

Mentales Gleichgewicht –

eine kleine psychologische Rundreise

- **Work-Life-Balance“: Welches Ziel haben wir überhaupt?**
- **Superkompensation als Geniestreich unseres Organismus**
- **Stress- Ebenen, Antreiber, Verstärker und Stressmanagement**
- **Was können wir noch für unser Gleichgewicht tun?**
- **Wertschätzende Kommunikation**
- **Im Ungleichgewicht?**



Referentin
Dipl.-Psych. Karin Clemens