



## BUK FAMILIENSERVICE ONLINE-VORTRAGSREIHE 2026

### KINDERBETREUUNG UND ELTERNSCHAFT

11.02.26 - 19:00-20:00 Uhr

19.03.26 - 18:00-19:00 Uhr

12.05.26 - 11:00-12:00 Uhr

02.07.26 - 18:00-19:30 Uhr

15.09.26 - 18:00-19:00 Uhr

11.11.26 - 17:30-19:00 Uhr

Schule, Leistungsdruck und erfolgreiches Lernen - Tipps für Eltern  
Auf die Väter kommt es an! Die Bedeutung von Vätern für ihre Kinder

Aggression und Wut im Kindesalter

Geschwisterstreit – Er hat aber angefangen

Eltern werden, Paar bleiben

Rituale in der Familie – Halt, Verbundenheit und Entspannung im Alltag

### PFLEGEUNTERSTÜTZUNG

24.02.26 - 18:00-19:30 Uhr

23.04.26 - 18:00-19:00 Uhr

10.06.26 - 11:00-12:00 Uhr

05.08.26 - 18:00-19:30 Uhr

06.10.26 - 18:00-19:30 Uhr

26.11.26 - 18:00-19:00 Uhr

Elternunterhalt: Wer bezahlt den Heimplatz?

Was kostet Pflege?

**Live-Talk:** Prävention im Alltag & Früherkennung

Der kluge Mensch sorgt vor: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Doppelt belastet durch die Pflege von Angehörigen: Wie Sie doppelt gut für sich sorgen

Seniorennernährung und Besonderheiten bei Demenzerkrankten

Änderungen vorbehalten



## EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)

12.03.26 - 18:00-19:00 Uhr

Alles in Bewegung – und ich mittendrin. Über den Umgang mit den Wechseljahren

14.04.26 - 18:00-19:00 Uhr

Wenn Pflichtgefühl zur Selbstaufgabe wird - Grenzen neu denken

24.06.26 - 18:00-19:30 Uhr

Neurodivergenz am Arbeitsplatz - zwischen Fokus und Overload

21.07.26 - 11:00-12:00 Uhr

Konflikte & Entscheidungen: Zu Risiken und Wechselwirkungen  
fragen Sie...

24.09.26 - 18:00-19:30 Uhr

Zukunftsangst als Kraftquelle? Aus Sorgen Handlungsfähigkeit  
entwickeln!

28.10.26 - 18:00-19:00 Uhr

Verbundenheit statt Isolation: praktische Strategien für ein  
erfüllteres Leben

## BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

04.02.26 - 18:00-19:00 Uhr

Männergesundheit

24.03.26 - 18:00-19:00 Uhr

Psychoneuroimmunologie – Die Verbindung von Geist,  
Nervensystem und Immunsystem

21.05.26 - 18:00-19:30 Uhr

Rituale – Motiviert durch den (Arbeits-) Alltag

15.07.26 - 11:00-12:00 Uhr

Achtsamkeit am Arbeitsplatz – Resilienz stärken durch bewusste  
Bewegung und innere Balance

10.09.26 - 18:00-19:00 Uhr

Mein Tag mit der Arbeit von Zuhause

13.10.26 - 18:00-19:30 Uhr

Schluss mit Ermüdung und Erschöpfung – so fördern Sie Ihre  
körperliche und mentale Gesundheit

Änderungen vorbehalten

# KINDERBETREUUNG UND ELTERNSCHAFT



## SCHULE, LEISTUNGSDRUCK UND ERFOLGREICHES LERNEN - TIPPS FÜR ELTERN

Die Schulzeit als Lebensphase ist mit vielen Herausforderungen verbunden. Diese gehen oftmals mit Stress oder Belastungen einher, welche sowohl die Kinder als auch die Eltern bewältigen müssen. Prüfungen, Noten, Hausaufgaben sowie Ängste, Sorgen und Leistungsdruck können seelischen als auch körperlichen Stress auslösen. Hinzu kommt oftmals ein hoher Erwartungsdruck, den Schüler und Schülerinnen sich selbst machen oder von ihrem Umfeld erfahren. Wie Eltern und Kinder mit diesen besonderen Herausforderungen umgehen können, wie Schulstress entsteht und wie erfolgreiches Lernen gelingen kann, wird in diesem Vortrag thematisiert.



