



# Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Mütter

Kursnummer	252LEB011
Beginn	Montag, 15.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	289,00 €
Teilnehmer	7 - 12
Kursleitung	Franziska Helms

Mental Load reduzieren - Teilzeit-Bildungsurlaub für Mütter, die sich selbst wieder in den Fokus stellen wollen

Ständig alles im Kopf? Du bist nicht allein.

Die Mental Load, dieses ständig an alles denken, diese nie endende unsichtbare To-Do-Liste belastet vor allem Mütter erheblich und hat negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit. Die Mental Load macht weder Feierabend noch Urlaub und ist aufgrund ihrer Unsichtbarkeit nur schwer greifbar. In diesem Bildungsurlaub wird diese unsichtbare Dimension des alltäglichen Lebens beleuchtet. Wir gehen der Frage nach, warum die Mental Load so belastend ist und welche Rolle die Verteilung von Care-Arbeit sowie unsere Rollenstereotypen dabei spielen. Nach der Ursachenforschung widmen wir uns den Lösungsmöglichkeiten und entwickeln individuelle Strategien, um die Mental Load im Alltag nachhaltig zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden.

## Inhalte

Du lernst, das Konzept der Mental Load zu erkennen und ihre Auswirkungen auf deinen Alltag zu verstehen.  
Du erfährst, welche Ursachen Mental Load hat und wie Sozialisation und der Gender Care Gap dabei eine Rolle spielen.  
Du reflektierst deine Erwartungen und stärkst dich selbst durch Methoden der Selbstfürsorge.  
Du machst eine Bestandsaufnahme deiner eigenen Mental Load und lernst, sie bewusst wahrzunehmen.  
Du erhältst praktische Methoden zur Stressbewältigung, wie Zeit- und Selbstmanagement sowie Techniken zur Strukturierung und Priorisierung.  
Du entdeckst Wege, Verantwortung partnerschaftlich und im Netzwerk zu verteilen, und lernst effektive Kommunikationstechniken.  
Du entwickelst eine individuelle Strategie, um deinen Stress langfristig zu reduzieren.  
Du lernst Methoden kennen, die dir helfen, nachhaltige und langfristige Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren.

## Ziel:

Am Ende dieses Kurses hast du nicht nur ein klares Verständnis für das Konzept Mental Load, sondern auch praktische Werkzeuge und Strategien, um deinen Alltag leichter und erfüllter zu gestalten. Du wirst gestärkt und motiviert, Veränderungen anzustoßen – für dich und dein Umfeld.

Verstehen, was Mental Load ist: Erkenne, wie Erwartungen - von innen und außen - deine mentale Last beeinflussen.  
Gesundheit stärken: Entdecke, welche Auswirkungen die ständige Überlastung auf deine körperliche und psychische Gesundheit hat - und wie du dagegen steuern kannst.  
Alltag bewältigen: Lerne, deine eigene Mental Load bewusst zu identifizieren und mit konkreten Methoden zu reduzieren.  
Partnerschaftliche Lösungen finden: Erfahre, wie du gemeinsam mit deinem Partner oder deinem Netzwerk Verantwortung teilst und Kommunikation effektiv gestaltest.  
Nachhaltige Strategien entwickeln: Arbeite an deinem individuellen Plan, um langfristig entlastet zu bleiben - auch bei neuen Herausforderungen.  
Gemeinschaft erleben: Profitiere vom Austausch mit anderen Teilnehmenden, die ähnliche Erfahrungen machen, und lass dich von gegenseitiger Unterstützung inspirieren.

## Methoden

Vortragsimpulse, Gruppenarbeit, Diskussion, Reflexionsübungen, Einzelarbeit

Warum dieser Kurs gerade für dich wichtig ist:

Ob berufstätig, in Elternzeit oder ständig im Spagat - dieser Bildungsurlaub bietet dir wertvolle Impulse und alltagstaugliche Werkzeuge, mit denen du wieder in Balance kommst. Für mehr Leichtigkeit im Familienleben, im Job - und in deinem Kopf.

Dieser Kurs kann als Intensivwoche oder als Teilzeitbildungsurlaub gebucht werden. Der Teilzeitbildungsurlaub ist in Niedersachsen und NRW anerkannt.

## Termine

Datum

Uhrzeit

Ort

15.09.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
16.09.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
17.09.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
18.09.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
19.09.2025	09:00 - 13:00 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201