

# Diakonie ■ Kolleg ■

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



## Mental Load und Innere Widerstandskraft

Was hat das miteinander zu tun? In diesem Newsletter widmen wir uns diesem Thema ganz besonders – und das aus gutem Grund:

Wir können unsere äußeren Umstände selten so gestalten, dass sie sich komplett „sicher“ anfühlen. Doch **im Inneren haben wir die Möglichkeit, Widerstandskraft aufzubauen**, Sicherheit zu gewinnen und Resilienz in jenen Bereichen zu entwickeln, die uns Stabilität, Entspannung und mehr Freude am Tun schenken.

**Mental Load** bedeutet: unsichtbare, kognitive Arbeit leisten – vordenken, planen, erinnern, organisieren, koordinieren. Wer viele Aufgaben gleichzeitig „im Kopf jongliert“, spürt oft Dauerbelastung, Stress oder Konflikte. Es geht dabei nicht nur um das Erledigen von Aufgaben, sondern darum, ständig daran zu denken, sie überhaupt zu planen und zu überwachen.

Hier kommt Ihre **individuelle Resilienz** ins Spiel: Menschen mit hoher Resilienz bleiben unter Stress handlungsfähig und erholen sich schnell. Sie können Veränderungen besser meistern und die mentale Last reduzieren – sowohl im Beruf als auch privat. Auch in Führungsverantwortung jonglieren wir oft viele Bälle gleichzeitig.

**Die entscheidende Frage lautet:** In welchen Faktoren können Sie Ihre Resilienz gezielt entwickeln, um dauerhaft mit Stress umzugehen und Ihren Mental Load zu reduzieren?

Der erste Schritt: **Ihre eigene Resilienz messen**. Erst dann erkennen Sie, wo Ihr Fokus liegen sollte und wie persönliche Entwicklung konkret möglich ist.

Mit einem **persönlichen Resilienz-Profil** erhalten Sie eine fundierte Analyse Ihrer individuellen Resilienzfaktoren – kombiniert mit praktischen Impulsen, die Sie direkt in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag anwenden können.

**Unser Angebot:** Ab sofort können Sie ein **persönliches Resilienz-Training** buchen – flexibel, unabhängig von Zeit und Ort, individuell auf Ihre Situation zugeschnitten.

**Starten Sie jetzt Ihren Weg zu mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit!**

Zum **Einführungspreis von aktuell 225 €** (gültig bis 31.05.2026, danach 280 €) erhalten Sie ein **komplettes Trainingspaket im Gesamtwert von rund 350 €**, das Sie auf Ihrem Weg zu mehr Stabilität, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit begleitet.

**Das erwartet Sie:**

#### **Persönliches Resilienz-Profil**

Onlinebasierte, wissenschaftlich fundierte Analyse Ihrer individuellen Resilienzfaktoren. Sie erhalten ein klares Bild Ihrer Stärken und Entwicklungsfelder.  
(Wert: 105 €)

#### **Praxisorientiertes Workbook**

Ein umfangreiches Arbeits- und Reflexionsheft mit Übungen und Impulsen, um Ihre Resilienz Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.  
(Wert: 32 €)

#### **Individuelles Auswertungsgespräch (90 Minuten)**

In einem persönlichen Gespräch – auf Wunsch auch online – besprechen Sie Ihr Profil und entwickeln konkrete Strategien für Ihren Alltag.

Durchgeführt von unserer zertifizierten persolog® Resilienz-Trainerin und Referentin im Diakonie.Kolleg., [Annemareike Merk](#).

(Wert: 200 €)

NUR im April und Mai zum Einführungspreis!

[Jetzt Training anfragen](#)

**Mental Load lässt sich besonders dann reduzieren, wenn Verantwortung, Rollen und Erwartungen klar verteilt sind.**

Ein bewusster und reflektierter Umgang mit mentaler Belastung steht dabei in engem Zusammenhang mit **klarer Kommunikation, guter Zusammenarbeit und persönlicher Haltung** im Arbeitsalltag. Diese Kompetenzen entstehen jedoch nicht automatisch. Sie entwickeln sich durch **Wissen, praktische Übungen, persönliche Reflexion und Erfahrung**.

