



Wir sind dabei!  
**Mental Health Month**  
Ein ganzer Monat für mehr mentale Gesundheit

Uns ist die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden sehr wichtig. Deshalb nehmen wir in diesem Jahr am Mental Health Month 2026 teil und laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote im Oktober zu nutzen. Der Mental Health Month bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Impulse für mehr mentale Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden zu erhalten – **flexibel, digital und kostenfrei**.

*Zeitraum:  
1. Oktober bis 30. Oktober 2026*

### Was ist mentale Gesundheit?

Mentale Gesundheit beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie hilft uns, Herausforderungen im Berufs- und Alltag zu meistern, mit Stress umzugehen und unser Wohlbefinden zu stärken.

Ein gutes Gleichgewicht zwischen den Anforderungen des Alltags und unseren persönlichen Ressourcen ist dabei entscheidend. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Bewältigungsstrategien bewusst zu stärken.

Der Mental Health Month bietet Ihnen dazu einen Monat lang vielfältige Impulse, praxisnahe Informationen und Übungen, die Sie flexibel und in Ihrem eigenen Tempo nutzen können.

### Das erwartet Sie:

#### 10 Abrufvideos – jederzeit verfügbar

Die zehn kompakten Impulsvorträge und Mitmacheinheiten (je ca. 30 Minuten) können während des gesamten Aktionszeitraums beliebig oft angesehen werden.

#### Themen:

- Mental Load
- Kein Stress mit dem Stress im Arbeitsalltag
- Resilienz – Stärkung des psychischen Immunsystems
- Der Zusammenhang zwischen Schlaf und mentaler Gesundheit
- Dankbarkeit und mentale Gesundheit
- Date mit dem inneren Schweinehund – motiviert durch den Tag
- Sozialer Halt und seine Bedeutung für die mentale Gesundheit
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Achtsamkeit im Alltag
- Entspannt durchatmen



### 3 digitale Live-Highlight-Vorträge

Ergänzend zu den Abrufvideos erwarten Sie drei exklusive Live-Vorträge (je 60 Minuten). Die Veranstaltungen finden an unterschiedlichen Terminen statt und bieten die Möglichkeit, aktuelles Wissen direkt von unseren Expert:innen zu erhalten. *(Die Live-Vorträge werden nicht aufgezeichnet)*



#### Themen:

- 07.10: Wie Bewegung die mentale Gesundheit beeinflusst
- 14.10: Wie Ernährung die mentale Gesundheit beeinflusst
- 21.10: Positive Psychologie – Motivation, (k)ein Geheimnis

### So nehmen Sie teil

#### 1. Homepage öffnen

Hier geht es zur Webseite:

<https://www.medical-airport-service.de/mental-health-month/veranstaltungen>

#### 2. Zugangsdaten eingeben

Passwort: **MHM2026**

#### 3. Los geht's!

Videos jederzeit und beliebig oft ansehen.

An den Live-Vorträgen zu den angekündigten Terminen teilnehmen.

Neue Impulse für den Berufs- und Alltag mitnehmen.



*Jetzt scannen!*

### Nutzen Sie die Gelegenheit

Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied für das eigene Wohlbefinden machen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken der Angebote und viele wertvolle Anregungen für mehr mentale Gesundheit im Alltag.

*Viel Spaß beim Mental Health Month 2026!*

