

TEAM 1
GESUND
HEIT

05.- 09.10.2026

MENTAL HEALTH
WEEK



MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag 09:00 - 10:00 Soll ich's wirklich machen oder lass ich's lieber sein?! – So treffen wir gesunde Entscheidungen				
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis Living in the moment – Achtsamkeit lernen				
Impuls 10:00 - 10:15 5 Minuten, die deinen Tag verändern – Alltagstaugliche Strategien gegen Dauerstress				NEU
Vortrag 10:30 - 11:30 Longevity – Die Rolle der Psyche für gesunde Langlebigkeit				NEU
Mental Health Talk - Deine Fragen 10:30 - 11:30 „Reiß dich zusammen?“ – Warum Führung psychische Gesundheit gefährdet... oder schützt Daniel Nuding				NEU
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist				
Vortrag 11:30 - 12:30 Einsamkeit in Zeiten der Dauervernetzung – Miteinander verbunden und trotzdem ohne Anschluss				NEU
Vortrag 12:00 - 12:30 Was Social Media mit uns macht – Zwischen Dopamin und Dauerstress				NEU
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag Special Guest 13:00 - 14:00 Die Stimme unseres Körpers – Eigenwahrnehmung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit Prof. Dr. Ingo Froböse				
Impuls 13:00 - 13:15 Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag				NEU
Impuls 13:45 - 14:00 Nie mehr aufschieben! – Prokrastination erfolgreich überwinden				
Vortrag 14:30 - 15:30 Vertiefende Informationen Neurobiologie des Schlafs – Über Nacht die mentale Gesundheit stärken				NEU
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren				
Impuls 15:15 - 15:30 Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit				NEU
Vortrag 16:00 - 17:00 Period Positivity – Zyklusorientiert leben und arbeiten				NEU
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau				
Vortrag 17:30 - 18:00 Happiness Hacks – Weil Glück mehr ist als Zufall				

MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag Special Guest 09:00 - 10:00	Burn-On: Wir sind nicht ausgebrannt – Aber knusprig an den Rändern Nora Dietrich			
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis	Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge			
Impuls 10:00 - 10:15	Achtsam genießen – Tipps für einen bewussten Lunch Moment			
Vortrag 10:30 - 11:30	Wann ist ein Mann ein Mann? – Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Wirklichkeit			
Mental Health Talk - Deine Fragen 10:30 - 11:30	Höher, schneller, weiter – Und dann? Selbstoptimierung mit Sinn Silke Kleinschmidt			
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis	Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren			
Vortrag 11:30 - 12:30	Mentale Stärke im Einsatz – Die Macht der Gedanken und positive Einstellung für mehr Resilienz			
Vortrag 12:00 - 12:30	Raus aus der Komfortzone – Sicher umgehen mit Unsicherheiten			
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag Special Guest 13:00 - 14:00	Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist Dr. Michael Feld			
Impuls 13:00 - 13:15	Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag			
Impuls 13:45 - 14:00	Von Überreizung zu innerer Ruhe – Selbstregulation im Alltag stärken			
Vortrag 14:30 - 15:30	Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt			
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis	Living in the moment – Achtsamkeit lernen			
Impuls 15:15 - 15:30	Zeit für dich – Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit			
Vortrag 16:00 - 17:00	Stressfaktor Mensch – Wie wir mit Menschen, die uns anstrengen, souverän umgehen können			
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis	Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist			
Vortrag 17:30 - 18:00	Selbstfürsorge als Stresspuffer – Sich selbst nicht vergessen			

MONTAG 05.10.2026		DIENSTAG 06.10.2026		MITTWOCH 07.10.2026		DONNERSTAG 08.10.2026		FREITAG 09.10.2026	
Vortrag 09:00 - 10:00 Vertiefende Informationen		NEU Neurobiologie des Schlafs – Über Nacht die mentale Gesundheit stärken							
Mental Health Talk - Deine Fragen 09:00 - 10:00		NEU Ich hab’s doch gewusst (und trotzdem nicht gemacht) – Wie Verhaltensänderung gelingt Annette Weppelmann							
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis		Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau							
Impuls 10:00 - 10:15		NEU Von Überreizung zu innerer Ruhe – Selbstregulation im Alltag stärken							
Vortrag Special Guest 10:30 - 11:30		Das Limit bin nur ich Jonas Deichmann							
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis		Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren							
Vortrag 11:30 - 12:30 Vertiefende Informationen		NEU Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begegnungen							
Vortrag 12:00 - 12:30		Versagensangst – Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt							
		Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00							
Vortrag 13:00 - 14:00		NEU Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen							
Mitmachangebot 13:00 - 13:15 Praxis		Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist							
Impuls 13:45 - 14:00		NEU Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit							
Vortrag 14:30 - 15:30		Emotionen im Bauch – Der Darm als Spiegel der Seele							
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis		NEU Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge							
Impuls 15:15 - 15:30		NEU 5 Minuten, die deinen Tag verändern – Alltagstaugliche Strategien gegen Dauerstress							
Vortrag 16:00 - 17:00		NEU Einsamkeit in Zeiten der Dauervernetzung – Miteinander verbunden und trotzdem ohne Anschluss							
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis		Living in the moment – Achtsamkeit lernen							
Vortrag 17:30 - 18:00		NEU Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?							

MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag 09:00 - 10:00	NEU Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen			
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis	Living in the moment – Achtsamkeit lernen			
Impuls 10:00 - 10:15	NEU Das Glücksfenster – Ein kleiner Impuls zur Lebenszufriedenheit			
Vortrag Special Guest 10:30 - 11:30	Kleine Schritte, große Wirkung – Wie ich gelernt habe, mit meinen Ängsten zu leben – und wieder zu lachen Mathias Mester			
Mitmachangebot 10:45 - 11:00 Praxis	Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist			
Mental Health Talk - Deine Fragen 11:30 - 12:30	NEU Kinder im Stress begleiten – Impulse zur Stärkung der mentalen Gesundheit Nathalie Gröger			
Vortrag 11:30 - 12:30	NEU Toxische Empathie erkennen und verändern – Wenn Mitgefühl zur Belastung wird			
Vortrag 12:00 - 12:30	Healthy Habits – Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht			
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag 13:00 - 14:00 Vortrag für Eltern	Die Ruhe nach dem Sturm – Stress abbauen im Familienalltag			
Mitmachangebot 13:00 - 13:15 Praxis	Yoga Flow – Energie gewinnen und Stress reduzieren			
Impuls 13:45 - 14:00	Zeit für dich – Kurzmeditation für mehr Achtsamkeit			
Vortrag 14:30 - 15:30	NEU Longevity – Die Rolle der Psyche für gesunde Langlebigkeit			
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis	Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau			
Impuls 15:15 - 15:30	Power Break			
Vortrag 16:00 - 17:00	NEU Wann ist ein Mann ein Mann? – Im Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Wirklichkeit			
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis	NEU Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge			
Vortrag 17:30 - 18:00	NEU Was Social Media mit uns macht – Zwischen Dopamin und Dauerstress			

MONTAG 05.10.2026	DIENSTAG 06.10.2026	MITTWOCH 07.10.2026	DONNERSTAG 08.10.2026	FREITAG 09.10.2026
Vortrag 09:00 - 10:00	NEU Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt			
Mental Health Talk - Deine Fragen 09:00 - 10:00	NEU Wenn der Kopf vor dem Wecker klingelt – Wie gesunder Schlaf in fordernden Zeiten gelingen kann Tobias Möcking			
Mitmachangebot 09:00 - 09:30 Theorie und Praxis	NEU Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge			
Impuls 10:00 - 10:15	Achtsam genießen – Tipps für einen bewussten Lunch Moment			
Vortrag 10:30 - 11:00	NEU Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?			
Impuls 10:45 - 11:00	NEU Mit Klängen entspannen – Neue Energie für den (Arbeits-)Alltag			
Vortrag Special Guest 11:30 - 12:30	Vertrau auf dich – Leichter mit Veränderungen umgehen Prof. Dr. Jutta Heller			
Vortrag 11:30 - 12:30	NEU Period Positivity – Zyklusorientiert leben und arbeiten			
Eine Pause für deine Gedanken 12:30 - 13:00				
Vortrag 13:00 - 14:00	NEU Toxische Empathie erkennen und verändern – Wenn Mitgefühl zur Belastung wird			
Mitmachangebot 13:00 - 13:15 Praxis	Relax & Recharge – Entspannung für Körper und Geist			
Impuls 13:45 - 14:00	Power Break			
Vortrag 14:30 - 15:30 Vertiefende Informationen	NEU Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begnungen			
Mitmachangebot 14:30 - 15:00 Theorie und Praxis	Living in the moment – Achtsamkeit lernen			
Impuls 15:15 - 15:30	Nie mehr aufschieben! – Prokrastination erfolgreich überwinden			
Vortrag 16:00 - 17:00	Emotionale Balance statt People Pleasing – Für eine gesunde Abgrenzung im Arbeitsleben			
Mitmachangebot 16:00 - 16:30 Theorie und Praxis	Klopfakupressur – Techniken zum Stressabbau			