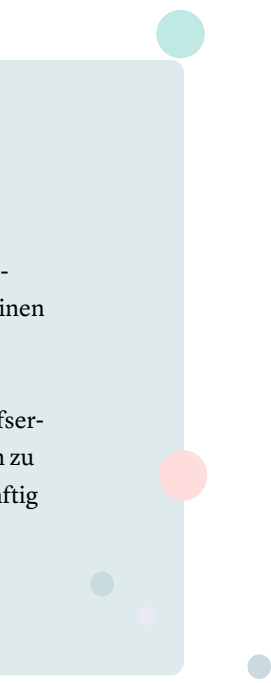


ON-DEMAND- FORMATE

E-LEARNING - RESILIENZ STÄRKEN

Tagtäglich wirst Du mit unterschiedlichen Stresssituationen konfrontiert. Mal bist Du mehr und mal bist Du weniger gestresst. Deine persönliche Widerstandskraft – Resilienz – hilft Dir dabei, Stress gut zu bewältigen und gestärkt durch Deinen Alltag zu gehen.

Lerne in diesem Modul alles über Deine Resilienz kennen. Nachdem Dir erste grundlegende Informationen, wie Begriffserklärungen und Ursprünge rund um das Thema vermittelt wurden, hast Du die Möglichkeit, Dein persönliches Verhalten zu reflektieren. Abschließend geht es auf in die Praxis. Zahlreiche Ratschläge und Übungen zeigen Dir, wie Du auch zukünftig weiter an Deiner individuellen Widerstandskraft arbeiten kannst.



PODCAST - BESSER SCHLAFEN AUCH IN STRESSIGEN ZEITEN



Stress ist für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter – sowohl im privaten als auch im beruflichen Feld. 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. Wir stellen Dir verschiedene Rituale vor, mit denen Du auch in stressigen Zeiten rundum erholsam schläfst.



ON-DEMAND- FORMATE

PODCAST - IN FANTASIEREISEN ABTAUCHEN

Mithilfe dieser entspannenden Audiodateien kannst Du in verschiedene Welten abtauchen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Reise über einen bunten Regenbogen oder einer Wärmeübung? Oder begib Dich doch mal gedanklich auch auf den Weg durch den Wald. Viel Spaß beim Ausprobieren!

SELBSTTEST - WIE RESILIENT BIST DU?

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen mit sich – mal kleine, mal größere. Umso wichtiger ist es, gut mit Belastungen umgehen zu können und innerlich stabil zu bleiben. Genau hier setzt Deine Resilienz an: Sie hilft Dir, schwierige Situationen zu meistern und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

In diesem Selbsttest kannst Du herausfinden, wie ausgeprägt Deine persönliche Widerstandskraft bereits ist. Du bekommst ein besseres Gefühl für Deine Stärken und entdeckst, in welchen Bereichen Du Deine Ressourcen noch weiter ausbauen kannst.





ON-DEMAND- FORMATE

SELBSTTEST - STRESSVERSTÄRKER

Was treibt Deinen Stress wirklich an? Oft sind es innere Antreiber – persönliche Ansprüche, Werte und Überzeugungen –, die beeinflussen, wie Du Situationen bewertest und erlebst. Sie prägen Deine Reaktionen im Alltag und wirken sich direkt auf Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit aus.

Diese Denkmuster sind ganz normal und entstehen durch Erfahrungen, Erziehung, Umfeld und Deine Persönlichkeit. Doch wenn Du sie erkennst, kannst Du aktiv etwas verändern.

Nimm Dir einen Moment Zeit und gehe Deinen inneren Antreibern auf den Grund. Der Selbsttest hilft Dir dabei, stressverstärkende Gedanken sichtbar zu machen – und sie Schritt für Schritt in unterstützende, hilfreiche Denkweisen umzuwandeln.

NEU



BEWEGTE PAUSE - MIT TOBI

Zeit für frische Energie! Gönn Dir eine kurze Auszeit vom Arbeitsalltag und bring Deinen Körper in Schwung. In dieser 10-minütigen Session zeigt Dir Tobi einfache Übungen, mit denen Du Verspannungen löst und Deine Durchblutung ankurbelst. Wann hast Du zum Beispiel zuletzt Deine Beine hin- und hergependelt? Tobi ist Dein persönlicher Coach und zeigt Dir einfache und aktivierende Übungen für mehr Energie im Arbeitsalltag!



