

Warum der Alltag oft zur Dauerbelastung wird – und wie wieder mehr Ruhe möglich wird

Kursnummer 26O131921

Beginn Mittwoch, 14.10.2026, 20:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Online

Dozent Funda Talas

Kursentgelt 7,00 €

Viele berufstätige Mütter erleben ihren Alltag als dauerhaftes Funktionieren zwischen Job, Familie und Organisation: organisieren, reagieren, kümmern, weitermachen. Zwischen Mental Load, Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit – im Beruf wie im Familienalltag – bleibt das eigene Wohlbefinden dabei häufig auf der Strecke.

Irgendwann zeigt sich das nicht mehr nur als Stress im Alltag, sondern als Erschöpfung, innere Unruhe oder das Gefühl, nur noch „durch den Tag zu kommen“.

Doch warum passiert das so schnell – selbst dann, wenn der Wunsch nach mehr Ruhe eigentlich vorhanden ist?

Genau hier setzt dieser Online-Vortrag an.

Statt weiterer „Tipps zur Entspannung“ steht das Verständnis der Hintergründe von Stress und Überlastung im Mittelpunkt. Denn viele Muster entstehen nicht bewusst, sondern laufen automatisch ab und halten uns im beruflichen wie privaten Funktionsmodus fest.

Sie erfahren, was im Körper, im Nervensystem und im Alltag tatsächlich geschieht und welche Rolle sowohl innere als auch äußere Anforderungen dabei spielen.

Und Sie erhalten erste konkrete Impulse, wie kleine Veränderungen im Alltag bereits spürbar zu mehr Ruhe und Entlastung führen können.

Was Sie erwartet:

- Warum berufstätige Mütter dauerhaft im Funktionsmodus sind
- Was Stress im Körper und Nervensystem wirklich bedeutet
- Erste Strategien, um aus automatischen Mustern auszusteigen
- Kleine, alltagstaugliche Übungen für mehr innere Ruhe
- Konkrete Impulse für mehr Selbstfürsorge im Familienalltag

Für wen ist der Vortrag geeignet?

Für berufstätige Mütter, die sich häufig erschöpft fühlen, das Gefühl haben, nur noch zu funktionieren, oder sich wieder mehr Ruhe, Klarheit und Energie im Alltag wünschen.

Ein erster Schritt raus aus dem Dauerstress

Wenn Sie verstehen möchten, warum der Alltag als Mutter im Spagat zwischen Beruf und Familie so schnell in Überlastung kippt, bietet dieser Vortrag einen verständlichen Einstieg in die Ursachen und zeigt erste Wege, wie Veränderung im Alltag wirklich beginnen kann.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

14.10.2026 20:00 - 21:00 Uhr Online

[zur Kursdetail-Seite](#)