



# Work:Life Themen & Veranstaltungen Januar 2026





[pme.link/topspeaker](https://pme.link/topspeaker)

# TOP-Speaker:innen

## Unsere TOP-Webinare für Sie!

### Dr. Christoph Pies: Keine Angst vor Urologen!

Der Urologe und Autor Dr. Christoph Pies spricht in diesem Fachvortrag offen über Themen, die Männer oft verdrängen: von Hodenkrebs und Prostatavorsorge über Testosteron und Leistungsfähigkeit bis hin zu Potenzstörungen und Prävention.

Mit klaren Fakten, praxisnahen Tipps und einem Schuss Humor räumt er mit Tabus auf und zeigt, wie Männer aktiv ihre Gesundheit stärken können.

Dieser Vortrag ist Teil unserer Reihe zum Thema Männergesundheit. Wir freuen uns, wenn wir Sie auch bei den weiteren Vorträgen begrüßen dürfen.

**Termin: 29.01.2026 • 16:00-17:30 • Webinar**

**Anmelden**

### Über Dr. Christoph Pies

Dr. Christoph Pies ist Urologe, Buchautor und Podcast-Host („Pinkelpause“). Trotz seines Namens, der an „piesacken“ erinnert, verfolgt er nur eins: Männer auf entspannte Art über ihre Gesundheit informieren. Neben seinen Büchern gründete und berät er verschiedene Firmen im Gesundheitsbereich.





# Lebenssituationen

## Alone not lonely – EASE your mind (nach dem Modell von Cacioppo)

Einsamkeit und Alleinsein sind verwandte, aber nicht identische Erfahrungen, die in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitssituationen eine Rolle spielen. Wie lassen sich diese Phänomene differenziert verstehen, aktiv angehen und die persönliche Resilienz stärken? Dieser Fachvortrag vermittelt Ihnen fundierte, praxisorientierte Strategien auf Basis des renommierten EASE-Modells von John Cacioppo, mit denen Sie Ihre mentale Balance fördern und soziale Verbundenheit nachhaltig stärken können – ohne das Gefühl, isoliert zu sein.

**Termin: 07.01.2026 • 12:30-13:30 • Webinar**

**Anmelden**

## Yoga am Morgen: Hatha & Detox

Im Monat der guten Vorsätze starten wir das neue Jahr mit einer inspirierenden Hatha-Yoga-Reihe, die Ihren Körper reinigt und regeneriert. In vier Sitzungen fokussieren wir uns auf Asanas und Pranayamas, die den Entgiftungsprozess unterstützen und die Energie ins Fließen bringen. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine Meditation, die körperliche Entspannung und mentale Klarheit schenkt. Egal, ob Anfänger:in oder erfahrene:r Yogi:ni, alle Übungen werden in Varianten gezeigt, sodass Sie Ihr Level finden können

Machen Sie es sich mit einer Matte, bequemer Kleidung, Decke und Kissen gemütlich und gönnen Sie sich für den perfekten Start in den Tag gerne eine Tasse Tee!

**Termin: 08.-29.01.26 • 07:30-08:30 • Live-Kurs**

**Anmelden**

## Gesunde Ernährung im flexiblen Arbeitsalltag

Theoretisch wissen wir, wie gesunde Ernährung aussieht: mehr Obst und Gemüse, gesunde Fette und dafür weniger tierische Produkte, Zucker und Alkohol. Doch in unserem immer flexibler werdenden Alltag zwischen Homeoffice, Kantine und Schnellimbiss können Routinen und Strategien schnell ins Wanken geraten.

Der Vortrag bietet praktische Tipps für die Planung und Auswahl nährstoffreicher Mahlzeiten, berücksichtigt besondere Herausforderungen wie die Schichtarbeit und erklärt, wie man Heißhungerattacken und ungesunde Snacks vermeidet.