ON-DEMAND- FORMATE

NEU

BEWEGTE PAUSE - MIT DANIEL

Raus aus dem Sitzen, rein in die Bewegung! Diese 10-minütige aktive Pause hilft Dir, neue Energie zu tanken und Deinen Körper zu mobilisieren. Daniel führt Dich durch abwechslungsreiche Übungen wie „Fersenroller“ oder „Seitneigen“, die sich perfekt in Deinen Arbeitsalltag integrieren lassen und Dir dabei helfen, Stress und To Dos für einen kurzen Moment hinter dir zu lassen!

NEU

BEWEGTE PAUSE - MIT CINZIA



Gönn Dir einen aktiven Break und bring neue Dynamik in Deinen Tag! In dieser 10-minütigen Einheit lernst Du mit Cinzia effektive Übungen wie „Good Mornings“ und „Reverse Flys“ kennen, die Deine Muskulatur stärken, Deine Haltung verbessern und Dir ganz nebenbei neue Energie für deinen Arbeitstag schenken.





ON-DEMAND-
FORMATE

NEU

EXPERTENINTERVIEWS - AUGENGESUNDHEIT

Den ganzen Tag auf den Bildschirm schauen? Das geht ganz schön auf die Augen! In diesem Experteninterview erfährst Du, wie Du Deine Augen im Arbeitsalltag gezielt entlasten und Beschwerden vorbeugen kannst. Freu Dich auf praktische Tipps, einfache Übungen und hilfreiche Tricks, die Du direkt umsetzen kannst – für mehr Entspannung und Wohlbefinden bei der Bildschirmarbeit.



NEU

EXPERTENINTERVIEWS - WORK-LIFE-BALANCE

Wie gelingt eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben? In diesem Experteninterview erhältst Du spannende Einblicke in das Thema Work-Life-Balance – von den verschiedenen Facetten bis hin zu den zentralen Dimensionen, die Dein Wohlbefinden beeinflussen.





ON-DEMAND- FORMATE

NEU

EXPERTENINTERVIEWS - UMGANG MIT UNSICHERHEITEN LERNEN

Unsicherheiten gehören zum Leben dazu – ob kurzfristige Herausforderungen oder langfristige Veränderungen. In diesem Experteninterview erfährst Du, wie Du einen gesunden Umgang mit Unsicherheiten entwickeln kannst und welche Strategien Dir helfen, auch in unklaren Situationen handlungsfähig zu bleiben.

EXPERTENINTERVIEWS - FEEDBACK GEBEN

Konstruktives Feedback ist ein wichtiger Schlüssel für Zusammenarbeit und persönliche Entwicklung. In diesem Experteninterview erfährst Du, worauf es beim Feedbackgeben im Alltag ankommt und wie Du Deine Rückmeldungen klar, wertschätzend und wirksam formulierst. Freu Dich auf praktische Tipps und hilfreiche Impulse, die Du direkt anwenden kannst.





ON-DEMAND- FORMATE

EXPERTENINTERVIEWS - INFORMATIONSFLOT IM TEAM REFLEKTIEREN

Ständige Nachrichten, Meetings und E-Mails – die Informationsflut im Arbeitsalltag kann schnell überwältigend werden. In diesem Experteninterview erfährst Du, wie Du gemeinsam im Team einen gesunden Umgang mit Informationen entwickeln kannst. Du erhältst Impulse zur Reflexion, lernst Prioritäten bewusster zu setzen und Kommunikationswege klarer zu gestalten.



SPECIAL GUESTS



SPECIAL GUESTS



MATHIAS MESTER

Kleine Schritte, große Wirkung - Wie ich gelernt habe, mit meinen Ängsten zu leben – und wieder zu lachen

Mit Offenheit, Humor und Tiefgang erzählt Mathias Mester von seinem Weg durch schwierige Zeiten. Er zeigt, dass mentale Gesundheit kein Tabu sein darf – und dass jeder Schritt zählt, egal wie klein er scheint.

