



## IMPULSE für den Alltag mit Kindern

# Mental Load - Wenn der Kopf keine Pause macht

**Mittwoch, 16. Oktober 2024, 19 Uhr**

**Familientreffpunkt Hittisau**

**Kinderhaus-Seiteneingang Platz 343 6952 Hittisau**



Wenn der Kopf nie schweigt, sondern immer Listen schreibt. Wenn die Teepause nicht funktioniert, weil das Gefühl da ist, Millionen Dinge erledigen zu müssen. Wenn beim Frühstück schon das Mittagessen geplant wird. Jeder dieser Momente für sich, aber vor allem die Summe daraus, führen zu „Mental Load“. So beschreiben wir ein häufiges Phänomen in unserer Gesellschaft.

Es ist die mentale Überlastung im Alltag. Es sind die 1.000 Gedanken, die Aufgaben, die im Hintergrund erledigt werden und die für das Funktionieren des Systems Familie wichtig sind.

In diesem Vortrag gehen wir diesem Phänomen auf den Grund. Anhand von Alltagsbeispielen zeigt die Referentin auf, wie Menschen in diese Falle geraten. Neben den Auswirkungen besprechen wir aber auch die Möglichkeiten, „Mental Load“ zu verlassen und wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu gelangen.

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Veronika Burtscher-Kiene

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, Bloggerin [www.erziehungsgedanken.com](http://www.erziehungsgedanken.com), zweifache Mama

Mit freundlicher Unterstützung:

Katholisches Bildungswerk

Vorarlberg