**Termin: 08.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**



## Progressive Muskelentspannung am Morgen

In einer angenehmen und ruhigen Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die bewährte Entspannungstechnik nach Edmund Jacobson kennen. Durch das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lassen sich Verspannungen lösen, der Stresspegel senken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die Progressive Muskelentspannung ist eine einfache und effektive Methode, die sich im Alltag gut anwenden lässt.

Wie können Sie mitmachen? Einfach einschalten, egal, ob Sie im Sessel sitzen oder auf einer Yogamatte liegen möchten. Wichtig ist, dass Sie es sich bequem machen können (bequeme Kleidung) und eine ruhige Umgebung haben.

**Termin: 09.-30.01.2026 • 08:30-09:00 • Live-Kurs**

**Anmelden**

## Mindset – Wie Sie Ihrer Lebensphilosophie ein Update geben

In diesem Vortrag erfahren Sie, was ein Mindset genau ist, welche Formen es gibt und wie Sie Ihres so ausrichten, dass es Sie beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele unterstützt. Lernen Sie, Selbstsabotage hinter sich zu lassen und die Neuroplastizität Ihres Gehirns zu nutzen, um sich selbst, Kolleg:innen, Partner:in und Familie auf eine förderliche Weise zu begegnen.

Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse, tiefere Einblicke in die Natur des Geistes und eine neue Perspektive, die Ihren Umgang mit Herausforderungen nachhaltig verändert.

**Termin: 09.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Weihnachtszeit in Balance: Tipps und Übungen

Kurz vor dem Jahresende scheint die Zeit noch schneller zu vergehen als sowieso schon. Wie oft hören Sie jetzt: "Bitte unbedingt noch vor Weihnachten/Neujahr erledigen!". Warum eigentlich? Dazu kommt noch: Geschenke einkaufen, das Weihnachtsfest vorbereiten, Weihnachtsfeiern und Aufführungen der Kinder. Klingt nach viel Arbeit und zu wenig Zeit ...

**blog** [Weiter:lesen](#)



## Humorvoller Umgang mit Veränderungen

In einer Welt im Dauerwandel wird von uns erwartet, dass wir flexibel, belastbar und anpassungsfähig sind – am besten alles gleichzeitig und mit einem Lächeln im Gesicht. Doch wie gelingt das? Vor allem, wenn Veränderungen das neue Normal sind, uns aber niemand gefragt hat, ob wir "Lust darauf" haben? In diesem kurzweiligen Vortrag nähern wir uns dem Thema Veränderung mit einem Augenzwinkern und viel Praxiserfahrung. Sie erfahren, wie Sie innere Flexibilität entwickeln, Veränderungen mit Haltung (und Humor!) begegnen, Ihren persönlichen Umgang mit Veränderungen stärken können, und warum Humor dabei eine echte Geheimwaffe ist.

**Termin: 13.01.2026 • 15:00-16:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Selbstbewusst als Frau im Berufsleben

Als ehrgeizige und zielstrebige Frau haben Sie schon viel erreicht – doch Selbstzweifel nagen immer wieder an Ihnen: Sie müssten mehr leisten, entspannter sein, Ihr Potenzial voll entfalten. Gerade in Zeiten von Social Media wird die innere Kritikerin oft lauter.

In unserem Fachvortrag zeigen wir Ihnen konkrete Tipps, wie Sie Selbstzweifel und das Gedankenkarussell im Alltag stoppen können. Für weniger Stress im Kopf und mehr Vertrauen in sich selbst! Das Format ist interaktiv: Wir tauschen uns aus, lernen voneinander und stärken uns gegenseitig.

**Termin: 13.01.2026 • 12:00-13:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Mental Load – Wege zu einer gleichberechtigten Aufgabenverteilung

In diesem Vortrag möchten wir gemeinsam das Konzept des Mental Load beleuchten und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie eine für Sie stimmige Aufteilung der Arbeits- und Verantwortungslast in der Familie finden können.

Wir werden uns mit verschiedenen Strategien und Techniken befassen, die helfen können, den Mental Load zu reduzieren und eine gerechtere Verteilung der Familienarbeit zu erreichen.

