



## Einladung des Aargauischen Landfrauenverbandes

Januarkurs 2024

### «Timeout statt Burnout» – wie wir sorgfältig mit den eigenen Kräften umgehen

**Dienstag, 16. Januar 2024, um 20.00 h Im Roos 5, 5630 Muri AG, Apéro ab 19.30 h**  
Referentin: Shanti Wendel, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

Viele Menschen fühlen sich heutzutage gestresst, überlastet oder gar erschöpft. Galt Burnout ursprünglich noch als ein Männer- und Managerphänomen, setzte sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass auch Frauen und andere Berufsgruppen betroffen sind. Risikofaktoren von Frauen sind z.B. Vielfachbelastungen, engagiert in helfenden Berufen und Tätigkeiten, strukturell wenig Unterstützung, hohe Ansprüche an sich selbst oder eigene Bedürfnisse und Grenzen zu wenig berücksichtigen. Durch diese Herausforderungen gelangen viele Frauen an ihre Belastungsgrenze und laufen Gefahr, längerfristig auszubrennen. «Mehr Zeit für mich», «mehr Ruhe», «mehr Gelassenheit», «abschalten können», «weniger Stress», «Lebensfreude oder Freude am Beruf wieder erlangen»... sind Wünsche, die in solchen Situationen oft geäussert werden.

Um den anspruchsvollen Alltag langfristig mit Freude, Motivation und Vitalität bewältigen zu können, braucht es neben fachlichen Fertigkeiten auch die Fähigkeit, bewusst und sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen. Dabei geht es z.B. darum, die Belastungen zu reduzieren, Ressourcen gezielter zu nutzen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren oder abzuschalten und Kraft zu tanken.

Shanti Wendel vermittelt in ihrem Referat Grundlagen zum Thema Kräfte- und Burnoutprävention. Dabei zeigt sie (frauenspezifische) «Fallen» und Ursachen von Überarbeitung auf der einen Seite sowie Stärken und Chancen auf der anderen Seite auf. Sie gibt Tipps für den Alltag und steht für Fragen zur Verfügung. Shanti Wendel ist selbständige Psychologin und bietet seit über 20 Jahren Seminare und Beratungen zum Themenbereich Burnoutprävention an.

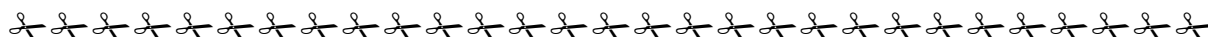
**Anmeldung bis 09. Januar 2024 an** Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen  
079 435 03 71 oder [c.schmid75@bluewin.ch](mailto:c.schmid75@bluewin.ch)

---

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmende!

Unkostenbeitrag Fr. 25.— pro Person/Abend / Nichtmitglied Fr. 30.— pro Person/Abend

Biko des Aargauischen Landfrauenverbandes



Name/Vorname \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Anzahl \_\_\_\_\_



## Einladung des Aargauischen Landfrauenverbandes

Januarkurs 2024

### «Mental Load»

**Dienstag, 23. Januar 2024, um 20.00 Uhr im FIBL Frick, Raum «Lausanne»,  
Apéro ab 19.30 Uhr**

Referentin: Dr. Filomena Sabatella, [www.mentalload.ch](http://www.mentalload.ch)

Wir planen konstant: Zmorgen, Znüni, Einkaufsliste, Arztbesuch, zu kleine Gummistiefel, Kindergeburtstag, Blumen für die Schwiegermutter, Fotoalben, Weihnachtskarten für Kunden, Einhalten von Anmeldefristen, etc. Alles dreht sich im Kopf. Dabei wird oft unterschätzt, dass hinter den zahlreichen Punkten im Tagesprogramm ein noch viel grösseres Denkgeflecht steckt: Die Notwendigkeit der Aufgaben muss überhaupt erst erkannt, konkrete Umsetzungsschritte müssen geplant, Optionen abgewogen, Prioritäten bestimmt und Entscheidungen getroffen werden – ohne je den Überblick zu verlieren. Es ist diese Denkarbeit, «Mental Load» genannt (zu Deutsch etwa «mentale Auslastung»), die vor allem uns Frauen im Alltag permanent «unter Strom» stehen lässt. Die Belastung kann gross sein und wird sie zu gross, wird man dauergestresst und dauergereizt.

In Ihrem Referat möchte die sympathische Dr. Filomena Sabatella einerseits Betroffene für das Thema Mental Load sensibilisieren. Andererseits möchte sie aufzeigen, dass Mental Load nicht nur für das Wohlbefinden der Betroffenen relevant ist. Er ist auch die Ursache von vielen Konflikten in der Partnerschaft und in der Familie.

In einem nächsten Schritt geht es darum, Betroffenen Lösungsansätze zu vermitteln, bzw. diese selbständig zu erarbeiten. Ziel ist das Erlernen gewisser Fertigkeiten im Umgang mit Mental Load und zur Reduktion der Last.

**Anmeldung bis 18. Januar 2024 an** Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen  
079 435 03 71 oder [c.schmid75@bluewin.ch](mailto:c.schmid75@bluewin.ch)

---

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmende!

Unkostenbeitrag Fr. 25.— pro Person/Abend / Nichtmitglied Fr. 30.— pro Person/Abend

Biko des Aargauischen Landfrauenverbandes



Name/Vorname \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Anzahl \_\_\_\_\_



Anfahrt von Frick,  
via Ackerstrasse