

# EHINGER **FREUNDESKREIS** FÜR MIGRANTEN e.V.

## Vortrag "Mental Overload"

Ines Knupfer sprach im Rahmen der Frauenrunde-Frauenstunde über das Gefühl, immer und zu jeder Zeit alles im Griff haben zu müssen



Rund fünfzehn Frauen trafen sich im November im Rahmen der Frauenrunde-Frauenstunde zum Vortrag von Ines Knupfer mit dem Thema "Mental Overload"? Die Referentin zeigte, dass Frauen von Natur aus dazu veranlagt sind, sich für Vieles verantwortlich zu fühlen. Sei es durch Einflüsse von außen wie Social Media bzw. Hochglanzmagazinen, sei es durch das eigene Anspruchsdenken oder durch bestimmte Triggerpunkte. Bei diesen Erklärungen ging ein gemeinsames Nicken als Bestätigung durch den Raum. Um diesem Mental Overloading entgegenzuwirken, darf man auch Nein sagen und sollte auf den eigenen Körper hören. Alle Frauen, gleich welchen Alters und welcher Herkunft, konnten der Problematik zustimmen. Es war ein gelungener und schöner Abend. Das nächste Mal findet die Frauenrunde - Frauenstunde am 12.12. 23 um 19.00 Uhr statt. An diesem Termin basteln wir passend zur Jahreszeit Engel aus Espressokapseln.

u.helldorff 19.11.2023

Dieser Artikel wurde bereits 55 mal angesehen.

