

Stabil trotz Dauerbelastung

Mentale Entlastung und gesunde Selbstfürsorge für Frauen

Seminarbeschreibung

Beruf, Familie, Haushalt, Ehrenamt – Sie organisieren, koordinieren und sind immer für andere da? Viele Frauen tragen im Alltag eine enorme unsichtbare Verantwortung. Wenn die To-do-Liste niemals endet und die ständige Erreichbarkeit an den Kräften zehrt, bleibt auch die eigene Gesundheit oft auf der Strecke.

Dieser Bildungsurlaub ist Ihre Auszeit und Kraftquelle zugleich. Er bietet Ihnen einen geschützten Raum – speziell für Frauen – um aus dem permanenten Funktionsmodus auszusteigen. Sie lernen, Ihre Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, Stressmuster frühzeitig zu erkennen und zu durchbrechen und Grenzen klar zu kommunizieren – damit Sie auch im größten Alltagstrubel stabil und gelassen bleiben.

Seminarinhalte im Überblick:

- Mental Load verstehen: die unsichtbare Last sichtbar machen
- Persönliche Stressmuster erkennen und gezielt unterbrechen
- Grenzen setzen – wertschätzend und klar kommunizieren
- Achtsamkeits- und Resilienzübungen für den Alltag
- Persönlicher Aktionsplan für mehr Balance und Stabilität

Lernziele

- Sie erkennen Ihren persönlichen Mental Load und Ihre individuellen Stressverstärker.
- Sie können Stressmuster frühzeitig wahrnehmen und gezielt unterbrechen.damit.
- Sie haben konkrete Strategien, um Grenzen klar und wertschätzend zu kommunizieren.
- Sie verfügen über ein Repertoire an Achtsamkeits- und Resilienzübungen für den Alltag.
- Sie kehren mit einem persönlichen Aktionsplan gestärkt und orientiert in den Berufsalltag zurück.

Zielgruppe

- Berufstätige Frauen, die auch privat viel Verantwortung tragen (z. B. Kindererziehung, Pflege, Ehrenamt)
- Frauen, die spüren, dass ihre Belastungsgrenze erreicht ist
- Alle, die nachhaltige Strategien für mehr Stabilität und Selbstfürsorge suchen

Ihr konkreter Nutzen – Das nehmen Sie mit nach Hause

- Sofortige mentale Entlastung: ein tiefes Durchatmen und spürbarer Abstand vom Alltagstrott
- Mental-Load-Kompass: Sie erkennen Ihre Stressverstärker und lernen, Aufgaben abzugeben
- Klare Grenzen ohne schlechtes Gewissen: Strategien, um wertschätzend „Nein“ zu sagen
- Notfall-Koffer für den Alltag: schnelle Achtsamkeitsübungen, die Sie überall anwenden können
- Mehr Energie und Klarheit: Sie gewinnen Ihre innere Orientierung zurück

So arbeiten wir

Ein lebendiger Wechsel aus:

- Inspirierenden Impulsen und neuen Perspektiven auf Stress und Selbstfürsorge
- Einzel- und Gruppenreflexionen zur eigenen Situation
- Körper- und wahrnehmungsorientierten Achtsamkeitsübungen
- Konkreten Werkzeugen und Techniken zum sofortigen Transfer in den Alltag

- Austausch unter Gleichgesinnten – Sie sind nicht allein!
- Persönlichem Aktionsplan für mehr Balance und Stabilität
- Wertschätzender Atmosphäre und gegenseitiger Unterstützung in der Gruppe

Die Dozentin

Daria Linzbach

Daria Katrin Linzbach hat Betriebswirtschaft studiert (Dipl.-Kffr.) und ist zertifizierte Coach. Seit 15 Jahren begleitet sie Menschen und Teams in Übergangs- und Veränderungsphasen – in Einzelcoachings, Seminaren und Gruppenformaten. Ihre Arbeit verbindet strukturierte Prozessbegleitung, klare Wahrnehmung und – wo es passt – spirituelle Zugänge. In ihrer Begleitung erfahren Menschen einen geschützten Rahmen, in dem sie wieder Zugang zu ihren Bedürfnissen und ihrer inneren Orientierung gewinnen. Ihre Teilnehmenden schätzen ihre direkte, wärmende Art und die Verbindung von professionellem Know-how mit persönlicher Tiefe.

