

THEMENKATALOG · 10 VORTRÄGE

Impulsvorträge *Themenangebote*

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz: praxisnahe Vorträge
zu Stress, Resilienz und mentaler Gesundheit,
wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich.

01

Einführung Stressmanagement:

Stress verstehen und souveräner damit umgehen

Stress ist nicht grundsätzlich der Gegner, er kann sogar Vorteile haben. Entscheidend ist der Umgang damit. Wir schauen verständlich darauf, wie Stress entsteht, was im Körper und Gehirn passiert und wann er belastend wird.

INHALTE

- Was Stress ist und was er nicht ist
- Stressreaktion im Körper: was dabei eigentlich passiert
- Frühwarnsignale: woran erkennbar wird, dass Stress belastend wird
- Erste Ansätze für akute Stressmomente
- Kleine Veränderungen mit Wirkung: Stressoren reduzieren, Ressourcen stärken

Ideal für: Teams und Führungskräfte, als Einstieg ins Thema oder Impuls für Gesundheitstage.

02

Mentales Stressmanagement & Innere Antreiber :

Wie wir uns selbst unter Druck setzen

Grübeln, Perfektionismus, Selbstkritik: Mentaler Stress kann erschöpfen, auch wenn nach außen alles normal wirkt. Wir werfen einen Blick auf innere Antreiber wie „Sei perfekt“ und darauf, wie sie Stress verstärken, und auf Strategien, um Druck herauszunehmen.

INHALTE

- Mentale Stressverstärker: Grübeln, Katastrophisieren, Alles-oder-nichts-Denken
- Innere Antreiber erkennen: welche Sätze automatisch mitlaufen
- Vom inneren Kritiker zum inneren Coach: Selbstführung statt Selbststress
- Tools für mentale Entlastung: Reframing, Abstand gewinnen, gedankliche Stopps

Ideal für: Rollen mit hoher Verantwortung, anspruchsvolle Teams, alle, die viel im Kopf haben.

03

Prokrastination verstehen & überwinden :

Schluss mit Aufschieben

Prokrastination ist selten Faulheit. Oft stecken Überforderung, Unsicherheit, Perfektionismus oder mentale Erschöpfung dahinter. Es geht darum, die Mechanik des Aufschiebens zu verstehen und wieder ins Tun zu kommen, ohne zusätzlichen Druck.

INHALTE

- Warum wir aufschieben: Emotionen, Stress, Perfektionismus, Überforderung
- Die Aufschiebe-Schleife erkennen und an der richtigen Stelle unterbrechen
- Klarheit statt Chaos: Aufgaben so definieren, dass der Einstieg leichter fällt
- Kleine Schritte, die wirken, um in die Umsetzung zu kommen
- Umgang mit innerem Widerstand: Motivation folgt oft der Handlung

Ideal für: Wissensarbeit, komplexe Aufgaben, Teams mit hoher Eigenverantwortung.

04

Resilienz & innere Stärke:

Stabil bleiben, ohne hart zu werden

Resilienz bedeutet nicht, alles wegzustecken, sondern Herausforderungen realistisch einzuordnen, sich zu erholen und handlungsfähig zu bleiben. Wir schauen darauf, was Resilienz ausmacht und welche Faktoren im Arbeitsalltag einen Unterschied machen.

INHALTE

- Was Resilienz ist und wie sie sich trainieren lässt
- Übersicht der Säulen der Resilienz
- Umgang mit Rückschlägen: psychologische erste Hilfe und Perspektivwechsel
- Ressourcen stärken: soziale Unterstützung, Sinn, Selbstwirksamkeit
- Kleine Gewohnheiten für mehr Stabilität

Ideal für: Teams in Veränderung, hohe Dynamik, Führung und Mitarbeitende.

05

Perfektionismus:

Gesund leistungsfähig bleiben

Perfektionismus fühlt sich oft wie Antrieb an, kann aber zur Dauerbelastung werden. Es geht nicht darum, Ansprüche abzuschaffen, sondern sie passend zu steuern: wann Sorgfalt sinnvoll ist, wann sie ausbremst, und wie Leistung möglich ist, ohne sich zu überfordern.

INHALTE

- Perfektionismus erkennen: hilfreiche und weniger hilfreiche Formen
- Die Kosten zu hoher Ansprüche: Zeit, Energie, Teamdynamik, Entscheidungsstau
- Fehlerkultur statt Fehlerangst: wie Standards gesund bleiben
- Umgang mit Selbstkritik: inneren Druck reduzieren, Qualität halten
- Praktische Strategien: priorisieren, abgeben, entscheiden, abschließen

Ideal für: High Performer, Führungskräfte und Teams mit hoher Verantwortung.

06

Selbstzweifel & Impostor-Syndrom:

Sicherer werden, ohne lauter zu sein

Viele kompetente Menschen kennen das Gefühl, dass die eigene Fähigkeit auffliegen könnte. Es geht darum, Selbstzweifel besser zu verstehen und einen stabileren Umgang damit zu entwickeln, um handlungsfähig zu bleiben und die eigene Kompetenz realistischer einzuordnen.

INHALTE

- Was Selbstzweifel sind, und warum sie kein Zeichen von Inkompetenz sind
- Impostor-Mechanismen: typische Denk- und Verhaltensmuster
- Selbstwirksamkeit stärken
- Umgang mit Feedback: weder abwehren noch zerdenken
- Mehr innere Stabilität: Selbstmitgefühl, innere Haltung, Reframing

Ideal für: Neue Rollen, High Potentials, Führungskräfte.