NORA DIETRICH

Burn-On: Wir sind nicht ausgebrannt – aber knusprig an den Rändern

Wir funktionieren, wir ziehen durch - “nur noch dieses eine Projekt” – und doch fühlen wir uns innerlich oft erstaunlich weit weg von dem, was uns wichtig ist. In diesem Webinar schauen wir auf den Burn-On-Zustand: die stille Vorstufe des Burn-outs. Fragen, die wir im Webinar beleuchten:

- Was genau bedeutet „Burn-On“ – und warum steckt ein Großteil unserer Gesellschaft darin fest?
- Welche Risiken, aber auch Chancen stecken in dieser Phase des dauerhaften Funktionierens?
- Warum fällt es uns so schwer, unsere eigenen Grenzen zu wahren – und was hat das mit unserer Leistungsidentität zu tun?
- Wie schaffen wir es, aus dem Funktionsmodus auszusteigen und wieder echte Lebendigkeit zu erleben?
- Und wie können wir das nicht nur individuell, sondern auch gemeinsam im Arbeitskontext gestalten?



SPECIAL GUESTS



PROF. DR. JUTTA HELLER

Vertrau auf dich - Leichter mit Veränderungen umgehen

Umbruchsituationen führen häufig zum Gefühl des Kontrollverlusts. Im Vortrag zeigt Prof. Dr. Heller am Beispiel des Kängurus, wie sich Veränderungskompetenz erlernen lässt. Der Vortrag macht Lust, Neues zu wagen, die eigene Wirkmächtigkeit auszubauen und so den Herausforderungen des Wandels mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

PROF. DR. INGO FROBÖSE

Die Stimme unseres Körpers - Eigenwahrnehmung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit

Zunehmend geben wir unsere Verantwortung für unsere Gesundheit an apparative Diagnostik, Messuhren, Apps und Algorithmen ab. Überall wird gemessen, und der Drang zur Optimierung wird immer größer. Dabei führt dies dazu, dass wir den Bezug zu uns selbst und zu körperlichen Reaktionen beziehungsweise Artikulationen zunehmend verlieren und den Organismus eher technokratisch betrachten. Um wirkliche Gesundheit zu spüren und mentale Gesundheit herzustellen, ist es umso wichtiger, die Reaktion des Körpers auf Belastungen besser zu spüren und zu analysieren und vor allen Dingen geeignete Maßnahmen zielgerichtet und persönlich einzuleiten. Wie dies geht und warum es wichtig ist, die Körpereigene Wahrnehmung und Analyse viel mehr in den Mittelpunkt von Gesundheit und (präventiven) Interventionen zu stellen, darum geht es in dem Vortrag.



SPECIAL GUESTS



JONAS DEICHMANN

Das Limit bin nur ich

Einmal um die Erde, in den Triathlon-Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Ganz auf sich allein gestellt hat Jonas Deichmann das Unmögliche möglich gemacht: Während die Welt im Lockdown verharrt, umrundet er sie, in 14 Monaten voller Grenzerfahrungen und Momenten größten Glücks. Jonas schwimmt durch die Adria, gegen tückische Strömungen und teils in der Dunkelheit, fährt mit dem Fahrrad 20.000 km von Dubrovnik nach Wladiwostok bei klirrender Kälte, und durchläuft Mexiko in 120 Marathons. Begleitet von Menschen, die sich ihm spontan anschließen, um für ein paar Kilometer Teil seines Abenteuers zu werden. Am Ende steht eine unglaubliche Geschichte von Mut, Motivation und Leistungsfähigkeit.

DR. MICHAEL FELD

Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist

Schlaf ist die einzige nachhaltige Akku-Auflade und Reparaturphase des Menschen und macht ca 1/3 von 24h aus. Ausreichend langer und erholsamer Schlaf ist eine der Säulen mentaler Gesundheit. Körperliche und psychische Störungen können den Schlaf massiv verändern und vice versa. Der Vortrag zeigt die Grundlagen des Schlafs auf, die häufigsten Schlafstörungen sowie ihre Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten.





WEIL
GESUNDHEIT
AUCH
KOPFSACHE
IST

TEAM 1
GESUND
HEIT

Team Gesundheit GmbH
service@teamgesundheit.de
www.teamgesundheit.de