

## **Mental Load – die mentale Belastung im Familienalltag**

Der alltägliche Kampf mit dem „Mental Load“ prägt unseren Lebensrhythmus und kann ein Gefühl von ständiger Überlastung hinterlassen. Trotz seiner weiten Verbreitung werden die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden oft unterschätzt.

### **Inhalte**

Planen, organisieren, ständiges Multitasking, alles im Überblick behalten – unser Alltag ist vollgestopft mit sichtbaren, aber auch unsichtbaren Aufgaben: Termine im Blick behalten, einkaufen, kochen, Arbeit, Haushalt, und nebenbei auf das Wohlbefinden der einzelnen Familienmitglieder achten. An all das denken zu müssen, kann sehr belastend sein. Ein gedanklicher Kraftaufwand, der nie endet, denn Mental Load ist alltäglich. Pause machen, sich erholen, Zeit für sich haben – gestaltet sich schwierig, denn die Aufgaben sind nie alle dauerhaft erledigt. Doch wie könnte eine mögliche Entlastung aussehen? Was unterstützt, was stärkt? Im Workshop wird die mentale Belastung in den Blick genommen und beleuchtet, welche Möglichkeiten es gibt, gut für sich selbst zu sorgen.

Neben dem theoretischen Input gibt es genügend Zeit für die persönlichen Anliegen und Fragen der Teilnehmenden.

### **Ziele**

- Verständnis für Mental Load entwickeln
- Entwicklung praktischer Strategien zur Entlastung im Alltag, Umgang mit Stressoren und Förderung der Selbstfürsorge
- Förderung eines bewussten Umgangs mit eigenen Bedürfnissen und Grenzen

**Zielgruppe:** Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte

**Termin:** Samstag, 04.05.2024 von 9.00-11.30 Uhr

**Ort:** Cyrillussaal, Thalhofstraße 2, Brixen

**Referentin:** Corinna Bertagnolli, Pädagogin und Mentaltrainerin

**Kosten:** 15€

**Anmeldungen & Informationen:** [kido.impuls@kinderdorf.it](mailto:kido.impuls@kinderdorf.it) - Tel. 0472 270 500

Tel. 0472 270 515/16