



# Vortrag: „Wie Sie auf Pause drücken, bevor das Leben es tut“

## Beschreibung und Inhalt des Vortrags:

Fühlen Sie sich ständig „eingeschaltet“? Rennen Sie von einer Aufgabe zur nächsten, mit dem Eindruck, dass alles an Ihnen hängt und ohne Sie zusammenbrechen würde? Vielleicht kennen Sie das Gefühl von Enge in der Brust, unruhigen Nächten, Kopfschmerzen oder Verspannungen.

In diesem Vortrag zeigt Frau Professor Kreutzer, wie Stress entsteht – und vor allem, wie wir ihm wirksam begegnen können. Sie vermittelt verständliche Inputs aus Forschung und Praxis, gibt konkrete Strategien zur Entlastung im Alltag und zeigt Wege auf, innere Ruhe und Balance wiederzufinden.

Die Teilnehmenden erhalten alltagstaugliche Tipps, um besser mit Druck umzugehen, Grenzen zu setzen, Erholung zuzulassen und langfristig eigene Ressourcen zu stärken. Der Vortrag schafft Bewusstsein, bietet Orientierung und lädt dazu ein, die eigenen Verhaltensmuster zu reflektieren und nachhaltig zu verändern.

**Beginn:** Mittwoch, 18. Februar 2026, ab 18:00 Uhr

**Ort:** Gemeinderatssitzungssaal Kötschach – Mauthen

**Vortragende:** Frau Prof.in. Mag.a Renate Kreutzer (Psychologin, Psychotherapeutin, klinische Seelsorge, Hospiz-Demenzarbeit)

**Auf Ihr Kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinden“ Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen!**

*Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Kötschach - Mauthen statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.*