

MISS PERFEKT KANN MICH MAL!



Laura Fröhlich

People Pleasing, Mental Load und Feelgoodmanagement: Wie Frauen sich von der Last befreien, es allen recht machen zu müssen

Warum fühlen sich so viele Frauen verantwortlich für alles und alle? Von Kindheit an lernen sie, Erwartungen zu erfüllen, Rücksicht zu nehmen und „die Dinge am Laufen zu halten“. Traditionelle Rollenbilder, weibliche Vorbilder und gesellschaftlicher Druck verstärken diesen Kreislauf. Die Folge: Frauen kümmern sich um Gefühle, Familie, Job und Alltag, doch ihre eigenen Bedürfnisse bleiben oft auf der Strecke.

*„Für mich ist der Mental Load ein gesamtgesellschaftliches Problem. Reden wir darüber, wie wir durch Entlastung und gleichberechtigte Arbeitsteilung Entwicklungschancen von Frauen begünstigen und für eine gerechtere Gesellschaft sorgen, in der alle Menschen zufriedener leben können und Care-Arbeit ausreichend gewertschätzt wird.“
Laura Fröhlich*

Ihre Vorträge und Workshops verbinden Forschung mit praktischen Methoden, die sofort im Alltag wirken. So entstehen Aha-Momente, die echte Veränderung anstoßen.

Im Zentrum dieses Vortrags steht die Frage, warum insbesondere Frauen die unsichtbare Verantwortung für die Organisation von Familie, Haushalt und sozialem Umfeld tragen – und wie diese dauerhafte mentale Belastung ihre berufliche Entwicklung, ihre Karrieremöglichkeiten und ihre Teilhabe am Arbeitsmarkt beeinflusst.

Im Anschluss besteht bei einem Imbiss die Möglichkeit zum Austausch und Netzwerken.

LAURA FRÖHLICH

Laura Fröhlich ist Autorin, Speakerin und eine der renommiertesten Expertinnen für Mental Load im deutschsprachigen Raum. Mit viel Fachwissen und Empathie zeigt Laura Fröhlich, wie die oft unsichtbare Alltagsverantwortungen sichtbar wird - und wie Aufgaben gerechter verteilt werden können.

DO, 11. JUNI 2026 , 18:00 Uhr

Kloster Horb

Marktplatz 28
72160 Horb a.N.

JETZT ANMELDEN

www.eveeno.com/556485333
Die Veranstaltung ist kostenfrei
Tel: 07441 920 1026
gleichstellung@kreis-fds.de

