

TEAM 1
GESUND
L HEIT

05.- 09.10.2026

MENTAL HEALTH WEEK



BMW BKK

Wir. Füreinander.

INHALT

ZEITPLAN

3



VORTRÄGE

8

MITMACHANGEBOTE

13

IMPULSE

15

MENTAL HEALTH TALK – DEINE FRAGEN

17

SPECIAL GUESTS

19



MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

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

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

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

Vortrag

12:00 - 12:30

Raus aus der Komfortzone – Sicher umgehen mit Unsicherheiten

Vortrag Special Guest

13:00 - 14:00

Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist
Dr. Michael Feld

Vortrag

16:00 - 17:00

Stressfaktor Mensch – Wie wir mit Menschen, die uns anstrengen, souverän umgehen können

MONTAG
05.10.2026

DIENSTAG
06.10.2026

MITTWOCH
07.10.2026

DONNERSTAG
08.10.2026

FREITAG
09.10.2026

Mental Health Talk - Deine Fragen

09:00 - 10:00

Ich hab's doch gewusst (und trotzdem nicht gemacht) – Wie Verhaltensänderung gelingt
Annette Weppelmann

NEU

Vortrag Special Guest

10:30 - 11:30

Das Limit bin nur ich
Jonas Deichmann

Vortrag

12:00 - 12:30

Versagensangst – Der „innere Kritiker“ und wie man ihn beruhigt

Vortrag

17:30 - 18:00

Daten, Schritte, Schlaf – Wie viel Tracking tut uns gut?

NEU

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

Wenn die Angst übernimmt – Panikattacken verstehen und bewältigen

NEU

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

Mental Health Talk - Deine Fragen

11:30 - 12:30

Kinder im Stress begleiten – Impulse zur Stärkung der mentalen Gesundheit
Nathalie Gröger

NEU

Vortrag

11:30 - 12:30

Toxische Empathie erkennen und verändern – Wenn Mitgefühl zur Belastung wird

NEU

Mitmachangebot

16:00 - 16:30

Theorie und Praxis

Mental Load mit Journaling abbauen – Schreibimpulse für mehr Selbstfürsorge

NEU

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

Sinnfindung in unsicheren Zeiten – Was deinem Leben Halt gibt

NEU

Vortrag Special Guest

11:30 - 12:30

Vertrau auf dich – Leichter mit Veränderungen umgehen
Prof. Dr. Jutta Heller

Vortrag

14:30 - 15:30

Vertiefende Informationen

Differenziert kommunizieren – Gewaltfreie Kommunikation für bewusste Begnungen

NEU

Vortrag

16:00 - 17:00

Emotionale Balance statt People Pleasing – Für eine gesunde Abgrenzung im Arbeitsleben

VORTRÄGE

Unsere Vorträge vermitteln Wissen und geben Dir Einblick in ein bestimmtes Thema. In 30 bzw. 60 Minuten erhältst Du wichtige Infos zur gewählten Thematik und kannst neue Handlungsimpulse mitnehmen.





VORTRÄGE

WAS SOCIAL MEDIA MIT UNS MACHT - ZWISCHEN DOPAMIN UND DAUERSTRESS

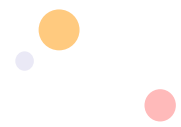
NEU

Social Media wirkt wie ein Dauerreiz für unser Gehirn – es belohnt und überfordert gleichzeitig. In diesem 30-minütigen Vortrag richten wir den Blick darauf, wie Likes, Feeds und Push-Benachrichtigungen unser Stress- und Dopamin-System beeinflussen. Du erfährst, warum Abschalten so schwerfällt – und was Du konkret tun kannst, um wieder mehr mentale Balance zu gewinnen.

EINSAMKEIT IN ZEITEN DER DAUERVERNETZUNG - MITEINANDER VERBUNDEN UND TROTZDEM OHNE ANSCHLUSS

NEU

Einsamkeit betrifft mehr Menschen, als man denkt - und sie hat tiefgreifende Auswirkungen auf Gesellschaft und Gesundheit. In diesem Vortrag werden Ursachen und aktuelle Entwicklungen rund um Einsamkeit beleuchtet und dabei eine Abgrenzung zum „Alleinsein“ geschaffen. Erfahre, was echte Verbindung in heutigen Zeiten bedeutet und wie Du ihr wieder mehr Raum in Deinem Leben geben kannst.



EMOTIONALE BALANCE STATT PEOPLE PLEASING – FÜR EINE GESUNDE ABGRENZUNG IM ARBEITSLEBEN

Es immer allen recht machen? Kommt Dir das bekannt vor? Oft setzen wir die Bedürfnisse anderer vor unsere eigenen – besonders im Arbeitsumfeld. In diesem Vortrag lernst Du, wie Du Dich von diesem Druck befreist, gesunde Grenzen setzt und Deine eigene Balance findest. So schützt Du dein Wohlbefinden, reduzierst Stress und stärkst Deine Selbstbestimmung.



