

Besserer Umgang mit Mental Load: Unsichtbaren Verantwortungen durch bewusste Verhaltensänderungen und individuelle Strategien zur Reduzierung der Verantwortung und gedanklichen Last begegnen

3-tägiger Workshop (24 UE zzgl. Pausen)

Einführung

„Unsichtbare Verantwortung“ – viele Menschen tragen täglich eine Vielzahl an Aufgaben und Verpflichtungen mit sich, die nicht sichtbar sind oder (in monetärer oder anderer Form) adäquat anerkannt werden. Dazu gehören nicht nur Aufgaben im privaten Umfeld, wie z.B. die Versorgung von Angehörigen, sondern auch Tätigkeiten am Arbeitsplatz, die über das eigentliche Aufgabenfeld hinausgehen. In vielen Unternehmen herrscht Personalmangel, so dass die Arbeitslast spürbar angestiegen ist; im Homeoffice kann es herausfordernd sein, eine Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben zu ziehen. Die mentale Belastung wächst oft unbemerkt – bis sie zu Erschöpfung, Gereiztheit und dem Gefühl führt, ständig allein für alles verantwortlich zu sein. Verminderte Leistungsfähigkeit und krankheitsbedingte Ausfälle können die Folge sein, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich durch permanente innere Anspannung zunehmend überfordert fühlen. Es schafft Raum, um Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, die zu Mental Load führen, und fördert das Bewusstsein für die eigenen Grenzen. Ziel ist es, individuelle Wege zu einem selbstbestimmteren, die eigene Leistungsfähigkeit erhaltenden Verhalten im (Arbeits-)Alltag zu entwickeln – durch gezielte Reflexion, das Hinterfragen von Perfektionsansprüchen, verbessertes Zeitmanagement und Selbstfürsorge sowie klare Kommunikation.

Die Teilnehmenden erhalten praktische Werkzeuge, um Prioritäten zu setzen, Verantwortung gezielt abzugeben und den eigenen Handlungsspielraum wieder aktiv zu nutzen. Neben theoretischen Grundlagen bietet das Seminar vielfältige Übungen, moderierten Erfahrungsaustausch und Anregungen für die nachhaltige Integration der Erkenntnisse in den beruflichen und persönlichen Alltag.

Der Kurs bietet

- umfangreiche theoretische Lerninhalte und Methoden zu verschiedenen Aspekten wie Zeitmanagement, Priorisieren von Aufgaben, Kommunikation, Stresskreislauf etc.
- praktische Übungen
- ausreichend Möglichkeit zu Reflektion und moderiertem Austausch über die gemachten Erfahrungen
- Anregungen zu Möglichkeiten der Integration der behandelten Themen nach der Veranstaltung sowie Literaturempfehlungen

Nutzen für Arbeitgebende

Ein bewussterer Umgang mit Mental Load stärkt die mentale Präsenz und Ausgeglichenheit der Mitarbeitenden – und wirkt sich damit positiv auf die gesamte Organisation aus.

- *Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit:*
Weniger mentale Überlastung ermöglicht es Mitarbeitenden, sich ihren beruflichen Aufgaben fokussierter und strukturierter widmen zu können
- *Reduzierung von Fehlzeiten durch psychische und physische Überlastung:*
Wenn die mentale Last gleichmäßiger verteilt und besser gemanagt wird, sinkt das Risiko für Erschöpfung, Burnout und stressbedingte Krankheitsausfälle
- *Verbesserung der Entscheidungs- und Priorisierungskompetenz:*
Die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, fördert effizientes Arbeiten und verringert die Gefahr von Überforderung
- *Förderung von Selbstreflexion und Stressbewältigung:*
Teilnehmende lernen, den eigenen Perfektionismus kritisch zu hinterfragen und hilfreiche Strategien für einen realistischen Umgang mit Erwartungen zu entwickeln – unabdingbar auch im beruflichen Kontext
- *Stärkung von Resilienz und Selbstverantwortung:*
Die Auseinandersetzung mit Mental Load sensibilisiert für die Notwendigkeit für mentale Selbstfürsorge und stärkt nachhaltige, gesunde Arbeitsweisen
- *Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität:*
Unternehmen, die psychische Themen wie Mental Load anerkennen und ihre Mitarbeitenden beim Umgang damit unterstützen, zeigen ein modernes Verständnis für Work-Life-Balance und familienfreundliche Strukturen

Der Transfer des Gelernten in den Arbeitsalltag wird durch praxisnahe Reflexionen, Strategien zur Aufgabenmanagement und konkrete Handlungskonzepte gezielt gefördert.

