



Von der Kunst, das Chaos zu meistern und dabei zu lächeln *Wie ‚Stille Helden‘ Krisenzeiten überstehen*

Dieser humorvolle Survival Guide, liefert wirksame Strategien für Zugehörige von Menschen mit Demenz, um Resignation durch Resilienz zu ersetzen und der Belastung mit Selbstfürsorge entgegenzuwirken.

Die wertvollsten Takeaways

- » *Warum Schönreden kein Rezept ist und wie man trotzdem positiv bleibt*
- » *Nicht verzweifelt ist schon halb gewonnen – Wie man der Belastung mit Selbstfürsorge entgegenwirkt*
- » *Was dich wieder auf Kurs bringt, wenn du die Orientierung verloren hast*
- » *Durch den Kompass innerer Klarheit sofort spürbare mentale Entlastung*
- » *Warum mentale Gesundheit kein Luxus, sondern eine notwendige Überlebensstrategie ist*
- » *Was „Stille Helden“ heute tun können, um morgen leichter durchs Leben zu gehen*

Unser Vision

Eine Welt, in der Angehörige von Demenzerkrankten nicht allein gelassen werden.

Der Vortrag ist ein Teil von **care2day**, einem Social-Health-Projekt, das sich für die mentale Gesundheit der Angehörigen von Menschen mit Demenz stark macht.

Mit der Erfahrung aus zwei Jahrzehnten Coaching-Ausbildung haben wir ein völlig neues Berufsbild geschaffen: **Den Mental Mentor** – eine empathisch geschulte Person, die Angehörigen von Menschen mit Demenz beisteht, wo medizinische Hilfe aufhört:

einfach. menschlich. wirkungsvoll.

Warum dieser Vortrag

In einer Welt, in der allein in Deutschland bereits über 4 Millionen Angehörige von Demenzerkrankten oft an ihre Grenzen stoßen, bietet dieser Vortrag sowohl Information als auch Inspiration. Martin Geiger zeigt mit einer Mischung aus Empathie, Humor und praktischen Tipps, wie man mentaler Belastung begegnen kann.

Was die Teilnehmenden erwartet

Dieser Vortrag ist eine unterhaltsame Mischung aus humorvollen Aha-Erlebnissen und sofort umsetzbaren Impulsen für alle, die sich im permanenten Ausnahmezustand befinden. Martin Geiger nimmt das Publikum mit auf eine inspirierende Reise zwischen Überforderung und Selbstfürsorge – mit dem Ziel mentaler Gesundheit. Für alle, die für andere stark sein müssen – und dabei oft selbst zu kurz kommen.

Für wen ist das gedacht

Nicht nur für An- und Zugehörige von Demenzerkrankten, Mitarbeitende im Gesundheitswesen und Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden in Sachen Selbstfürsorge unterstützen möchten, sondern für jeden Menschen, dem mentale Gesundheit wichtig ist.

Wer ist Ihr Referent

Martin Geiger war über 20 Jahre als vielbeachteter Buchautor, gefragter Produktivitätsexperte und mehrfach ausgezeichnete Vortragsredner europaweit unterwegs. Während dieser Zeit musste er selbst einschlägige Erfahrungen mit einer chronischen Erkrankung machen und baute daraufhin die bundesweit führende Online-Akademie für Life Coaching per Telefon auf, bevor er 2024 care2day gründete.