**Termin: 14.01.2026 • 11:30-12:30 • Webinar**

**Anmelden**





## Schluss mit People Pleasing!

Sagen Sie auch zu oft „Ja“, um des lieben Friedens willen? In diesem Vortrag erfahren Sie, was People Pleasing wirklich ist, welche psychologischen Ursachen dahinterstecken und welche Auswirkungen es auf Ihre mentale Gesundheit hat. Zudem lernen Sie praxiserprobte Strategien, um gesunde Grenzen zu setzen, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken und zu einem authentischeren Leben zurückzufinden – frei von übermäßiger Fremdbestätigung.

**Termin: 14.01.2026 • 16:00-17:00 • Live-Kurs**

**Anmelden**

## So gestalten Sie produktive Besprechungen

In diesem Fachvortrag lernen Sie, wie Sie Besprechungen so gestalten, dass sie effizient, zielorientiert und gleichzeitig motivierend sind. Entdecken Sie, wie Sie die Beteiligung aller Teilnehmenden fördern, klare Entscheidungen herbeiführen und auch erkennen, welche Besprechungen Sie zukünftig getrost kürzen oder sogar streichen können. Dieser Fachvortrag richtet sich gezielt an Führungskräfte und Meeting-Verantwortliche, die ihre Besprechungskultur nachhaltig verbessern und ihr Team durch effektive Kommunikation stärken möchten.

**Termin: 16.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Overthinking – wenn Denken zum Marathon wird

Viele Menschen kennen das Gefühl, im Kopf nie wirklich zur Ruhe zu kommen. Overthinking kostet Energie, raubt uns den Schlaf und verhindert oftmals klare Entscheidungen. In unserem Vortrag erfahren Sie, wie Sie den Teufelskreis des Grübelns durchbrechen und wieder mehr Kontrolle über Ihre Gedanken gewinnen. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps, um das Gedankenkarussell anzuhalten, Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und mit einem positiveren Blick nach vorne zu schauen.

**Termin: 21.01.2026 • 12:00-13:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Weihnachtsgeschenke selber machen

Sie suchen noch kreative und persönliche Geschenkideen, haben aber keine Lust auf Weihnachtsshopping und unnötigen Kaufrausch oder wollen einfach nicht so viel Geld ausgeben? Mit diesen 11 originellen Ideen und DIY-Anleitungen machen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden garantiert eine Freude.

**blog** Weiter:lesen





## 2-Wochen-Challenge: Darmgesundheit

Möchten Sie Ihren Darm zu Jahresbeginn sanft aufräumen und sich rundum wohlfühlen? Dann ist unsere 2-Wochen-Challenge genau das Richtige für Sie! Von Montag bis Freitag, täglich von 11:45 bis 12:00 Uhr, erhalten Sie wertvolle Wissensimpulse rund um das Thema Darmgesundheit.

In dieser interaktiven Online-Reihe profitieren Sie nicht nur von fundiertem Fachwissen, sondern auch von der motivierenden Kraft der Gruppe. Wir begleiten Sie dabei, Ihren Darm aktiv zu unterstützen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

**Termin: 19.-30.01.2026 • 11:45-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

## AMPLIFY YOUR LIFE: Mentale Gesundheit - Rock your Mind

Fühlen Sie sich manchmal vom beruflichen und privaten Alltag überfordert? Dieser Fachvortrag ist Ihr Wegweiser zu mehr mentaler Stärke! Sie lernen, Ihre Gedanken und Emotionen bewusst zu steuern, Stress effektiv zu reduzieren und Ihren Fokus zu schärfen.

Entdecken Sie die Verbindung von Achtsamkeit und Heavy Metal mit Jana Solvejg (Mentaltrainerin, Coach) und Uwe Lerch (Medienexperte, Autor). Auf Basis ihres Powerbuchs „Amplify Your Life“ vermitteln sie sofort umsetzbare Impulse für mehr Energie, Fokus und Selbstbewusstsein.