Organisatorisches

Seminarnummer	DLI-26-11
Termin	09.–13.11.2026 (Intensivwoche) Wöchentlicher Rhythmus: Termin wird bekannt gegeben
Dauer	Montag bis Freitag, 09:00 – 14:45 Uhr
Ort	cultur A GmbH ▪ Akademie für Bildung und Potentialentwicklung, Bonn
Preis	477 € Seminargebühr + 140 € Verpflegungspauschale = 617 € Gesamtpreis Arbeitgeberfortbildung: 740 € netto · 880,60 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)
Teilnehmende	10 bis 16 Personen

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind die Durchführung, Verpflegung inkl. Mittagessen sowie seminarbegleitende Unterlagen. Nicht enthalten sind Anfahrt und Übernachtung. Wir haben eine Kooperationsvereinbarung mit einem umliegenden Hotel. Sprechen Sie uns gerne an.

Sie erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Anerkennung als Bildungsurlaub & finanzielle Vorteile

Dieses Seminar ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt. Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, können wir die Anerkennung dort im Einzelfall für Sie beantragen – sprechen Sie uns gerne an. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen unsere Arbeitgeberinformation und einen Musterantrag zum Download bereit; bei Rückfragen helfen wir Ihnen gerne. Stimmt Ihr Arbeitgeber zu, werden Sie unter Weiterzahlung Ihres Gehalts freigestellt. Die Kosten sind darüber hinaus steuerlich absetzbar.

Gut vorbereitet in den Bildungsurlaub

Damit Sie gut vorbereitet starten können, empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Bequeme Kleidung (wir arbeiten auch mit dem Körper)
- Dicke oder rutschfeste Socken
- Schreibmaterial (Notizbuch und Stift)
- Optional: eine konkrete Alltagssituation, die Sie derzeit beschäftigt

Seminarprogramm

Tag	Programm
Montag Mo, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ankommen & Orientierung: Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen klären 10:45 – 12:15 Einführung Mental Load: Was trage ich? Bestandsaufnahme und Sichtbarmachung <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Mein persönliches Stressprofil: Wo und wann verliere ich meine Kraft?
Dienstag Di, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Grenzen setzen I: Warum fällt es so schwer? Glaubenssätze und Rollenbilder erkennen 10:45 – 12:15 Grenzen setzen II: Praktische Kommunikationsstrategien – wertschätzend und klar Nein sagen <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Erlebnisorientierte Partnerübung: Grenzen spüren und verändern
Mittwoch Mi, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ressourcen und Energiequellen: Was lädt mich wirklich auf? Eigene Anker entwickeln 10:45 – 12:15 Selbstfürsorge ohne Schuldgefühl: Was brauche ich – und wie bekomme ich es? <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Übungseinheit: Konkrete Alltagssituationen durchspielen und reflektieren
Donnerstag Do, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Mental Load im Beruf: Strukturen verändern, Prioritäten setzen, Pausen machen 10:45 – 12:15 Achtsamkeits- und Resilienzübungen: Schnelle Techniken für stressige Momente im Alltag <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Raum für offene Fragen und spontane Themen
Freitag Fr, 09:00 – 12:00	09:00 – 10:30 Mein persönlicher Aktionsplan: Was ändere ich konkret ab morgen – und wie bleibe ich dran? 10:45 – 12:00 Abschluss & Reflexion: Was nehme ich mit? Seminarrückblick und Feedback, Zertifikatsübergabe