## AUF DIE VÄTER KOMMT ES AN! DIE BEDEUTUNG VON VÄTERN FÜR IHRE KINDER

Den Vers von Wilhelm Busch zum Vatersein kennen wohl alle, die von den Brüdern Grimm zusammengetragene Bedeutung des Wortes wohl wenige: „das durch alle germanischen Mundarten verbreitete Wort ‚Vater‘ [...] stamme von ‚pa‘ nähren, hüten, schützen [ab]“.

Dies entspricht den klassischen Erwartungen an Väter. Väter sind aber auch wichtig für die Entwicklung ihrer Kinder. „Auf die Väter kommt es an“ lautet der Titel des aktuellen Buches der Väterforscherin Liselotte Ahnert, in dem sie die Ergebnisse ihrer 40-jährigen Arbeit zusammenfasst. Ausgehend von dieser und weiteren Studien und Erkenntnissen, geht es in diesem Vortrag darum, Wege aufzuzeigen, wie Väter dieser Bedeutung gerecht werden und durch Gesellschaft, Politik und Unternehmen auf ihrer Suche nach einer gleichberechtigten und geschlechtergerechten Rolle ermutigt und gestärkt werden können.



## AGGRESSION UND WUT IM KINDESALTER

Schreien, beißen, kratzen, hauen oder wütend auf den Boden schmeißen – der berühmte Wutanfall, wer kennt ihn nicht? Diese und ähnliche Verhaltensweisen stellen Eltern vor die Frage und Herausforderung, wie sie in einer solchen Situation angemessen reagieren können. Dieser Vortrag bietet Einblicke in die Gefühlswelt und Entwicklung von Kindern, um aggressives Verhalten richtig einordnen und verstehen zu können. Damit Eltern aber nicht nur verstehen, was in ihren Kindern vorgeht, sondern auch gelassener damit umgehen können, werden anhand von Beispielen Reaktionsmöglichkeiten für den Umgang mit Kindern aufgezeigt.

Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema und liefert Entscheidungshilfen. Er ersetzt jedoch keine individuelle Beratung.



## GESCHWISTERSTREIT – ER HAT ABER ANGEFANGEN

Wer selbst Geschwister hat, kennt es aus eigener Erfahrung: streiten gehört zum Geschwisterleben dazu. Ebenso wie die Solidarität. Doch als Eltern erlebt man diese Streitigkeiten anders: Sie nerven, stören den Familienfrieden und sind eine immer wieder neue Herausforderung. In diesem Vortrag geht es darum, wie ein faires Familienleben etabliert werden kann. Dabei hilft uns der Blick auf die Persönlichkeitstypen und auf die Rolle, die wir als Eltern in einem Streit einnehmen. Mit Humor, Herz und klaren Strategien wird gezeigt, wie Konflikte begleitet werden können, so dass aus vermeintlichen Rivalen ein Team wird.



## ELTERN WERDEN, PAAR BLEIBEN

Mit der Geburt eines Kindes wird vieles anders. Aus einem Duo wird ein Trio und nicht immer gelingt uns das Einfinden in die neue Elternrolle mühelos. Vorbei scheinen die Zeiten der Zweisamkeit, der Ruhe und vor allem der Selbstbestimmung.

Wie gelingt es Eltern ihrer neuen Rolle gerecht zu werden und sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren, aber auch die Partnerschaft zu hegen und pflegen, die das Fundament der neu gegründeten Familie bilden sollte?

