

Ingelheim, 6. Juni 2024

## Pressemitteilung

### **Drittes „breakfast meeting“ der IkUM stößt auf große Resonanz**

Überlastung durch immer mehr Aufgaben, Druck durch fortschreitende Digitalisierung oder Konflikte mit Vorgesetzten – die moderne Arbeitswelt bietet eine Menge Stresspotenzial. Um Krisen oder gar einem Burnout vorzubeugen, bedarf es geeigneter Strategien. Wie diese aussehen können, dazu gab es beim dritten „breakfast meeting“ der Ingelheimer Kultur und Marketing GmbH (IkUM) wertvolle Tipps. Rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, sich bei dem regionalen Wirtschaftsfrühstück im Ingelheimer Winzerkeller Impulse zu holen, sich zu vernetzen und auszutauschen.

Referentin Sabine Kupfer (Mediatorin und Konflikt-Coach) machte in ihrem Impulsvortrag deutlich, wie wichtig es ist, klare Grenzen zu setzen. „Wir haben zurzeit hohe Zahlen von Burnout“, erklärte Kupfer. Dies sei ein Zeichen dafür, dass im Berufsalltag zu viele Grenzen überschritten würden. Sich immer neue Aufgaben aufbürden zu lassen, obwohl man bereits am Limit ist, das Gefühl kannten viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur zu gut. Doch wie kann man lernen, das Stoppschild am Schreibtisch rechtzeitig zu setzen? In Workshops wurde nach Lösungen für diese Problematik gesucht.

„Wir haben uns ausgetauscht, wie das Neinsagen im Berufsalltag verbessert werden kann“, berichtete ein Teilnehmer. Man sollte sich, Zeit nehmen, darüber zu reflektieren, ob man die Kapazitäten für zusätzliche Aufgaben oder Aufträge habe. Wenn nicht, gehe es darum, ein „wertschätzendes Nein“ zu formulieren. Selbstbewusstes Auftreten und eine offene Kommunikation seien wichtige Bausteine auf dem Weg zu einem stressfreien Arbeitsalltag. „Es ist wichtig, daran erinnert zu werden, dass man mit der Thematik nicht alleinsteht“, so die Einschätzung einer Marketingexpertin, die bereits zum zweiten Mal am „breakfast meeting“

der IkUM teilnahm. „Die Vorträge sind immer inspirierend.“ Ein positives Feedback gab es auch für den Rahmen der IkUM-Veranstaltung: „Die Location ist toll, die Organisation super, das Ambiente locker – man fühlt sich hier einfach wohl.“

## **Pressekontakt**

### **IkUM - Ingelheimer Kultur und Marketing GmbH**

Fridtjof-Nansen-Platz 5

55218 Ingelheim am Rhein

Beate Schwenk

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 06132 710 009-120 (Di - Do, 9 - 14 Uhr)

[beate.schwenk@ikum-ingelheim.de](mailto:beate.schwenk@ikum-ingelheim.de)

[www.ikum-ingelheim.de](http://www.ikum-ingelheim.de)