**Termin: 20.01.2026 • 18:00-19:00 • Webinar**

**Anmelden**

## BEM – ein (un)moralisches Angebot

In diesem Vortrag informieren wir Sie ganz allgemein über das Betriebliche Eingliederungsmanagement, kurz BEM:

Was ist BEM eigentlich und wie läuft es ab? Was sind meine Rechte und Pflichten im BEM-Verfahren? Wer ist daran beteiligt? Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es, auch seitens der verschiedenen Leistungsträger?



**Termin: 22.01.2026 • 10:00-11:00 • Webinar**

**Anmelden**



## Was will ich wirklich? Finden Sie Ihren inneren Kompass für mehr Erfüllung im Leben!

In einer Welt voller Ablenkungen und ständigem Wandel sehnen sich viele nach Klarheit und Bewusstsein. In unserem 60-minütigen Fachvortrag tauchen wir tief in die Suche nach persönlicher Erfüllung ein. Durch praktische Übungen und inspirierende Einblicke erfahren Sie, wie Sie Ihre wahre Leidenschaft identifizieren, klare Ziele setzen und Ihre Lebensrichtung bewusst gestalten können.

Dieser Vortrag bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich selbst besser kennenzulernen und den Weg zu einem erfüllteren Dasein zu finden – im Privat- wie im Berufsleben.

**Termin: 23.01.2026 • 12:30-13:30 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Eigene Grenzen schätzen und schützen

Wie oft haben Sie sich schon „Ja“ sagen gehört, obwohl Sie eigentlich kaum Kraft, Lust oder Kapazitäten hatten? Fällt es Ihnen grundsätzlich schwer, Ihre Grenzen zu achten, weil Sie Angst haben, Ihre Mitmenschen zu enttäuschen?

In diesem Fachvortrag erfahren Sie, wie Sie sich durch den Fokus auf Ihre Bedürfnisse mehr Raum zubilligen und Ihre eigenen Interessen selbstbewusster vertreten können. Wir schauen uns außerdem an, wie wir das Nein einer anderen Person empathisch aufnehmen, die guten Gründe dahinter nachvollziehen und es somit vielleicht in Zukunft besser hören lernen können.

**Termin: 27.01.2026 • 16:00-17:00 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Dry January: Alkoholfrei ins neue Jahr

Viele Menschen wollen im Januar dem Alkohol entsagen und schließen sich der „Dry January“-Bewegung an. Sie auch? Wir zeigen Ihnen, mit welchen Strategien Sie Ihren guten Vorsatz im Januar und darüber hinaus erreichen.

**blog** Weiter:lesen





## Don't hurry, be happy – Entschleunigung im Familienalltag

Morgens Chaos, abends müde Nerven, dazwischen Job und endlose To-do-Listen? Der Familienalltag kann schnell zur Überforderung werden. Dieser inspirierende Fachvortrag zeigt Wege aus dem Hamsterrad: Verstehen und regulieren Sie Stress und Grübelspiralen, um mit kleinen, machbaren Schritten mehr Ruhe, Leichtigkeit und Freude ins Zuhause zu bringen.

Praktische Übungen, humorvolle Alltagsbeispiele und sofort umsetzbare Tools – vom Bodyscan über Reframing bis zu den 4 Ms – machen deutlich, wie leicht Veränderungen möglich sind. So wird aus Überlebensmodus wieder Lebensfreude. Lernen Sie innezuhalten, aufzublühen und sich selbst wie auch Ihrer Familie mehr Gelassenheit zu schenken.

Don't hurry, be happy – gönnen Sie sich Zeit für das, was wirklich zählt.

**Termin: 28.01.2026 • 11:00-12:30 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Trauer verstehen, Halt finden: Ihr persönlicher Weg durch den Verlust

Der Verlust eines geliebten Menschen trifft uns oft tief. Trauer ist ein persönlicher, nicht linearer Prozess mit vielen Facetten. In diesem Vortrag lernen Sie die verschiedenen Aspekte der Trauer kennen und erfahren, dass Ihre Gefühle normal sind – egal, wie lange der Verlust zurückliegt.