Dieser Vortrag soll Eltern mit einem oder mehreren Kindern helfen ihren Familienalltag zu bereichern aber auch destruktive Dynamiken zu entdecken, die das Familienleben belasten und mögliche Wege aufzeigen diese aufzulösen. Schwerpunktthemen sind dabei die Gestaltung der Partnerschaft und Mental Load bei Frauen.



## RITUALE IN DER FAMILIE – HALT, VERBUNDENHEIT UND ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Ob das gemeinsame Abendessen, das Einschlafritual oder das kurze gemeinsame Frühstück am Morgen – Rituale sind mehr als nur Gewohnheiten. Sie geben Kindern Sicherheit, Orientierung und das Gefühl von Zugehörigkeit. In einer Zeit, in der der Familienalltag oft hektisch ist, können Rituale zu wertvollen Ankern werden, die Nähe schaffen und das Miteinander stärken.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Rituale für Kinder (und Erwachsene!) so wichtig sind, wie sie die emotionale Entwicklung unterstützen – und wie auch kleine, alltagstaugliche Rituale eine große Wirkung entfalten können. Sie erhalten praktische Anregungen, wie Sie neue Rituale in Ihrer Familie lebendig werden lassen und wie kleine, ritualisierte Abläufe Erleichterung in den Familienalltag bringen.

# PFLEGEUNTERSTÜZUNG



## ELTERNUNTERHALT: WER BEZAHLT DEN HEIMPLATZ?

Was passiert, wenn die Eltern in ein Pflegeheim kommen, die Kosten dafür aber nicht selbst tragen können? Müssen dann Sie als Kind dafür aufkommen? Und wie sieht es aus, wenn es Geschwister gibt, wer bezahlt dann?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Regelungen und welche Einkommensgrenzen gültig sind. Dabei wird auch erklärt, ob das eigene Vermögen herangezogen werden kann, und inwieweit das Einkommen von „Schwiegerkinder“ berücksichtigt wird. Erfahren Sie, was der Selbstbehalt ist, und wie sich die Änderungen im Angehörigenentlastungsgesetz aus Januar 2020 auch heute noch auf Sie auswirken können.

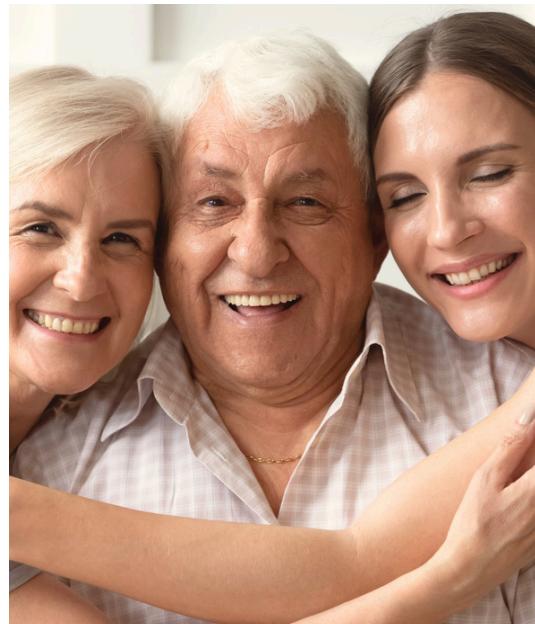


## WAS KOSTET PFLEGE?

Pflegebedürftigkeit betrifft über vier Millionen Menschen in Deutschland – und sie bringt oft erhebliche finanzielle Belastungen mit sich. Der Vortrag „Was kostet Pflege?“ gibt einen Überblick über typische Pflegekosten, Leistungen der Pflegeversicherung und neue Regelungen, wie zum Beispiel das einheitliche Entlastungsbudget. Teilnehmende erfahren, wie sie Pflegeleistungen optimal ausschöpfen, steuerliche Vorteile nutzen und finanzielle Unterstützung beantragen können. Außerdem werden Wege aufgezeigt, Kosten zu senken und Hilfsangebote gezielt zu nutzen. So gelingt eine frühzeitige Planung, die Pflege bezahlbarer und sicherer macht.

