

Zu viel. Zu laut. Zu schnell.

Wege aus der Reizüberflutung



**Mittwoch,
28. Oktober 2026
Kultur- und
Kongresshaus Aarau
13.30 bis 17.30 Uhr
anschliessend Apéro**

Die Teilnahme ist für Mitglieder des
Forum BGM Aargau kostenlos.

Fokus

Unsere Arbeitswelt ist schneller, dichter und komplexer geworden als je zuvor. Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und Multitasking bestimmen unseren Alltag – oft ohne Pausen. Die permanente Reizüberflutung fordert unser Nervensystem heraus und lässt wenig Raum für echte Erholung. Umso wichtiger wird bewusste Regeneration – nicht nur für uns als Einzelpersonen, sondern auch im Miteinander von Teams. Denn nachhaltige Leistungsfähigkeit entsteht nicht durch permanentes Funktionieren, sondern durch gezielte Erholungsphasen und einen achtsamen Umgang mit unseren Ressourcen.

Doch wie gelingt ein echter «Brain Reset» im Alltag? Wie können wir trotz hoher Anforderungen wieder Klarheit, Fokus und Energie gewinnen? Wie lässt sich eine Beschleunigungsfalle vermeiden? Und wie kann moderne Führung dazu beitragen, Überhitzung zu verhindern und Teams gesund leistungsfähig zu halten? In dieser Veranstaltung widmen wir uns genau diesen Fragen und zeigen Wege auf, wie Regeneration in einer reizintensiven Welt gelingen kann – individuell und gemeinsam.

Programm

ab 13.00 Uhr **Empfang Begrüßungskaffee**

13.30 Uhr **Begrüßung**

Stephan Campi, Generalsekretär, Departement Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau

13.40 Uhr **Organisationen unter Druck: Energie, Überhitzung und moderne Führung**

Die Arbeitswelt ist geprägt von zunehmender Beschleunigung und wachsendem Leistungsdruck. Doch was unterscheidet Unternehmen mit gesunder Hochleistung von solchen in der Überhitzung? Der Vortrag greift aktuelle Erkenntnisse der Universität St. Gallen auf und zeigt zentrale Herausforderungen sowie Stellhebel für Organisationen und Teams auf, um ihre organisationale Energie positiv zu nutzen. Im Fokus steht das Konzept der organisationalen Energie und dessen Anwendung im Unternehmensalltag. Abschliessend werden Ansätze moderner Führung vorgestellt, die helfen, Überhitzung zu vermeiden und nachhaltige Leistungsfähigkeit zu fördern.
Niklas Weiser, Consultant, energy factory St. Gallen

14.20 Uhr **Regeneration in einer Welt voller Reize: Mentale Balance und Leistungsfähigkeit stärken**

Unser Gehirn ist permanent gefordert: Informationsflut, Unterbrechungen, Multitasking und Erreichbarkeit halten viele Menschen in einem Zustand dauerhafter mentaler Aktivierung. Die Folgen zeigen sich zunehmend im Arbeitsalltag, beispielsweise in Erschöpfung oder Konzentrationsproblemen. Im Referat wird auf verständliche und inspirierende Weise aufgezeigt, was aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse über Stressverarbeitung und mentale Leistungsfähigkeit sagen. Dabei wird die Rolle von Aufmerksamkeit, Schlaf, Emotionen und neurobiologische Regenerationsprozesse beleuchtet und wie mentale Balance und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag gefördert werden können.
Dr. Barbara Studer, Neurowissenschaftlerin, Mental Health Expertin, Autorin, Speakerin und Gründerin von Hirncoach

15.15 Uhr **Pause und Wechsel zu den Fokus-Inputs**

15.45 Uhr **Fokus-Inputs**

Eintauchen und mehr erfahren, sechs parallellaufende Veranstaltungen

16.45 Uhr **Wechsel zurück ins Plenum**

17.00 Uhr **Auflösung der Messung Organisationale Energie**

Niklas Weiser, Consultant, energy factory St. Gallen

17.15 Uhr **Abschluss**

Zusammenfassung und Unterstützung
Forum BGM Aargau

Lucy Waerseggers und Sina Halter, Co-Geschäftsführerinnen Forum BGM Aargau

17.30 Uhr **Apéro riche und Erfahrungsaustausch**

Durch den Anlass führen Lucy Waerseggers und Sina Halter,
Co-Geschäftsführerinnen des Forum BGM Aargau

Infos und Anmeldung



Forum BGM Aargau
c/o Institut für Arbeitsmedizin
Bruggerstrasse 61 A
Postfach | 5401 Baden
www.bgm-ag.ch | 056 205 61 99