Genau hier setzen unsere Seminare an:

Im Diakonie.Kolleg. bieten wir praxisnahe Trainings und Seminare, in denen Sie lernen, Ihre persönliche Resilienz zu stärken, **Sicherheit zu bekommen im Handeln** und Ihre **Rolle im beruflichen Alltag klar und wirksam zu gestalten** – unabhängig davon, ob Sie Führungsverantwortung tragen oder nicht. So gewinnen Sie **Gelassenheit im Umgang mit komplexen Anforderungen** – für sich selbst, für die Zusammenarbeit im Team und für Ihren Arbeitsalltag.

**Entdecken Sie unsere Seminare und investieren Sie in mehr Orientierung, Entlastung und persönliche Stärke.**

- [Verhaltensmodell nach DISG](#) – entdecke durch dein **persönliches Profil** deinen individuellen Stil, um dich und die anderen besser zu verstehen (Mai 2026 – [baldiger Anmeldeschluss!](#))

- Wie führe ich andere – und mich selbst? (Juli 2026) – **!!neues Format!!**
- **Wirksam kommunizieren** – Gesprächsdynamiken verstehen und effektiv steuern (September 2026)
- 6 Faktoren, die Ihr **Team erfolgreich und stabil machen!** (November 2026)

**Sie interessieren sich für eines unserer Seminare, sind sich aber noch nicht sicher, welches Angebot am besten zu Ihrer aktuellen Situation passt?**

Dann nutzen Sie gerne die Möglichkeit zu einem **unverbindlichen persönlichen Austausch**. Gemeinsam schauen wir, welche Themen für Sie gerade besonders relevant sind und welches Seminar Sie dabei am besten unterstützen kann.

Für eine schnelle Terminfindung schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail mit einem **Stichwort oder Ihrem aktuellen Anliegen** an [info@diakoniekolleg.de](mailto:info@diakoniekolleg.de) – Wir melden uns zeitnah bei Ihnen, um einen passenden Gesprächstermin zu vereinbaren.

Alternativ können Sie auch direkt mit unseren Referent:innen Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen, Ihre Fragen zu hören und gemeinsam mit Ihnen passende Impulse für Ihre Praxis zu finden.

**Herzliche Frühlingsgrüße und ein gesegnetes Osterfest  
aus dem **Diakonie.Kolleg**.  
Wir sehen uns...!**

---

## Unser besonderer Hinweis



### **Frauen in Führung!**

*Dienstag bis Donnerstag, 20. bis 22.10.2026 in Gerolfingen / Hesselberg*

Austausch auf Augenhöhe,  
Netzwerk und noch vieles mehr...

**Referentin:** Annemareike Merk

Mehr Informationen und zur  
Anmeldung



## Kompetenzentwicklung für unser Team

*Mittwoch und Donnerstag, 11. und 12.11.2026 in Heilsbronn*

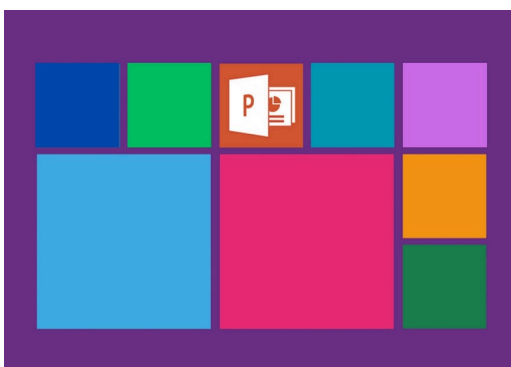
flexibel, belastbar und widerstandsfähig

**Referentin:** Annemareike Merk

Mehr Informationen und zur Anmeldung

---

## Hier ist noch Platz



## Microsoft 365 - PowerPoint - SPEZIAL

*Mittwoch, 15.04.2026 online*

Sie arbeiten mit PowerPoint und würden gerne unter fachkundiger Anleitung mehr Funktionen entdecken und tiefer eintauchen in die Möglichkeiten?

**Referent:** Dr. Felix Bauer

Mehr Informationen und zur Anmeldung - SPEZIAL



## BWL Fresh-up

*Mittwoch und Donnerstag, 17. und 18.06.2026 in Geroltingen / Hesselberg*

Dieses kompakte Seminar frischt grundlegende betriebswirtschaftliche Kenntnisse auf und vermittelt praxisnahe Einblicke in zentrale Themen der Unternehmensführung.

**Referent:** Roland Andert

Mehr Informationen und zur  
Anmeldung

Bitte beachten Sie, dass die Tagungshäuser oft sehr lange im Voraus Stornierungsfristen fordern, so dass eine zeitnahe Anmeldung uns hilft besser zu planen – vielen DANK!