VORTRÄGE

DIFFERENZIERT KOMMUNIZIEREN – GEWALTFREIE KOMMUNIKATION FÜR BEWUSSTE BEGEGNUNGEN

NEU

Gewaltfreie bzw. bedürfnisorientierte Kommunikation ist ein evidenzbasierter Ansatz zur Förderung von Verständigung, Selbstklärung und kooperativem Handeln. Doch was passiert, wenn Bedürfnisse miteinander in Konflikt geraten, innere Stimmen laut werden oder Gespräche trotz bester Absicht festfahren? Der Vortrag richtet sich an Menschen, die GFK nicht zum ersten Mal hören, sondern den Umgang mit Bedürfnissen, inneren Konflikten und herausfordernden Kommunikationssituationen differenziert betrachten wollen.

TOXISCHE EMPATHIE ERKENNEN UND VERÄNDERN - WENN MITGEFÜHL ZUR BELASTUNG WIRD

Einfühlsam zu sein gilt als Stärke. Doch Empathie kann kippen, wenn eigene Grenzen übergangen werden, Verantwortung übernommen wird, die nicht die eigene ist, oder notwendige Klarheit verloren geht. Der Vortrag zeigt, wie toxische Empathie entsteht und warum sie Beziehungen und Arbeitsprozesse belasten kann. In 60 Minuten erhältst Du Impulse, wie Mitgefühl gesund bleibt und Abgrenzung wieder möglich wird.



RAUS AUS DER KOMFORTZONE - KRISEN SICHER MEISTERN

Unsicherheit gehört zu jedem Wandel, doch wie gehen wir damit um, ohne uns von ihr lähmen zu lassen? In diesem Vortrag lernst Du, wie Du Dich aus deiner Komfortzone herauswagst und mit Unsicherheiten selbstbewusst und lösungsorientiert umgehst. Entdecke, wie du Krisen und Veränderungen als Chance für persönliches Wachstum nutzen kannst und dabei deine innere Stärke entwickelst.



VORTRÄGE

STRESSFAKTOR MENSCH - WIE WIR MIT MENSCHEN DIE UNS ANSTRENGEN SOUVERÄN UMGEHEN KÖNNEN

Wir alle kennen sie: Menschen, die uns anstrengen, unsere Geduld auf die Probe stellen oder uns emotional auslaugen. Doch warum passiert das eigentlich? In diesem Vortrag gehen wir den psychologischen Ursachen auf den Grund, die hinter solchen Begegnungen stecken. Außerdem zeigen wir Dir praktische Strategien für einen souveränen Umgang – für mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag.

WENN DIE ANGST ÜBERNIMMT – PANIKATTACKEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

NEU

Angst und Panikattacken fühlen sich bedrohlich an, sind aber erklärbar und behandelbar. Der Vortrag zeigt, was dabei im Körper passiert und welche Strategien helfen, in akuten Momenten wieder mehr Sicherheit und Kontrolle zu gewinnen.



VERSAGENSANGST - DER „INNERE KRITIKER“ UND WIE MAN IHN BERUHIGT

Versagensangst kann uns in vielen Lebensbereichen blockieren – sei es im Beruf, in der Schule oder im persönlichen Leben. Häufig ist es unser „innerer Kritiker“, der uns mit Selbstzweifeln und negativen Gedanken lähmt. In diesem Vortrag erfährst Du, woher diese kritische innere Stimme kommt, welche Mechanismen dahinterstecken und wie Du sie aktiv beruhigen kannst, um selbstbewusster mit Herausforderungen umzugehen und Deinen „inneren Kritiker“ in einen „unterstützenden Begleiter“ zu verwandeln.



VORTRÄGE

SINNFINDUNG IN UNSICHEREN ZEITEN - WAS DEINEM LEBEN HALT GIBT

NEU

Sinnfindung ist ein zentraler Schutzfaktor für mentale Gesundheit – besonders in Zeiten von Veränderung und Unsicherheit. Der Vortrag beleuchtet, wie Sinn, Werte und Zugehörigkeit das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Du erhältst Impulse, um Deine innere Ausrichtung bewusster zu reflektieren und Deine mentale Gesundheit nachhaltig zu fördern.

DATEN, SCHRITTE, SCHLAF - WIE VIEL TRACKING TUT UNS GUT?

NEU

Erhalte einen kompakten Überblick, wie Du Wearables sinnvoll und alltagstauglich einsetzen kannst, um Deine Gesundheit, besser im Blick zu behalten. Dabei erfährst Du auch, welche Grenzen und Gefahren mit intensivem Tracking einhergehen.