Wir zeigen, wie Trauer sich anfühlt, wie Sie die neue Realität annehmen und den Alltag gestalten können. Sie erhalten Impulse und Strategien zur Bewältigung schwieriger Gefühle und zur Stärkung Ihrer Selbstfürsorge. Auch besondere Herausforderungen, etwa nach dem Verlust eines Kindes oder durch Suizid, sowie Unterstützung im Arbeitsalltag werden thematisiert. Ziel ist, Ihnen Verständnis und konkrete Hilfen für Ihren Trauerweg zu geben, damit Sie Halt finden und gestärkt weiterleben können.

**Termin: 28.01.2026 • 17:00-18:00 • Webinar**

**Anmelden**

# “Heiter bis stürmisch”

Der Alltagspodcast mit Olli Schmidt



## Folge 43: People Pleasing verstehen und stoppen

Das Bedürfnis, es allen recht machen zu wollen, kennen viele von uns. In der neuen Folge unseres Podcasts „Heiter bis stürmisch“ sprechen Host Oliver Schmidt und Coachin Nina Lizon darüber, was People Pleasing wirklich bedeutet, welche Ursachen dahinterstecken und wie es gelingen kann, dieses Verhalten zu erkennen und zu stoppen. Sie erläutern, wie sich gesunde Grenzen setzen lassen, ohne dabei das eigene Bedürfnis nach Fürsorglichkeit aufzugeben.

 **Jetzt Reinhören ...**



# Alter & Pflege

## Pflegebedürftigkeit – was nun?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Unterstützungsmöglichkeiten für die Betroffenen und ihre Angehörigen im Krankheits- und Pflegefall. Unter anderem wird es um die aktuellen Leistungen der Pflegeversicherung, um Neuerungen, um die verschiedenen Betreuungs- und Wohnformen für Senior:innen und um die Bedeutung von Vollmachten gehen.

**Termin: 06.01.2026 • 15:00-16:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Kommunikation als Schlüssel bei Demenz

Die Kommunikation ist entscheidend im Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie ist der Schlüssel zu Verständnis und Verbindung, birgt aber auch Herausforderungen. In diesem Fachvortrag beleuchten wir die Rolle der Kommunikation bei Demenz, häufige Schwierigkeiten und Stärken. Sie lernen, Hürden zu erkennen und zu überwinden. Wir vermitteln Ihnen konkrete Tipps für eine gelingende Kommunikation, um Missverständnisse zu reduzieren und eine tiefere, einfühlsame Verbindung aufzubauen.

**Termin: 15.01.2026 • 19:00-20:00 • Webinar**

**Anmelden**

## Pflegende Angehörige

Pflegeverantwortung zu übernehmen, kann sehr spontan eintreten oder sich als schleichender Prozess darstellen. Pflegende Personen sind einerseits direkt in ihrer Rolle als Angehörige betroffen und andererseits als Laien mit pflegespezifischen Themen konfrontiert. Für sich selbst als pflegende:r Angehörige:r zu sorgen und sich angemessen abzugrenzen, kann eine der größten Herausforderungen im Spannungsfeld sein.

**Termin: 21.01.2026 • 16:00-17:30 • Webinar**

**Anmelden**

## Seniorenhaushalt und Nachlass meistern

Wenn Sie sich als berufstätige Person um unterstützungs- oder pflegebedürftige Senior:innen, um einen Umzug oder gar die Haushaltsauflösung kümmern, kann die Herausforderung schnell zur Überforderung werden. Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen eine erprobte Vorgehensweise, Hilfestellungen und praktische Tipps an die Hand geben.

**Termin: 29.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

**Kostenlos:**

Mit Online-Yoga durchs ganze Jahr



Deutschlands größter Online-Yogakurs

Jetzt mitmachen!

