

UNTERNEHMENSINFORMATION

Mental Load Reset

Digitales Präventionsangebot für Frauen in der Sandwich-Generation

Die Zielgruppe: Berufstätige Frauen zwischen 35 und 60 Jahren, die neben ihrem Beruf Verantwortung für Kinder, Partner oder pflegebedürftige Angehörige tragen.

Eine häufig übersehene Versorgungslücke

Mental Load wird häufig mit der Lebenssituation junger Mütter verbunden. Weniger Beachtung finden Frauen in der mittleren Lebensphase, die berufliche Verantwortung, Familienorganisation und die Unterstützung oder Pflege älterer Angehöriger miteinander vereinbaren.

Gerade diese Mitarbeiterinnen verfügen oft über langjährige Erfahrung, tragen Verantwortung und sind für Arbeitgeber fachlich wie organisatorisch besonders wertvoll. Anhaltende Mehrfachbelastung kann jedoch die Erholung erschweren, die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und Entscheidungen über Arbeitszeit oder Arbeitgeberwechsel beeinflussen.

Der Ansatz

Mental Load Reset ist als fundierter multimedialer Selbstlernkurs konzipiert. Er setzt dort an, wo viele Betroffene feststecken: bei der Vielzahl gleichzeitig offener Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Gedankenschleifen. Der Kurs vermittelt einen strukturierten Weg von diffuser Überlastung zu einem konkreten persönlichen Entlastungsplan.

- lebensphasenspezifisch statt allgemein gehalten
- wissenschaftlich fundiert und praxisnah aufbereitet
- zeitlich flexibel und ortsunabhängig nutzbar
- für den Einsatz in BGM, Personalentwicklung und Vereinbarkeit geeignet

DAS ANGEBOT

Ein Problem lösen: den Kopf spürbar entlasten

Vom Gedankenkarussell zu einem verlässlichen persönlichen Entlastungssystem

Inhalte und Ergebnisse

Die vier Module führen Schritt für Schritt zu einem persönlichen Entlastungssystem.

	Schwerpunkt	Inhalt und Praxis	Ergebnis für die Teilnehmerinnen
1	Belastung verstehen	Mental Load, offene Gedankenschleifen und individuelle Stresssignale	Die eigene Mental-Load-Belastung sichtbar machen sowie zentrale Belastungstreiber erkennen und priorisieren
2	Den Kopf entlasten	Aufgaben und Verantwortlichkeiten erfassen, ordnen und priorisieren	Offene Aufgaben und Verantwortlichkeiten in ein verlässliches persönliches System übertragen
3	Anspannung regulieren	Kurze, alltagstaugliche Atem-, Körper- und Konzentrationsübungen	Gedankenschleifen gezielt unterbrechen und akute Anspannung im Alltag regulieren
4	Entlastung verankern	Persönlicher Entlastungsplan und mentales Abschlussritual	Einen konkreten Entlastungsplan und ein persönliches Tagesabschlussritual umsetzen

Format

- persönliches Eingangs- und Ausgangsvideo
- fachlich aufbereitete Präsentationsfolien mit gesprochenen Erläuterungen
- zusätzliche Audiofassung für eine bildschirmarme Nutzung
- ausführliches Workbook mit Reflexionsfragen und Umsetzungshilfen
- persönlicher Zugang für zwölf Monate

EINSATZ IM UNTERNEHMEN

Prävention, Bindung und Arbeitgeberattraktivität

Ein lebensphasenspezifischer Baustein für eine moderne Personalpolitik

Nutzen für Arbeitgeber

- Ergänzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements um ein spezifisches digitales Präventionsangebot
- Unterstützung der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
- Wertschätzung und Bindung berufserfahrener Mitarbeiterinnen
- sichtbares Signal für lebensphasenorientiertes Employer Branding
- skalierbare Bereitstellung ohne feste Seminarzeiten oder Reiseaufwand

Das Angebot unterstützt präventive Ziele. Eine bestimmte Verringerung von Fehlzeiten oder eine individuelle gesundheitliche Wirkung wird nicht garantiert.

Unternehmenspakete

Paket	Umfang	Planpreis	je Zugang
Einstieg	10 Zugänge	4.000 EUR netto	400 EUR
Ausbau	25 Zugänge	9.500 EUR netto	380 EUR
Unternehmenspaket	50 Zugänge	18.000 EUR netto	360 EUR

Fachlicher Hintergrund

Andrea Lill ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Master of Arts Public Health und war Stipendiatin der Studienstiftung des deutschen Volkes. Sie verfügt über berufliche Erfahrung in der Präventionsberatung, im betrieblichen Gesundheitsmanagement und im betrieblichen Eingliederungsmanagement. Seit 14 Jahren ist sie nebenberuflich als Referentin für Gesundheitsseminare tätig, unter anderem zu Stressmanagement, Rückengesundheit, Ergonomie und Hautgesundheit im öffentlichen Dienst und in Unternehmen.

Aktueller nächster Schritt: Interessierte Unternehmen können ihr grundsätzliches Interesse bekunden und Informationen zum geplanten Einführungszeitraum anfordern. Daraus entstehen zunächst keine Bestellung und keine Zahlungsverpflichtung.

Andrea Lill

Master of Arts Public Health
lill.andrea@gmx.de