



# YOUR TIME. YOUR RULES.

## LET'S REDEFINE LOAD. TOGETHER.

Feiere mit uns einen Abend  
voller Inspiration, Austausch  
und neuer Perspektiven.

**18/  
06/  
25**  
18.30 UHR

## MENTAL LOAD WISSENSCHAFT TRIFFT HUMOR

**Jetzt Tickets sichern –**  
und einen Schritt Richtung echter  
Entlastung machen.



TICKET BUCHEN

**APOLLO  
KREUZ  
LINGEN**

**18/06/**  
18.30 UHR

**APOLLO  
KREUZ  
LINGEN**

SPONSORED BY

**zeller**

**SW**  
wiens design

**ROTH**  
SANDRA

# MENTAL LOAD MIT WITZ & WISSENSCHAFT

## Dieses Event ist anders

Keine Tipps à la «Organisiere dich besser!», sondern ein humorvoller und ehrlicher Blick auf DIE UNSICHTBARE LAST DES ALLTAGS – den Mental Load, der uns alle betrifft.

Stell dir vor, dein Partner übernimmt deine tägliche to-do-Liste und erlebt hautnah, wie überwältigend im wahrsten Sinne des Wortes dieser Dschungel sein kann.

Wie wäre es, wenn wir aufhören, uns ständig zu optimieren – und anfangen, uns wirklich zu entlasten?

## DAS ERWARTET DICH

### Impulse & Einsichten

- Wie das weibliche Gehirn unter Last funktioniert – aus Sicht von Psychologie & Neurologie
- Warum Selbstoptimierung oft in Überforderung endet
- Was echte Entlastung braucht

### Fachwissen trifft Humor

- Wissenschaftlich fundiert, unterhaltsam präsentiert
- Erfahrungsberichte und Erfolgsrezepte – u.a. von BLACKROLL AG

### Austausch & Vernetzung

- Best-Practice-Gespräche in besonderer Location
- Inspirierende Podiumsdiskussion mit hochkarätigen Experten

## UNSERE SPEAKER



### Stéphanie Berger

Schauspielerin, Moderatorin,  
Entertainerin, Ex-Miss Schweiz



### Marius Keckeisen

Mitgründer & Chairman  
BLACKROLL AG, Innovationsstrategie



### Dr. Barbara Studer

Neurowissenschaftlerin & CEO  
Hirngoach AG, Dozentin Uni Bern



### Dr. Evelyn Mauch

Neurologin & Präsidentin BPW  
Kreuzlingen, Expertin für Hirngesundheit



### Moderation: Sandra Roth

Leadership Coach & Vizepräsidentin  
BPW Kreuzlingen