**LIVE-TALK:  
FRÜHERKENNUNG & PRÄVENTION IM ALLTAG**

Pflege beginnt im Alltag und bedeutet weit mehr als reine Versorgung – sie ist zugleich Vorsorge. In unserem Live-Talk steht die Frage im Mittelpunkt, wie durch bewusste Prävention und gezielte Früherkennung Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben können – für Pflegebedürftige, Angehörige und Pflegekräfte gleichermaßen. Pflege wird so zur aktiven Gesundheitsförderung: alltagstauglich, praxisnah und zukunftsorientiert. Erfahren Sie, wie schon kleine Veränderungen in Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit große Wirkung entfalten können, wie wichtig soziale Teilhabe und Sicherheit im häuslichen Umfeld sind, und wie durch frühzeitige Erkennung von Warnsignalen Risiken vermindert werden können.

**DER KLUGE MENSCH SORGT VOR:  
VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND  
PATIENTENVERFÜGUNG**

Niemand wünscht es sich, und doch kann es jederzeit passieren, dass man durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten selbstständig zu regeln. Wer entscheidet dann, und wie sieht dies insbesondere bei einer medizinischen Versorgung aus?

Die Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sind ideale Instrumente um die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten. Dies gilt natürlich auch für den Fall, dass Sie als Tochter oder Sohn die Angelegenheiten Ihrer Eltern regeln müssen. Hier als Vorbeugung und Vorsorge die notwendigen Vollmachten und Verfügungen geregelt zu haben hilft Ihnen und Ihren Angehörigen. Der Vortrag liefert detaillierte Informationen zu den Unterschieden der einzelnen Dokumente und auf welche Feinheiten es beim Ausfüllen ankommt.



## DOPPELT BELASTET DURCH DIE PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN: WIE SIE DOPPELT GUT FÜR SICH SORGEN

Die Unterstützung und Pflege von Angehörigen schleichen sich meist Schritt für Schritt in den Alltag und werden ganz selbstverständlich mit erledigt. Neben den zusätzlichen Aufgaben belasten auch die Verantwortung für andere Menschen und die Zerrissenheit zwischen den Lebensbereichen. Damit man in allen Bereichen – Beruf, Privatleben und Familie – leistungsfähig und gesund bleibt, ist achtsame Selbstfürsorge vonnöten. An individuellen Beispielen wird erläutert, welchen Freiraum jede\*r für sich braucht und sich nehmen darf, welche Hilfeleistungen von außen für die jeweilige Situation passen, und welche Lösungswege entwickelt werden können, damit das eigene Leben nicht unter die Räder kommt.

Der Vortrag bietet keine Pflegeberatung zu Hilfeleistungen der Pflegekasse, sondern unterstützt die Teilnehmenden beim Umgang mit sich selbst.

## SENIORENERNÄHRUNG UND BESONDERHEITEN BEI DEMENZERKRANKTEN

Eine ausgewogene Ernährung ist im Alter besonders wichtig, da der Bedarf an vielen Nährstoffen ansteigt während die Energiezufuhr sinkt.

Durch die Veränderungen bei Demenzerkrankten werden häufig alltägliche Dinge wie Essen und Trinken einfach vergessen. Menschen mit Demenz sind daher häufig von Dehydratation (Austrocknung) und Mangelernährung bedroht. Ein geregelter und stressfreier Essalltag ist daher von besonderer Bedeutung, meist aber eine große Herausforderung für die Familie.

Der Vortrag gibt Informationen und Tipps zur Ernährung bei Demenz und dem Umgang mit demenziell erkrankten Menschen im Essalltag.



## EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)

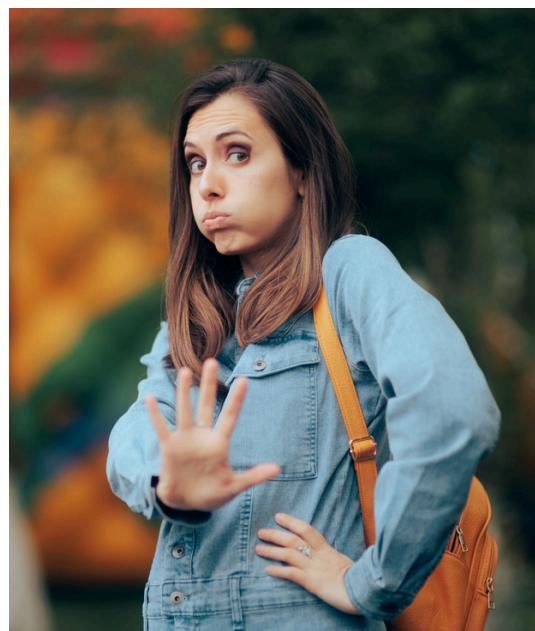


### **ALLES IN BEWEGUNG – UND ICH MITTENDRIN. ÜBER DEN UMGANG MIT DEN WECHSELJAHREN**

Die Wechseljahre sind mehr als eine hormonelle Umstellung – sie sind eine Zeit, in der sich Körper, Emotionen und Lebensentwürfe neu sortieren. Zugleich ist es eine Lebensphase, die auch von Frauen selbst häufig tabuisiert wird, weil sie mit Verlust und Abschiedsgedanken verbunden ist – und mit der Befürchtung einhergeht, aufs gesellschaftliche Abstellgleis zu geraten.

Dieser Vortrag lädt dazu ein, diese Phase aus einer anderen Perspektive zu betrachten: Was, wenn die Wechseljahre nicht gegen uns, sondern für uns arbeiten?

Ein Mutmach-Vortrag mit Herz, Haltung und Humor – der dazu ermutigt, innere Stärke, Balance und Lebensfreude neu zu entdecken und Wandel als Anfang von etwas Neuem zu sehen.



### **WENN PFLICHTGEFÜHL ZUR SELBSTAUFGABE WIRD - GRENZEN NEU DENKEN**

Viele Menschen tragen zu viel – im Job wie privat. Sie funktionieren, übernehmen, halten aus und merken oft erst spät, dass sie sich selbst verlieren. Wir sprechen zwar von „Grenzen setzen“, aber der entscheidende Schritt liegt früher: sich selbst die Erlaubnis zu geben, Raum einzunehmen. Grenzen werden oft übergangen, von uns selbst und von anderen, weil wir sie nicht klar markieren. Nicht aus Schwäche, sondern aus Angst vor Konflikt oder Verlust von Zugehörigkeit. In diesem Vortrag geht es um innere Haltung statt Nettigkeitsreflex, um den Körper als Frühwarnsystem und um Verantwortungsklarheit. Und ja: Wir schauen auch auf konkrete Formulierungen – damit aus „Ich müsste eigentlich“ ein gelebtes „Ich darf und ich kann.“ wird.



## **NEURODIVERGENZ AM ARBEITSPLATZ - ZWISCHEN FOKUS UND OVERLOAD**

Unterschiedliche Denkweisen, Wahrnehmungen und Herangehensweisen bringen Kreativität, Innovationskraft und neue Perspektiven in Unternehmen. Doch für Menschen mit ADHS, Autismus, Hochsensibilität oder anderen neurodivergenten Merkmalen kann der Arbeitsalltag gleichzeitig herausfordernd sein: Reizüberflutung, Konzentrationsprobleme, soziale Missverständnisse oder das Gefühl, „nicht richtig zu funktionieren“.

In diesem Vortrag werfen wir einen psychologisch fundierten Blick auf Neurodivergenz im Arbeitskontext – und darauf, wie Betroffene, Führungskräfte und Teams gemeinsam Rahmenbedingungen schaffen können, die konzentriertes und produktives Arbeiten ermöglichen - damit die Stärken aller Mitarbeitenden genutzt und die Motivation im Team aufrechterhalten werden kann.

