

Oktober

Unsichtbarer Stress: Mental Load

Mental Load? Erkenne ihn, teile ihn, reduziere ihn!

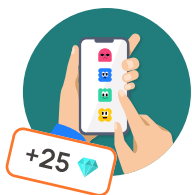
Mental Load ist oft unsichtbar – und dennoch ständig präsent. Planen, organisieren, mitdenken: All das kostet Energie. Diesen Monat geht es darum, mentale Belastung bewusst wahrzunehmen und Wege zu finden, den Kopf zu entlasten. Mit einfachen Impulsen und alltagstauglichen Strategien schaffst du mehr Klarheit, stärkst dein Wohlbefinden und gewinnst Raum für das, was dir guttut.

„Du musst nicht alles alleine tragen. Verantwortung ist zum Teilen da“

Oktober Missions & Challenges



**Mindful Monday:
Jeden Montag!**



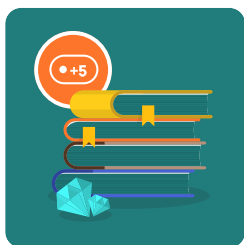
**Weekly Self-
Reflection**



**Quiz Time:
Jeden Mittwoch!**



**Feel Good Friday:
Jeden Freitag!**



01.10. – 07.10.

Wissen, das entlastet
Wissens-Challenge



08.10. – 14.10.

Alltag & Achtsamkeit
Achtsamkeits-Challenge



20.10. – 29.10.

Bewegung für die Seele
Schritte Challenge

Unsichtbarer Stress: Mental Load

Mental Load ist oft unsichtbar – und dennoch für Mitarbeitende ständig präsent. Planen, organisieren, mitdenken: All das kostet Energie. Dieser Monat unterstützt Mitarbeitende dabei, mentale Belastung bewusst wahrzunehmen und Wege zu finden, den Kopf zu entlasten. Mit einfachen Impulsen und alltagstauglichen Strategien gewinnen Mitarbeitende mehr Klarheit, stärken ihr Wohlbefinden und schaffen Raum für das, was ihnen guttut.

— Wissens-Challenge

Wissen, das entlastet

Mentale Belastung zu erkennen ist der erste Schritt, um sie zu reduzieren. Die Wissens-Challenge vermittelt kompakte Impulse rund um unsichtbaren Stress, Planungsmüdigkeit und das Teilen von Verantwortung. Mit dem Ziel, täglich 5 Wissens-Punkte zu sammeln, bauen Mitarbeitende ein besseres Verständnis dafür auf, was mentale Energie kostet – und wie sie sich davor schützen können. Für das Erreichen aller Tagesziele werden 50 Diamanten vergeben.

— Achtsamkeits-Challenge

Alltag & Achtsamkeit

Achtsamkeit hilft Mitarbeitenden dabei, innezuhalten und mentale Belastung einzuordnen. Die Achtsamkeits-Challenge fördert mit dem Ziel von täglich 5 Achtsamkeits-Punkten regelmäßige Momente der Ruhe und Reflexion, um unsichtbaren Stress frühzeitig abzubauen. Gezielte Impulse stärken die Selbstwahrnehmung und fördern einen bewussteren Umgang mit mentaler Belastung im Alltag. Für das Erreichen aller Tagesziele werden 50 Diamanten vergeben.

— Schritte Challenge

Bewegung für die Seele

Regular physical activity during the workday is a key factor for health, concentration, and well-being. The Steps Challenge motivates employees to walk **10,000 steps each day** and easily integrate movement into their daily routine.

— Mission #1

Mindful Monday: Jeden Montag! – Die Achtsamkeits-Einheit abschließen

Ein achtsamer Start in die Woche hilft Mitarbeitenden, mit mehr Klarheit und weniger im Kopf zu starten. Der „Mindful Monday“ lädt Mitarbeitende ein, innezuhalten und eine kurze Achtsamkeits-Einheit zu absolvieren, bevor sich die Aufgaben der Woche stapeln. Die Mission schafft Raum für Selbstwahrnehmung, unterstützt einen gesünderen Umgang mit mentaler Belastung und hilft Mitarbeitenden, die Woche mit einem klareren Kopf anzugehen. Für den Abschluss der Einheit werden 25 Diamanten vergeben.

— Mission #2

Weekly Self-Reflection

Die eigene Verfassung wahrzunehmen ist ein wichtiger Schritt im Umgang mit mentaler Belastung. Der „Weekly Self-Reflection“ lädt Mitarbeitende dazu ein, regelmäßig innezuhalten und den aktuellen Zustand zu reflektieren. Durch die Teilnahme an der wöchentlichen Umfrage stärken Mitarbeitende ihre Selbstwahrnehmung und erkennen Anzeichen mentaler Belastung frühzeitig. Für die Teilnahme an der Umfrage werden 25 Diamanten vergeben und fördern die kontinuierliche Reflexion.

— Mission #3

Quiz Time – immer Mittwoch

Der Umgang mit mentaler Belastung beginnt mit dem richtigen Wissen. Die wöchentliche „Quiz Time“ greift das Monatsthema auf und vermittelt in drei kurzen Fragen zentrale Impulse rund um unsichtbaren Stress, Grenzen setzen und das Reduzieren mentaler Belastung. Das kompakte Format unterstützt kontinuierliches Lernen und vertieft das Verständnis für gesunde Bewältigungsstrategien. Für die Teilnahme werden 25 Diamanten vergeben.

— Mission #4

Feelgood Friday – immer Freitags

Bewegung ist ein einfacher und wirksamer Ausgleich zu mentaler Belastung. Der „Feelgood Friday“ setzt zum Wochenausklang einen aktiven Impuls, indem eine kurze Bewegungseinheit absolviert wird. Die Mission unterstützt körperliche Aktivierung, hilft angestaute Anspannung zu lösen und zeigt, wie einfach Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Für den Abschluss der Einheit werden 25 Diamanten vergeben.