MITMACH- ANGEBOTE

Hier ist der Name Programm: Mach mit und nutze die Gelegenheit, verschiedene Übungen kennenzulernen und diese direkt umzusetzen. Alle Mitmachangebote kannst Du direkt an Deinem Arbeitsplatz durchführen und es werden keine Materialien oder extra Sportkleidung benötigt.





MITMACH- ANGEBOTE

MENTAL LOAD MIT JOURNALING ABBAUEN - SCHREIBIMPULSE FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

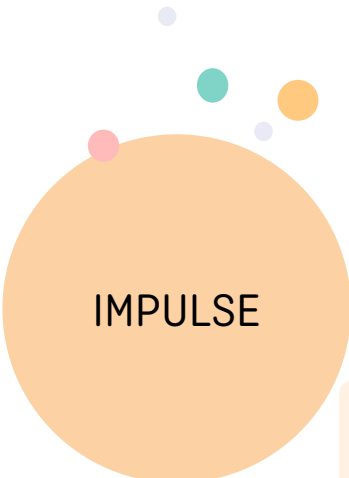
NEU

Mental Load bestimmt oft unsichtbar den eigenen Alltag – und kostet mehr Energie, als man auf den ersten Blick bemerkt. In diesem 30-minütigen Mitmachangebot erfährst Du, wie Journaling helfen kann, Gedanken zu sortieren, Verantwortung sichtbar zu machen und mentale Entlastung zu schaffen. Eine kurze Schreibübung lädt Dich ein, direkt ins Erleben zu kommen und erste Aha-Momente mitzunehmen.

IMPULSE

Hier wird es praktisch. Die Formate aus dieser Kategorie geben Dir Tipps und Tricks zu verschiedenen Themen an die Hand. Diese können leicht in den (Arbeits-)Alltag integriert werden und geben Dir neue Impulse für die Integration gesundheitsförderlicher Rituale.





IMPULSE

MIT KLÄNGEN ENTSPANNEN - NEUE ENERGIE FÜR DEN [ARBEITS-]ALLTAG

NEU

Im oft eng getakteten Arbeitsalltag kommt bewusste Entspannung häufig zu kurz. Dieser Impuls lädt dazu ein, mit gezielt eingesetzten Klängen zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Spüre ganz bewusst die Wirkung der Klänge.

NIE MEHR AUFSCHIEBEN! - PROKRASTINATION ERFOLGREICH ÜBERWINDEN

Erhalte effektive Strategien, um das Aufschieben zu überwinden und proaktiv zu handeln. Entdecke, wie Du Motivation findest, Deine Aufgaben schnell anpackst und dauerhaft in die Umsetzung kommst - ohne Verzögerung!



MENTAL HEALTH TALK - DEINE FRAGEN

Mental Health Talk - Deine Fragen Hier wird mentale Gesundheit zum Dialog! Ein:e Expert:in stellt sich den Fragen aus dem Plenum und gibt fundierte Einblicke in Themen, die wirklich bewegen - offen, verständlich und auf Augenhöhe. Erhalte neue Denkanstöße und Perspektiven sowie praxisnahe Impulse.





MENTAL HEALTH TALK – DEINE FRAGEN

ICH HAB'S DOCH GEWUSST (UND TROTZDEM NICHT GEMACHT) – WIE VERHALTENSÄNDERUNG GELINGT

Viele gute Vorsätze scheitern, obwohl man genau weiß, was guttun würde. Dieser Mental Health Talk zeigt, warum Wissen allein nicht ausreicht – und wie Verhaltensänderung mit mehr Leichtigkeit, Realismus und Selbstwirksamkeit gelingen kann. Nutze die Gelegenheit, bring Deine Fragen ein und gestalte den Talk aktiv mit.

KINDER IM STRESS BEGLEITEN - IMPULSE ZUR STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit ist bereits im Kindesalter ein wichtiges Thema. Kinder erleben Stress im Kindergarten, in der Grundschule und im Familienalltag – oft anders, als wir Erwachsenen es erwarten. Doch wie zeigt sich Stress bei Kindern ab 3 Jahren? Und wie kann ihre mentale Gesundheit liebevoll und alltagstauglich gestärkt werden? Dieser Mental Health Talk richtet sich an Familien mit Kindergarten- (Ü3) und Grundschulkindern. In einer geschützten, wertschätzenden Atmosphäre gibt es Raum für Fragen, Erfahrungen und gemeinsame Klärung. Ziel ist es, stärkende Impulse für den Umgang mit Stress zu sammeln – für mehr Sicherheit, Verbindung und mentale Gesundheit im Familienalltag.

SPECIAL GUESTS



SPECIAL GUESTS



MATHIAS MESTER

Kleine Schritte, große Wirkung - Wie ich gelernt habe, mit meinen Ängsten zu leben – und wieder zu lachen

Mit Offenheit, Humor und Tiefgang erzählt Mathias Mester von seinem Weg durch schwierige Zeiten. Er zeigt, dass mentale Gesundheit kein Tabu sein darf – und dass jeder Schritt zählt, egal wie klein er scheint.