07

Gesunde Grenzen setzen:

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Viele sagen Ja, obwohl sie Nein meinen, und wundern sich, warum sie müde oder genervt sind. Grenzen setzen ist Selbstführung: Zeit, Energie und Fokus werden geschützt. Es geht darum, warum Grenzen schwerfallen und wie sie sich respektvoll und wirksam kommunizieren lassen.

INHALTE

- People Pleasing verstehen: Motive, Muster, versteckte Kosten
- Frühwarnsignale erkennen
- Grenzen in der Praxis: Zeit, Aufgaben, Erreichbarkeit, emotionale Grenzen
- Klar kommunizieren, ohne hart zu wirken: Formulierungen, die funktionieren
- Umgang mit schlechtem Gewissen und „Aber du musst doch“-Druck

Ideal für: Teams mit hoher Hilfsbereitschaft, Führung und Mitarbeitende mit voller Agenda.

08

Optimismus & Positive Psychologie:

Ressourcen aktivieren

Optimismus bedeutet nicht, Probleme wegzulächeln, sondern den Blick zu weiten: Was läuft trotzdem gut? Was lässt sich beeinflussen? Es kommen Methoden aus der Positiven Psychologie zum Einsatz, die in der Forschung mit mehr Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden.

INHALTE

- Positiv ist nicht naiv: Abgrenzung zu toxischer Positivität
- Aufmerksamkeitssteuerung: warum der Kopf oft bei Problemen bleibt
- Praktische Übungen: Dankbarkeit, Best Possible Self, Stärken nutzen
- Gute Tage planbarer machen: kleine Interventionen mit Wirkung
- Team-Effekt: wie positive Rituale die Zusammenarbeit unterstützen

Ideal für: Teams in stressigen Phasen, Kultur- und Gesundheitsimpulse, Führungskräfte.

09

Mental Health Awareness:

Warnsignale erkennen und sinnvoll reagieren

SPEZIELL FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Psychische Belastungen sind verbreitet und bleiben oft lange unsichtbar. Es geht darum, Warnsignale früh zu erkennen, das Thema zu enttabuisieren und handlungsfähig zu bleiben. Führungskräfte stehen hier oft zwischen Fürsorge, Verantwortung und eigenen Grenzen.

INHALTE

- Mentale Gesundheit im Job: Einordnung, häufige Belastungsmuster
- Warnsignale: Verhalten, Leistung, Kommunikation, Rückzug, Reizbarkeit, Schlaf
- Burnout, Depression, Angst: Grundwissen, ohne Diagnosen zu stellen
- Gesprächsführung: sensibel, klar, ohne Druck, mit hilfreichen Formulierungen
- Grenzen und Verantwortung: was Führung leisten kann und was nicht

10

Psychologische Sicherheit im Team:

Führung, die Vertrauen möglich macht

SPEZIELL FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Psychologische Sicherheit bedeutet, dass sich Menschen trauen, Fragen zu stellen, Bedenken zu äußern, Fehler anzusprechen und Ideen einzubringen, ohne Angst vor Abwertung. Eine wichtige Grundlage für Lernen, Innovation, gute Entscheidungen und gesunde Zusammenarbeit.

INHALTE

- Definition und Missverständnisse: kein Kuschelkurs
- Warum sie Leistung unterstützt: Lernen, Fehlerkultur, Qualität, Innovation
- Führungsverhalten mit Wirkung: Zuhören, Nachfragen, Anerkennen, Einladen
- Kommunikation im Team: wie Meetings sicherer werden, nicht nur lauter
- Umgang mit Fehlern und Kritik: Schuldzuweisung versus Verantwortung
- Praktische Tools: Check-in & Check-out, Lernfragen, Debrief, Spielregeln
- Ein erster Realitätscheck: woran sich ein sicheres Team erkennen lässt

FÜR WEN DIE VORTRÄGE GEEIGNET SIND

- Mitarbeitende
- Führungskräfte
- Arbeitgeber:innen, HR, People & Culture

WAS MITGENOMMEN WIRD

- Mehr Stabilität im Arbeitsalltag
- Mehr Fokus und bessere Konzentration
- Ein stärkeres Miteinander im Team
- Klarere, souveränere Führung
- Impulse für eine offenerere Unternehmenskultur

ABLAUF DER ZUSAMMENARBEIT

1. Unverbindliches Erstgespräch, Bedarf klären
2. Planung und Umsetzung, Vortrag online oder vor Ort
3. Nachbereitung, Materialien und ggf. Aufzeichnung

RAHMEN & ORGANISATION

Format: Online oder vor Ort

Sprachen: Deutsch oder Englisch

Ort: Deutschlandweit (Reiseaufwand & Spesen durch Auftraggeber)

Durchführung: Amelie Schomburg-Bohl (Psychologin M.Sc.) persönlich; bei Ausbuchung Netzwerk verfügbar

Materialien: Handouts inklusive, Aufzeichnung nach Absprache

PREISE

ab 550 €_{netto}

Paketpreise möglich

Klingt passend? Lass uns sprechen.

Unverbindlich anfragen →

mail@schomburg-consulting.de