Lernziele:

- Erweiterung der eigenen Möglichkeiten, die Arbeitslast/ anstehende Aufgaben dahingehend priorisieren und einteilen zu können, dass sie gut bewältigt werden können
- Methodenkompetenz: u.a. verbessertes Zeitmanagement, Know-How zum Priorisieren und Delegieren
- Verbessertes Bewusstsein für die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit sowie Verständnis der Notwendigkeit von Selbstfürsorge und klarer Kommunikation
- Zur Persönlichkeit passende Handlungsalternativen erkennen und umsetzen
- Möglichkeiten zur Integration des Erlernten in den (Arbeits-)Alltag
- Erkennen der Möglichkeiten von Einflussnahme auf den Umfang und die Erfüllung der eigenen Verantwortlichkeiten

Lerninhalte:

Theorie:

- Begriffsklärung „Mental Load“
 - Was bedeutet „unsichtbare Verantwortung“ – und warum ist sie so belastend?
 - Abgrenzung zu verwandten Themen (Burnout, Care-Arbeit etc.)
- Psychologische und gesellschaftliche Hintergründe:
Einfluss von (vermeintlichen) Rollenerwartungen, erlernten Denkmustern und unbewussten Glaubenssätzen auf das Verhalten im Alltag
- Handlungsspielräume erkennen und erweitern:
Die Wichtigkeit von Selbstfürsorge, Klarheit und Priorisierung im Umgang mit dauerhafter Verantwortung
- Vermittlung des Stresskreislaufes zur Verdeutlichung der Auswirkung von Stress auf Körper und Geist
- Perfektionismus als einer der inneren Antreiber:
Welche Rolle die eigenen Ansprüche spielen und warum „gut genug“ oftmals besser ist
- Vermittlung von Methoden zu
 - Zeitmanagement: Überblick über die verfügbare Zeit und die zu erledigenden Dinge haben
 - Priorisierung: Bewerten können, was am wichtigsten ist und worauf am ehesten verzichtet werden kann
 - Delegation: u.a. Unterscheidung von Durchführungs- und Ergebnisverantwortlichkeit
 - Aufgabenmanagement und Produktivität: Schritt für Schritt zum Ziel kommen statt vom „Aufgabenberg“ überwältigt zu werden
 - Stressbewältigung: Atemtechnik als wirksame Methode zur Unterbrechung des Stresskreislaufes und für den bewussteren Umgang mit Emotionen
- Relevante Aspekte der Grundlagen wirksamer Kommunikation

Praxis:

Zum verbesserten Verständnis und zur nachhaltigen Anwendung der theoretisch gelernten Inhalte wird Wert auf die individuelle Auseinandersetzung mit der eigenen Situation gelegt. Im Mittelpunkt stehen dabei Anwendung der o.g. erlernten Methoden und der Transfer des Erlernten auf die eigene Situation:

- Die Reflexion der eigenen Verantwortungsbereiche und inneren Überzeugungen
- Übungen zur Priorisierung und realistischen Zielsetzung im Alltag
- Ableitung neuer Handlungsansätze in Hinblick auf persönliche Situationen, die Mental Load begünstigen
- Arbeit mit Fallbeispielen und Praxisbezügen
- Konkrete Kommunikationsübungen zur Abgrenzung und zum „Nein-Sagen“
- Reflektion und moderierter Austausch über das Erfahrene nach den Übungssequenzen sowie Austausch von Best Practise Ansätzen

Zur Methodik:

- Theoretische Vermittlung (Vorträge, Impulse, Schulung von Methoden)
- Praktische Übungen und Interventionen (unter Anleitung; Einzelübungen, Übungen zu zweit und in der Gruppe)
- Arbeitsbögen (zur Einzelarbeit mit anschließender Auswertung/ Reflektion) und Skript
- Schaubilder
- Moderierter Erfahrungsaustausch/ Reflektion/ Diskussion
- Impulse zur nachhaltigen Integration des Erlernten in den Alltag

Zielgruppe:

Angestellte/ berufstätige Personen

Teilnehmeranzahl:

max. 6 Personen

Zur Durchführung:

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Workshop findet in einem Seminarraum mit umfassender technischer Ausstattung (Beamer etc.) statt.

Ort:

Mira Dressler. Coaching & Workshops.
Iserstraße 8-10, Altes Kutscherhaus (Haus 6)
14513 Teltow

Veranstaltungstermine:

2.-4. Juli 2025

26.-28. November 2025

25.-27. Februar 2026

22.-24. April 2026

Seminarleitung

Mira Dressler

Seminarzeiten

(24 UE, inkl. täglich 45min. Mittagspause und ca. 2x15min. Kaffeepause)

Mittwoch 9.00h- 16.30h

Donnerstag 9.00h-16.30h

Freitag 9.00h- 15.30h

Teilnahmegebühr pro Person

495 Euro (inkl. 19% MwSt.) in 2025 (Einführungspreis am neuen Standort)

595 Euro (inkl. 19% MwSt.) ab 2026

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Mittagessen, Getränke und Snacks sowie die Arbeitsmaterialien.

Frühbucherrabatt (nicht mit anderen Angeboten kombinierbar):

Bei Buchung bis zu 6 Monaten vor dem Termin: 45€

Bei Buchung bis zu 4 Monaten vor dem Termin: 20€

Kontakt:

kontakt@miradressler.de