



Liebe MieterInnen

Es ist wieder so weit. Am Dienstag, 05. November 2024 findet der zweite D4 Ladies-Event zum spannenden Thema: «Mental Load» statt. Ich freue mich sehr, zusammen mit Ihnen Frau Dr. Filomena Sabatella zu begrüßen. Dr. Filomena Sabatella ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der ZHAW. Ihre Tätigkeiten umfassen Beratung, Lehre und Forschung, wobei einer ihrer Forschungsschwerpunkte auf dem Thema Mental Load liegt. Sie hält regelmässig Vorträge zu diesem Thema und engagiert sich in der Elternbildung.

Wir alle kennen es, die scheinbar nie endende To-Do's im Kopf. Wie Frau Dr. Sabatella so schön sagt: «Das Organisieren von Alltagsaufgaben, welche <als nicht der Rede wert> erachtet werden und somit meist unsichtbar sind, kann eine hohe mentale Belastung verursachen. Wie entkomme ich dieser Belastung, der Verantwortung für den Gesamtprozess? Die Mental Load zu reduzieren indem man delegiert, reicht nicht.»

Was bedeutet Mental Load und wie kann ich der ständigen, unsichtbaren <mentalen Belastung> entgegenwirken? Diese und viele weitere Fragen wird uns Dr. Sabatella in ihrem spannenden Referat beantworten.

**«Beim Mental Load geht es nicht darum, wer die Arbeit macht, sondern wer daran denkt, dass sie überhaupt ansteht.»**

Dr. Filomena Sabatella



Programm:

- 17.00 Uhr Begrüssungsdrink
- 17.30 Uhr Begrüssung Caroline Hunziker
- 17.40 Uhr Referat Dr. Filomena Sabatella
- 19.00 Uhr Apéro riche & Austausch
- 20.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Nutzen Sie die Chance und melden Sie sich via +41 41 455 20 20 oder [events@d4business-village.ch](mailto:events@d4business-village.ch) bis am Donnerstag, 31. Oktober 2024 an. Auch Männer sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüsse

  
Caroline Hunziker, Leiterin D4

**D4**  
Business Village Luzern