



Wege aus dem Mental Overload

Gesunde Selbstführung

ZIELE & NUTZEN

Jeder von uns hat einen gewissen Mental Load. Nur wenn der Overload zum Dauerzustand wird, hat das Folgen wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel oder Reizbarkeit. Dann ist es gut, sich Hilfe zu suchen und Möglichkeiten zu finden, wie Sie wieder in die Balance kommen.

Zum einen können wir daran arbeiten, Erholungsphasen fest in unseren Alltag einzubauen, zum anderen helfen Strategien aus dem Coaching, tiefer anzusetzen und nachhaltig einem Overload vorzubeugen. Beides gehen wir in diesem Workshop an.



METHODEN

Impulse durch die Expertin, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen aus verschiedenen Quellen wie dem systemischen Coaching, Entspannungs- und Stressmanagementtechniken, Transfer mit konkreten Umsetzungsschritten.

IHRE EXPERTIN



Anja Oser, Geschäftsführerin
[PARLA GmbH & Co. KG](#)

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter dem Menüpunkt „[Über uns](#)“.

INHALTE

- Was verstehen wir unter Mental Load – Definition und Ursachen
- Oder ist es schon Burnout? – Auf welcher Stufe befinde ich mich
- Wie ist das Energielevel im Verlauf des Tages
- Raus aus der Mental-Load-Falle – Von der Survival Zone über eine Erholung der mentalen Muskeln zurück zur Performance Zone
- Wie Sie das Ruminieren unterbrechen
- Umgang mit Impostor-Gefühlen – Negative Glaubenssätze umwandeln
- Mental Load vermeiden – Eigensinn und Eigennützigkeit stärken
- Grenzen setzen, Gespräche dazu führen und standhaft bleiben
- Anderen helfen, sich zu helfen – Mit offener Kommunikation und Zutrauen

TERMIN:

DATUM: 23. Oktober 2026
ORT: PARLA Heidelberg
DAUER: 1 Tag, 9-17 Uhr
TN-ZAHL: max. 8 Teilnehmende
INVESTITION: 690 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE: offen

Anmelden

