MENTAL LOAD - DIE UNSICHTBARE DENKARBEIT

FRAUEN IN MEHRFACH-VERANTWORTUNGEN

Wir kennen den Begriff der Mehrfachbelastung.
Dem geht voran, dass Frauen in vielen Bereichen in der Verantwortung sind.
Dabei liegt die Verantwortung oft nicht so sehr im Handeln, sondern in Abläufen, Organisieren, Koordinieren, Überblick bewahren, dass der Alltag gut abläuft.

So liegt die Überlastung auch mehr in der mentalen Ebene als im konkreten Tun, daher übersieht man diese Überforderung oftmals und es fehlt die Anerkennung und Wertschätzung.
Dafür gibt es mittlerweile den Begriff von Mental (over)load – die unsichtbare Denkarbeit.
Hinzu kommen Emotionen, die mit den Gedanken einhergehen und sich wie ein niemals endendes Rad anfühlen.

Auch Glaubensmuster, Prägungen aus der Vergangenheit, Ängste und Sorgen, der Antrieb der Perfektion, alles richtig und gut machen zu wollen - all diese Aspekte sind genauso Puzzleteile der Belastungen.

Folgen der Überlastung

- Physische, mentale und emotionale Ermüdung
- Das Gefühl, nur noch zu funktionieren
- Innerliche Unruhe und Getriebenheit
- Angst, nicht zu genügen
- Überforderung durch anstehende Aufgaben und das Gefühl, nicht mehr hinterherzukommen
- Gedankenkreisen – besonders auch in der Nacht
- Gereiztheit, emotionale Dünnhäutigkeit und impulsivere Reaktionen

Ziele:
Wie lässt sich diese Überforderung reduzieren und wie kann das eigene Wohlgefühl gestärkt werden? Daraus entsteht auch wieder mehr Kraft und Potenzial für die tatsächlichen Aufgabenbereichen und einer bewussten Lebensführung.

Inhalt:
- Was sind die eigenen Stressoren und Belastungen
- innere Antreiber
- Was macht man mit den vielen Gedanken
- die Kraft des gegenwärtigen Moments
- einfache praktische Tipps für den Alltag
- Entspannungstechniken

Tagesseminar

höchstens 15 Teilnehmer

Über die Trainerin

- persönlicher Erfahrungsschatz aus 46 Jahren
- aufgewachsen in einer Großfamilie als jüngstes Kind
- 9 Jahre berufliche Erfahrung als Führungskraft
- die wunderschöne Erfahrung als Mutter
- 13 Jahre Selbständigkeit

Mir ist es ein großes Anliegen besonders Frauen eine bewusste, gesunde und dienende Lebensführung in allen Lebensbereichen nahe zu bringen.

Brigitte Kendlbacher-Schultermandl

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Mentalcoach
Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin
Dipl. Business Mentaltrainerin
Dipl. Entspannungstrainerin

Brigitte Kendlbacher
LEBE DICH