## **KONFLIKTE & ENTSCHEIDUNGEN: ZU RISIKEN UND WECHSELWIRKUNGEN FRAGEN SIE...**

Ob wir wollen oder nicht: Konflikte können unsere Entscheidungen ganz schön verzerren. Verdeckte oder schwelende Konflikte nicht weniger als die offen ausgetragenen.

Oft verengen Sie unsere Wahrnehmung und wir konzentrieren uns in der Folge hauptsächlich noch auf unsere eigenen Interessen oder sie steuern unser rationales Handeln und unsere Reaktionen in emotional aufgeladenen Situationen.

In diesem Vortrag erkunden wir spannende Dynamiken und Strategien im Umgang mit Konflikten. Wir beleuchten Hintergründe, Perspektiven und machen uns auf die Suche nach klugen Entscheidungen.





## **ZUKUNFTSANGST ALS KRAFTQUELLE? - AUS SORGEN HANDLUNGSFÄHIGKEIT ENTWICKELN!**

Die Fähigkeit, mit den großen Herausforderungen unserer Zeit umzugehen, ohne dabei die eigene Handlungsfähigkeit zu verlieren, ist zu einer Schlüsselkompetenz geworden. Denn wer seine Ängste konstruktiv nutzt, kann auch in unsichereren Zeiten optimistisch und gestaltungsfähig bleiben. Klimawandel, Kriege, gesellschaftliche Polarisierung, technologische Umbrüche – diese globalen Entwicklungen beschäftigen uns alle. Viele Menschen schwanken zwischen der Verdrängung beunruhigender Nachrichten und einer lärmenden Überforderung durch das Ausmaß der Probleme. Doch es gibt einen dritten Weg: Die Forschung zeigt, dass Menschen, die ihre Zukunftsängste als Warnsignal und Motivator verstehen, nicht nur seelisch gesünder bleiben, sondern auch aktiv zu positiven Veränderungen beitragen können. In diesem Vortrag vermitteln wir Ihnen bewährte Strategien, wie Sie aus Sorgen Kraft schöpfen und selbstwirksam werden können.



## **VERBUNDENHEIT STATT ISOLATION: PRAKTISCHE STRATEGIEN FÜR EIN ERFÜLLTERES LEBEN**

Einsamkeit unterscheidet sich vom Alleinsein: Sie beschreibt das subjektive Gefühl von Isolation trotz möglicher sozialer Kontakte. Ursachen sind Lebensübergänge wie Umzüge oder der Verlust von Angehörigen sowie soziale Isolation in verschiedenen Lebensphasen. Einsamkeit wirkt sich negativ auf die psychische Gesundheit aus, kann Depressionen und Angstzustände fördern und auch das Immunsystem schwächen.

Lernen Sie in diesem Vortrag praktische Strategien kennen, um das Gefühl der Einsamkeit zu reduzieren. Dazu gehören Selbstreflexion, das Erkennen eigener Interessen, den Aufbau sozialer Kontakte über Vereine oder Hobbygruppen sowie ehrenamtliches Engagement. Langfristig helfen Zielsetzung, Routinen und Strategien zur Überwindung von Rückschlägen. Schauen Sie vorbei und erhalten Sie wertvolle Tipps, um wieder (zurück) zum Leben zu finden.

# BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

## MÄNNERGESUNDHEIT



Männergesundheit ist ein zentraler, aber oft vernachlässigter Bereich. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischer Stress und mangelnde Vorsorge zählen zu den häufigsten Risiken. Der Vortrag vermittelt, warum Prävention und Eigenverantwortung entscheidend sind, und zeigt praxisnah, wie Ernährung, Bewegung und gezielter Stressabbau die Gesundheit stärken.

Neben Basiswissen zu wichtigen Mikronährstoffen wie Omega-3, Magnesium und B-Vitaminen wird auch auf individuelle Unterschiede eingegangen – denn Männer sind keine homogene Gruppe. Rollenbilder, Erwartungen und Lebensstil prägen Gesundheit – wer sie versteht, kann gezielt gegensteuern.

## PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE – DIE VERBINDUNG VON GEIST, NERVENSYSTEM UND IMMUNSYSTEM

Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag über das Thema „Psychoneuroimmunologie (PNI)“! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie unsere Gedanken, Emotionen und das Nervensystem in Wechselwirkung mit unserem Immunsystem stehen und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit hat.

Sie bekommen die Gelegenheit, mehr über die faszinierenden Zusammenhänge zwischen Geist und Körper zu erfahren und wie Sie Ihr Wohlbefinden durch ein besseres Verständnis der Psychoneuroimmunologie fordern können.





## RITUALE – MOTIVIERT DURCH DEN (ARBEITS-) ALLTAG

"Rituale"? Was ist das eigentlich? Wir unterscheiden zwischen Ritualen und Gewohnheiten und nehme uns den Herausforderungen des Alltags an. Wie reagieren wir auf diese? Welche Möglichkeiten gibt es, Herausforderungen durch neue Rituale zu meistern? Nutzung sowie Aufbau individuell angepasster Methoden geben Ideen und Unterstützung für den herausfordernden Alltag. Wir finden heraus, wann und warum wir Rituale benötigen. Abschließend geben wir Tipps für einen stressfreieren Tag sowie eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit.



## ACHTSAMKEIT AM ARBEITSPLATZ – RESILIENZ STÄRKEN DURCH BEWUSSTE BEWEGUNG UND INNERE BALANCE

Wie kann Achtsamkeit im Berufsalltag zur nachhaltigen Gesundheitsressource werden? In diesem interaktiven Vortrag zeigen wir, wie kleine achtsame Impulse – kurze Meditationen, Atemfokus und sanfte Bewegungen – die mentale Widerstandskraft und körperliche Vitalität stärken. Die Teilnehmenden erfahren praxisnah, wie sie Stress regulieren, Konzentration fördern und ihre Selbstwahrnehmung schärfen können. Ergänzend gibt es fundierte Einblicke in aktuelle Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung und Psychologie. Ziel ist es, Mitarbeitende zu befähigen, mit einfachen, bewussten Routinen ihre Gesundheit aktiv zu fördern – mitten im Arbeitsalltag.

## MEIN TAG MIT DER ARBEIT VON ZUHAUSE



In diesem Vortrag nehmen wir die Herausforderungen im Homeoffice unter die Lupe: Welche sind zu bewältigen? Welche sind "hausgemacht"? Unser Fokus liegt einerseits auf den Stressfallen Zeitdruck, Pausen- und Feierabendstrukturen sowie der Trennung von Arbeit und Privatleben und andererseits auf "Ernährungsfallen", die unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Wir analysieren unseren Tagesablauf und geben Tipps und Anleitungen zur Optimierung. Um das Thema nachhaltig zu behandeln, leiten wir Entspannungsübungen an und geben Rezeptideen für den individuellen Alltag an die Hand.

## SCHLUSS MIT ERMÜDUNG UND ERSCHÖPFUNG – SO FÖRDERN SIE IHRE KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT



Fühlen Sie sich häufig müde und erschöpft? Leiden Sie an unterschiedlichen Symptomen und haben das Gefühl Ihr Leben auf Sparflamme zu führen? Gehen Sie den Ursachen auf den Grund und erfahren Sie, welche Ursachen dahinterstecken können, welchen Einfluss Stress in Ihrem Leben hat und welche Möglichkeiten Sie haben Ihre Leistungsfähigkeit (wieder) zu stärken.

Sie erhalten einen Einblick, welche Faktoren in eine Ermüdung und Erschöpfung führen können, welches die Hauptursachen für Stress sind und welchen Einfluss dies auf Ihre körperliche und psychische Gesundheit hat. Sie erhalten zahlreiche praktische Tipps und Tools an die Hand, um der Erschöpfung und Ermüdung entgegenzuwirken bzw. zu vermeiden.