NORA DIETRICH

Burn-On: Wir sind nicht ausgebrannt – aber knusprig an den Rändern

Wir funktionieren, wir ziehen durch - “nur noch dieses eine Projekt” – und doch fühlen wir uns innerlich oft erstaunlich weit weg von dem, was uns wichtig ist. In diesem Webinar schauen wir auf den Burn-On-Zustand: die stille Vorstufe des Burn-outs. Fragen, die wir im Webinar beleuchten:

- Was genau bedeutet „Burn-On“ – und warum steckt ein Großteil unserer Gesellschaft darin fest?
- Welche Risiken, aber auch Chancen stecken in dieser Phase des dauerhaften Funktionierens?
- Warum fällt es uns so schwer, unsere eigenen Grenzen zu wahren – und was hat das mit unserer Leistungsidentität zu tun?
- Wie schaffen wir es, aus dem Funktionsmodus auszusteigen und wieder echte Lebendigkeit zu erleben?
- Und wie können wir das nicht nur individuell, sondern auch gemeinsam im Arbeitskontext gestalten?



SPECIAL GUESTS



PROF. DR. JUTTA HELLER

Vertrau auf dich - Leichter mit Veränderungen umgehen

Umbruchsituationen führen häufig zum Gefühl des Kontrollverlusts. Im Vortrag zeigt Prof. Dr. Heller am Beispiel des Kängurus, wie sich Veränderungskompetenz erlernen lässt. Der Vortrag macht Lust, Neues zu wagen, die eigene Wirkmächtigkeit auszubauen und so den Herausforderungen des Wandels mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

PROF. DR. INGO FROBÖSE

Die Stimme unseres Körpers - Eigenwahrnehmung als Schlüssel zur mentalen Gesundheit

Zunehmend geben wir unsere Verantwortung für unsere Gesundheit an apparative Diagnostik, Messuhren, Apps und Algorithmen ab. Überall wird gemessen, und der Drang zur Optimierung wird immer größer. Dabei führt dies dazu, dass wir den Bezug zu uns selbst und zu körperlichen Reaktionen beziehungsweise Artikulationen zunehmend verlieren und den Organismus eher technokratisch betrachten. Um wirkliche Gesundheit zu spüren und mentale Gesundheit herzustellen, ist es umso wichtiger, die Reaktion des Körpers auf Belastungen besser zu spüren und zu analysieren und vor allen Dingen geeignete Maßnahmen zielgerichtet und persönlich einzuleiten. Wie dies geht und warum es wichtig ist, die Körpereigene Wahrnehmung und Analyse viel mehr in den Mittelpunkt von Gesundheit und (präventiven) Interventionen zu stellen, darum geht es in dem Vortrag.



SPECIAL GUESTS



JONAS DEICHMANN

Das Limit bin nur ich

Einmal um die Erde, in den Triathlon-Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Ganz auf sich allein gestellt hat Jonas Deichmann das Unmögliche möglich gemacht: Während die Welt im Lockdown verharret, umrundet er sie, in 14 Monaten voller Grenzerfahrungen und Momenten größten Glücks. Jonas schwimmt durch die Adria, gegen tückische Strömungen und teils in der Dunkelheit, fährt mit dem Fahrrad 20.000 km von Dubrovnik nach Wladiwostok bei klirrender Kälte, und durchläuft Mexiko in 120 Marathons. Begleitet von Menschen, die sich ihm spontan anschließen, um für ein paar Kilometer Teil seines Abenteuers zu werden. Am Ende steht eine unglaubliche Geschichte von Mut, Motivation und Leistungsfähigkeit.

DR. MICHAEL FELD

Gut schlafen, besser leben – Warum Schlaf für die mentale Gesundheit so wichtig ist

Schlaf ist die einzige nachhaltige Akku-Auflade und Reparaturphase des Menschen und macht ca 1/3 von 24h aus. Ausreichend langer und erholsamer Schlaf ist eine der Säulen mentaler Gesundheit. Körperliche und psychische Störungen können den Schlaf massiv verändern und vice versa. Der Vortrag zeigt die Grundlagen des Schlafs auf, die häufigsten Schlafstörungen sowie ihre Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten.



The background features several thin, wavy lines in shades of purple, blue, and red. Scattered around these lines are various colored dots in pink, orange, teal, and grey. A large, dark teal circle is positioned in the center, containing the main text.

WEIL
GESUNDHEIT
AUCH
KOPFSACHE
IST

TEAM 1
GESUND
HEIT

Team Gesundheit GmbH
service@teamgesundheit.de
www.teamgesundheit.de