**Deutschlands größtes Online-Yoga mit über 10.000 angemeldeten Teilnehmer:innen geht auch 2026 weiter. Das ganze Jahr über, jeden Dienstagabend. Sei dabei!**

Exklusiv auf unserem YouTube-Kanal

 **Jetzt teilnehmen ...**





# Eltern & Kind

## Starke Wurzeln für kleine Menschen – Resilienz bei Kindern U3 fördern

In diesem Fachvortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke, wie Sie die Resilienz von Kindern unter drei Jahren gezielt fördern können. Mit einfachen und alltagstauglichen Methoden, wie Ritualen, positiver Kommunikation oder dem spielerischen Umgang mit kleinen Herausforderungen, stärken Sie die emotionale Widerstandskraft Ihres Kindes.

Erfahren Sie, wie Resilienz – das Immunsystem der Seele – Kinder dabei unterstützt, stressige Situationen besser zu bewältigen und sich gesund zu entwickeln. Gemeinsam legen wir die Basis für eine starke psychische Entwicklung.

**Termin: 08.01.2026 • 10:00-11:00 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Embracing Boredom: Foundations for Free Play and Development

Inspired by the idea that children can also benefit from a healthy amount of neglect, this talk offers different ideas about the importance of doing nothing.

Furthermore, there will be an overview on how boredom can act as an important stimulus for self-regulation and free play. It will be stressed that boredom can have a positive effect on children's creativity and independence. One important aspect will be the phase of being a "couch potato" during puberty.

**Termin: 15.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**



## Infos für (werdende) Eltern zu Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co.

Eltern werden – was für eine aufregende Zeit! Bei diesem Webinar erhalten Sie einen informativen Überblick über staatliche Leistungen, die gesetzlichen Regelungen für werdende Eltern und alle notwendigen Behördengänge rund um die Geburt.

Welche Elterngeld-Variante passt zu uns? Wie melde ich die Elternzeit an? Was gibt es sonst noch zu beachten? Unser Vortrag soll helfen, Licht in den Dschungel der vielen Regelungen und Gesetze zu bringen.

**Termin: 20.01.2026 • 11:00-12:00 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Cybergrooming und Medienbildung im Fokus: Aufklärung und Prävention für Eltern

Tauchen Sie in diesem Fachvortrag tief in das brisante Thema Cybergrooming und Medienbildung ein! Erfahren Sie, wie Sie Gefahren frühzeitig erkennen und Ihr Kind wirksam in der digitalen Welt schützen können. Wir beleuchten gemeinsam, wie Sie die Interessen Ihrer Kinder auf Online-Plattformen und in sozialen Medien durchsetzen können – und was zu tun ist, wenn dies nicht der Fall ist.

Cybergrooming, das manipulative Aufbauen von Vertrauensverhältnissen durch Fremde im Internet, ist eine ernste Bedrohung für Minderjährige. Deshalb analysieren wir bekannte Strategien und Taktiken von Tätern anhand konkreter Beispiele, um Sie umfassend aufzuklären und Ihnen praktische Werkzeuge für die Prävention an die Hand zu geben. Schützen Sie Ihre Kinder aktiv und selbstbewusst in der digitalen Welt!

**Termin: 26.01.2026 • 18:00-19:30 • Webinar**

**Anmelden**

---

## Mehr Kindergeld & Co.: Änderungen 2026

Auch 2026 gibt es gute Nachrichten für Familien: Das Kindergeld erhöht sich von 255 Euro auf 259 Euro pro Monat je Kind, und der steuerliche Kinderfreibetrag steigt auf 9.756 Euro. Zusätzlich wird der Mindestlohn auf 13,90 Euro angehoben – und damit auch die Verdienstgrenze für Minijobs.

**blog** Weiter:lesen



# Recht & Finanzen

## Finanzvorsatz 2026: Erfolgreich sparen – mit System, automatisiert & dauerhaft

Endlich sparen zu lernen, um z. B. den Dispo zu tilgen, für den nächsten Urlaub genug Geld zu haben oder um sich Rücklagen aufzubauen für Investitionen in die Rente, ist ein sehr lohnender Vorsatz. Warum aber können manche Menschen supereinfach sparen, und andere tun sich so schwer? Sparen bedeutet dabei nicht vordergründig Verzicht, sondern den bewussten Umgang mit der Ressource Geld.

