



# Midlife-Crisis

## Mentale Gesundheit in der Mitte des Lebens

### **INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen**

Wenn in der Mitte des Lebens plötzlich die Frage „Wie lange noch?“ auftaucht und der Lebenshunger erwacht, wenn der Familien-Van gegen einen schicken Sportwagen eingetauscht wird oder die komplette Garderobe ausgewechselt, wenn plötzlich hippe Klamotten getragen werden, eine neue Sportart anfangen wird oder die Wochenenden durchtanzt, dann kommt die Frage auf, ob vielleicht eine Midlife-Crisis im Spiel ist. Soweit die Klischees...

Doch was steckt genau dahinter? Sind alle Menschen in der Lebensmitte davon betroffen? Was sind die Auslöser für eine solche Krise und welche Chancen birgt sie?

In diesem Live-Talk wollen wir uns damit beschäftigen, warum in der Lebensmitte oft existenzielle Fragen wichtig werden und wie wir diese Phase gelassen durchleben und bestenfalls gestärkt daraus hervorgehen können.

Unsere Expertin am 14.03.2023



**Renate Schmidt**

*Diplom-Psychologin  
Psychoonkologin  
Heilpraktikerin  
Integraler Businesscoach  
Traumatherapeutin  
Gestalttherapeutin  
Mediatorin  
EAP-Beraterin bei INSITE*

Unser Experte am 30.03.2023



**Heimo Gerhard**

*Sozial- und  
Integrationspädagoge (Mag.)  
Dipl. Behindertenpädagoge  
Betriebspsychologe (FH)  
Gruppendynamiker und  
Organisationsentwickler,  
Systemischer Therapeut  
Coach und EAP-Berater bei  
INSITE*

Fragen an unsere Expertin und ein Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen über den Chat (anonym möglich) sind willkommen!

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

## Eckdaten zum Live-Talk:

<b>Technische Voraussetzungen</b>	Einwahl über einen Laptop oder über das Handy mit Lautsprecherfunktion (ggf. Kopfhörer) - alternativ Audioeinwahl über Telefon
 <b>Ablauf</b>	Dauer: 60 Minuten Maximal 1000 Teilnehmer:innen Zoom-Webinar mit vorheriger Registrierung
<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p><b>Dienstag, 14.03.2023, Start: 16:00 Uhr</b>  <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p><b>Donnerstag, 30.03.2023, Start: 11:00 Uhr</b>  <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen AnmeldeLink per E-Mail.</p> <p>Eine anonyme Teilnahme ist möglich (siehe FAQs).          Wir möchten Sie im Rahmen der Nutzung von Zoom als Videotool darüber informieren, dass Ihre angegebenen Daten (Name, Emailadresse) an einen Drittstaat übermittelt wird, da Zoom ein amerikanisches Unternehmen ist (wie Microsoft, Outlook, GMX, Google, Apple etc.). Zu Marketingzwecken wird dieses Video aufgezeichnet.</p>

## Organisatorisches und FAQs zum INSITE-Talk

- **Ich habe kein Konto bei Zoom. Kann ich trotzdem teilnehmen?**

Ja, nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben bekommen Sie von uns per Mail einen Teilnahmelink. Sie können über Ihren Browser teilnehmen. Ein Download der Zoom-App ist nicht erforderlich, liefert ggf. aber ein stabileres Nutzungserleben.

- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von Zoom?**

Chrome, Safari, IE/Edge, Firefox

- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**

Sie können grundsätzlich selber entscheiden, ob Sie Ihre Kamera und/oder Ihr Mikrofon aktivieren. Auf Wunsch können Sie stiller Teilnehmer sein. Je nach Format und Teilnehmeranzahl wird der Host zu Beginn eine kurze technische Einleitung machen und Sie ggf. stummschalten und/oder bitten, Ihr Video zu (de)aktivieren.

- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**

Sie können sich bei der Registrierung ein Pseudonym geben. Wichtig ist nur die Angabe Ihrer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnehmerlink zusenden können.

- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei Zoom?**

Aufgrund der stark gestiegenen Nachfrage der Zoom Online Meetings hat Zoom in Sachen Sicherheit aufgerüstet. Der Serverstandort unserer Lizenz befindet sich in Europa und entspricht somit den europäischen Datenschutzstandards. Darüber hinaus können Sie als Teilnehmer nur unter Angabe eines Passwortes am Online Meeting teilnehmen, welches Sie nach Ihrer Anmeldung an Ihre persönliche E-Mail-Adresse gesendet bekommen. Jeder Teilnehmer wird vom Host des Meetings einzeln aus dem Warteraum eingelassen. So können wir sicherstellen, dass nur angemeldete Teilnehmer in den virtuellen Raum gelangen.

- **Ist eine Teilnahme per Telefon möglich?**

Ja, zusammen mit dem Link, werden telefonische Einwahldaten an die Teilnehmer gesendet. Diese Option ist nur erforderlich, wenn Ihr mobiles Endgerät keinen Audiokanal hat.

- **Wann soll ich mich einloggen?**

Am besten wenige Minuten vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Sie warten in einem virtuellen Warteraum, bis der Host Sie eintreten lässt.