



# Mental Load

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| Seminar-Nr.         | <b>2025 B095 EK</b>   |
| Termin              | <b>16.05.2025 bis 17.05.2025</b>  |
| Uhrzeiten           | <b>Beginn 14:00 Uhr   Ende bis 12:30 Uhr</b>  |
| Partnerorganisation | <b>tbb beamtenbund und tarifunion thüringen</b>   |
| Tagungsstätte       | <b>Hotel am Schlosspark</b><br>Lindenauallee 20-24<br>99867 Gotha<br>Tel. +49 3621 4420                         |
| Seminarleitung      | <b>Doreen Trautmann</b><br>tbb frauen   |
| Dozierende          | <b>Andrea Weinrich</b><br>Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.<br>Gesundheitsmanagement für Unternehmen |

# Kompetenzorientierte Lernziele

---

## Die Teilnehmerinnen

- erkennen Mental Load in Beruf und Familie,
- kennen Strategien unsichtbare Arbeit sichtbar zu machen,
- lernen, noch besser auf sich Acht zu geben.

## Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

## Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

## Pausenzeiten

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause  |
| 12:30 – 13:30 Uhr | Mittagspause |
| 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause  |
| 19:00 Uhr         | Abendessen   |

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

|  |
|--|
| Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor. |
|--|

# Inhalte

## Freitag, 16. Mai 2025

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Doreen Trautmann**

14:30 bis 15:00 Uhr **Die unsichtbare Arbeit „Mental Load“**

- Annäherung an das Phänomen: In welchem Kontext entsteht Mental Load?
- Wie äußert sich die mentale Belastung im beruflichen und im privaten Umfeld - Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden und deren Erwartungshaltung an das Seminar

**Andrea Weinrich**

15:00 bis 15:15 Uhr **Kaffeepause**

15:15 bis 17:00 Uhr **Welche Auswirkungen hat das Phänomen für unsere Gesellschaft und für mich persönlich?**

- Fakten, wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Beobachtungen

**Welche strukturellen Veränderungsmöglichkeiten bestehen derzeit?**

- Anwendung der Walt Disney Methode: Träumen – Realitätsprüfung – Planen – Abgleich

**Andrea Weinrich**

18:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

## Samstag, 17. Mai 2025

09:00 bis 10:30 Uhr **Was kann ich tun, um mich zu schützen?**

- Erarbeitung der individuellen persönlichen Stressverstärker und Darstellung, wie ein Veränderungsprozess initiiert werden kann,
- Strategien des Nein-Sagens zusammentragen,
- Strategien des Überredet – Werdens entlarven, eigene Fallstricke reflektieren

**Andrea Weinrich**

10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**

10:45 bis 12:00 Uhr **Was kann ich tun, um mich zu schützen?**

- Organisatorisches Verbesserungspotential aufspüren,
- Frühwarnsignale Stress erkennen,
- Persönliches Gesundheitsprojekt zur Sicherung der Erkenntnisse

**Andrea Weinrich**

12:00 bis 12:30 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**  
**Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**

**Doreen Trautmann**

**Anschließendes Mittagessen**