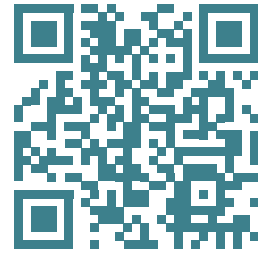
In diesem Fachvortrag beschäftigen wir uns mit unserer Haltung zum Geld, weil sie entscheidenden Einfluss auf unser Spar- und Konsumverhalten hat. Und die Referentin zeigt, wie sich die eigene Geldhaltung verändern lässt.

Dazu wird die Bedeutung von Budgets, einem Haushaltsbuch und einer klaren Kontenstruktur für das Sparverhalten erklärt.

Einige Hacks und Tricks ergänzen dieses Webinar: Praxiserprobte Wege, wie wir nachhaltig und vor allem automatisiert Sparen lernen.

**Termin: 12.01.2026 • 10:00-11:00 • Webinar**

**Anmelden**



[pme.link/impulse](https://pme.link/impulse)

# Kostenfreie Webinare für Ihre Work:Life-Balance

## Schreibtisch frei für neue Ideen: Impulse für Ihren Aufräumtag

Der Papierkram stapelt sich schon meterhoch und die Aussicht aus dem Fenster ist fast vollständig verbaut? Dann kommt dieser ungewöhnliche Feiertag genau richtig.

Es wird Zeit aufzuräumen und wegzuschmeißen – als allererstes die Ausreden.

Aber warum sollte ich überhaupt aufräumen wollen? Und was ist ein praktikables und zielführendes Vorgehen? Wenn Sie diese Fragen für sich beantworten möchten, erhalten Sie hier wertvolle Impulse.

**Termin: 12.01.2026 • 13:00-13.30 • Impuls**

**Anmelden**





[pme.link/ela](https://pme.link/ela)

# E-Learnings

## Weiterbildung für Mitarbeitende

### Ihr Weg zur Resilienz

Mit diesem Kurs trainieren Sie aktiv Ihre innere Widerstandskraft für mehr Stärke im Alltag und Zuversicht in herausfordernden Zeiten! Nach einer kurzen Einführung ins Thema Resilienz wählen Sie zwischen sechs 15-minütigen Kapiteln mit verschiedenen Schwerpunkten und erhalten Impulse für neue Sichtweisen.

**Bearbeitungszeit: ca. 120 Minuten**

[Anmelden](#)

### Prioritäten setzen

Zu lange To-do-Liste in der Weihnachtszeit? In diesem 15-minütigen Wissenshäppchen reflektieren Sie Ihre persönlichen Prioritäten und lernen eine Methode kennen, die schon Präsident Eisenhower half zu entscheiden, was der nächste Schritt sein sollte!

**Bearbeitungszeit: ca. 15 Minuten**

[Anmelden](#)

# Alle Veranstaltungen per E-Mail erhalten? Jetzt für unseren Work-Life-Newsletter anmelden!



@ [pme.link/newsletter](https://pme.link/newsletter)

## Angaben nach § 5 TMG:

### **pme Familienservice GmbH**

Zentrale  
Flottwellstr. 4-5  
10785 Berlin, Deutschland

Telefon: 030 263935-70  
Telefax: 030 263935-77

[info@familienservice.de](mailto:info@familienservice.de)  
[www.familienservice.de](http://www.familienservice.de)

### **Geschäftsführerin:**

Alexa Ahmad

### **Handelsregister:**

AG Berlin-Charlottenburg  
HRB 68116

### **Umsatzsteuer-**

### **Identifikationsnummer:**

gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:  
DE196169532

## Angaben gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

### **Verantwortlicher Redakteur:**

Dr. Daniel Erler

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <http://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.