

## // Erschöpft, angepasst und überlastet – warum Frauengesundheit ein strukturelles Thema ist

Dieser Vortrag zeigt, warum weibliche Erschöpfung selten ein individuelles Versagen ist, sondern das Ergebnis kultureller Prägungen und organisationaler Rahmenbedingungen. Anhand von Zahlen, alltagsnahen Beispielen und aktuellen Forschungsergebnissen wird sichtbar, wie weibliche Sozialisation, das Ideal des „Ideal Workers“, unsichtbare Zusatzarbeit in Form von Mental und Emotional Load sowie strukturelle Gesundheitslücken zusammenwirken. Coaching wird dabei als Reflexions- und Orientierungsraum eingeordnet – nicht als Reparaturwerkstatt für unzumutbare Systeme, sondern als präventive Möglichkeit, Verantwortung, Haltung und eigene Grenzen bewusst zu sortieren.

## // Wiedereinstieg nach Elternzeit – wenn Care-Verantwortung auf organisationale Leistungsnormen trifft

Der Wiedereinstieg nach der Elternzeit ist mehr als eine formale Rückkehr in den Job. Mit der Übernahme von Care-Verantwortung verändert sich der Alltag dauerhaft: Mental Load, erhöhte Koordinationsanforderungen und begrenztere zeitliche Ressourcen treffen auf organisationale Erwartungen, die oft von unveränderter Leistungsfähigkeit ausgehen.

Der Vortrag zeigt, warum diese Spannung kein individuelles Problem ist, sondern eine strukturelle Herausforderung für Mitarbeitende und Organisationen.

Im Fokus stehen die Fragen, welche Strukturen und Systeme Elternteams im Alltag stabilisieren, wie Kommunikation und Beziehung als Paar unter veränderten Rahmenbedingungen tragfähig bleiben und wie berufliche Identität und persönliche Resilienz in dieser Übergangsphase bewusst gestärkt werden können.

## // Menopause – neue Klarheit, neue Stärke

Der Vortrag kontrastiert die Perimenopause mit dem unausgesprochenen Ideal männlich dominierter Führung und zeigt die strukturellen Spannungen, die daraus entstehen – für Frauen, Teams und Organisationen. Er macht deutlich, warum Menopause kein individuelles Frauenthema ist, sondern ein Stresstest für Führungskulturen, die auf dauerhafte Stabilität und lineare Leistungsfähigkeit ausgerichtet sind.

Im Fokus steht die Frage, was geschieht, wenn biologischer Wandel auf eine Leistungslogik trifft, die Schwankungen nicht vorsieht – mit Folgen für Einfluss, Selbstsicherheit, Bindung und den Verbleib erfahrener Führungskräfte.

Als Lösungsraum rückt der Vortrag Führungskultur als zentralen Hebel in den Mittelpunkt und übersetzt moderne Führungskonzepte in konkrete Handlungsimpulse und wirksame Change-Interventionen, die Leistungsfähigkeit auch in Übergangsphasen, Krisen und unter realen Bedingungen steuerbar halten.



**KOTTIRRE**  
Coaching

Dr. Jessica Kottirre