Raus aus dem Dauerfunktionieren

Frauen in der Stadtlandwirtschaft übernehmen täglich viele Rollen gleichzeitig: Unternehmerin, Organisatorin, Familienmanagerin, Ansprechpartnerin für Kund:innen und oft auch diejenige, die „an alles denkt". Zwischen Betrieb, Familie und den täglichen Anforderungen bleibt wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Viele funktionieren, erledigen und kümmern sich, bis Erschöpfung, Gereiztheit oder das Gefühl entstehen, ständig zu geben und selbst zu kurz zu kommen.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen:

- Mental Load verstehen: Warum ständiges Mitdenken und Verantwortung tragen so viel Energie kostet
- Die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen und ernst nehmen – auch dann, wenn sie im Alltag oft untergehen
- Frühzeitig erkennen, wann die eigenen Belastungsgrenzen erreicht sind
- Verstehen, was hinter Gereiztheit, Erschöpfung oder Unzufriedenheit steckt und welche Bedürfnisse sich dahinter verbergen
- Praktische Strategien entwickeln, um sich im Alltag bewusst zu entlasten und neue Energiereserven aufzubauen
- Den Blick auf das richten, was bereits gelingt und einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst entwickeln
- Eigene Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	4,8 Einheiten
Kursbeitrag:	59,00 € Kursgebühr gefördert 125,00 € Kursgebühr ungefördert Bildungsförderung
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Frauen der Stadtlandwirtschaft

Verfügbare Termine

24.11.2026 09:00, Wien

Ort	Wien
Beginn	24.11.2026 09:00
Ende	24.11.2026 13:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Wien, Gumpendorfer Strasse 15, 1060 Wien
Information	Lena Cheney, Tel +43 5 0259 111-41 , lena.cheney@lk-wien.at
Kursnummer	9-0001912
Trainer:in	Katharina Mühl
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Wien

© 2026 - lfi.at