---

## Weitere Seminare

### **KI Kompetenz (nach §4 KI VO)**

*Mittwoch, 13.05.2026 online*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

### **Einstieg in AVR und Arbeitsrecht**

*Mittwoch, 13.05.2026 online*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

### **Kunsttherapeutische Selbsterfahrung und Selbststärkung**

*Montag bis Mittwoch, 15. bis 17.06.2026 in Riederau / Ammersee*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

### **KI Kompetenz (nach §4 KI VO)**

*Mittwoch, 24.06.2026 online*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

### **Stressfrei durch den Tag**

*Donnerstag und Freitag, 02. und 03.07.2026 in Riederau / Ammersee*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

### **Die sieben Säulen der Resilienz**

*Freitag, 10.07.2026 online*

[Weitere Informationen finden Sie hier](#)

---

## Unsere weiteren Angebote

Das Diakonie.Kolleg. ist Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung. Neben den oben aufgeführten Seminaren bieten wir noch [viele weitere Fortbildungen](#) in [unterschiedlichen Formaten](#) an. Sie möchten lieber eine [Schulung](#) nur für Ihr Team? Dann nutzen Sie unser [INHOUSE-Angebot](#). Sie haben Interesse an einer [individualisierten Veranstaltung](#) oder an einem [Coaching](#)? Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein Angebot.

Alle Angebote

---

## Aus unseren Netzwerken sowie Digitales & KI

### Unsere Austauschformate...

#### **Die besondere Veranstaltung: Netzwerk digital**

14.04.2026 | 14-15:30 Uhr online

Thema diesmal: One to Many: Wenn eine Botschaft viele erreicht  
Was macht gute digitale Kommunikation aus? Zwei Beispiele zeigen, wie Kirche über WhatsApp und Churchpool wirkt.

Anmeldung [hier](#)

#### **Informationstechnologischer Erfahrungsaustausch (ITAF Treffen der IT'ler:innen):**

14.04.2026 | 11-12 Uhr online

Logindaten erhalten Sie [hier](#)

#### **Community of practice der Willkommenstage / lila Pause**

22.04.2026 | 11-13 Uhr online

Offen für Interessierte

Logindaten für alle erhalten Sie [hier](#) (Falls Sie schonmal teilgenommen haben, können Sie die alten Logindaten weiter nutzen)

**Servicetime:** Zwei Stunden mit Infos und Anregungen zu ...

#### **KI-Leitlinien und Strategie:**

30.04.2026 | 10-12 Uhr

Logindaten für alle erhalten Sie [hier](#)

#### **Der KI & Digital-Brunch:**

Ein offenes Austauschtreffen für alle Interessierten am Thema Digitalisierung & KI.

09.06.2026 | 10 Uhr online

Logindaten für alle erhalten Sie [hier](#)

(Falls Sie schonmal teilgenommen haben, können Sie die alten Logindaten weiter nutzen)

## Unser Social Media Account des Monats:

### Tim N. Becker

Im Stil von Dr. Michael Stoermer präsentiert [Tim N. Becker](#) Gedanken zur Gestaltung von Wirkung. Als Linguist ist sein Fokus auf strategische Kommunikation

## Anstehende externe kostenfreie Kurz-Webinare für Sie von unserer Redaktion aus dem Netz gefischt:

### [EU-KI-Verordnung: Das gilt aktuell](#)

15.04.2026 | 14-15 Uhr

EU-KI-Verordnung: Überblick & Auswirkungen für Organisationen – Webinar, A&K Akademie

### [KI & Datenschutz: Rechtliche Anforderungen an den Einsatz von KI-Systemen](#) - Online-Event von Medien.Bayern: Datenschutz, Regulierung und praktische Anforderungen beim Einsatz von KI

16.04.2026 | 11-12 Uhr

### [Online-Workshop: Daten Visualisierung und Data Storytelling und wie Du mit Daten überzeugen kannst](#)

21.04.2026 | 13-15 Uhr

### [Newsletter, die Ihre NPO-Ziele voranbringen](#)

28.04.2026 | 11-12 Uhr

Haus des Stiftens

---

Bildnachweis: Alle verwendeten Bilder finden Sie auf [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) oder [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Diakonisches Werk Bayern e. V.

Pirckheimerstr 6, 90408, Nürnberg

Diese Email wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf [www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de) angemeldet haben.

[Abmelden](#)