

Arbeitskreiseminar

Stand: Juni 2025

# Wie bringe ich alles unter einen Hut?

Strategien zur Vorbeugung von Arbeitsüberlastung und für eine bessere Balance im Alltag

Die unterschiedlichen Herausforderungen im landwirtschaftlichen Alltag bringen uns oft an unsere Belastungsgrenzen. Der Betrieb fordert unsere volle Energie, während Familie und Partnerschaft häufig zu kurz kommen. Deshalb möchten wir wertvolle Inputs über unser Zeitmanagement und den Umgang mit Herausforderungen im Alltag gewinnen, unsere „Energiefresser“ bewusst erkennen und gezielt Kraftquellenerschließen.

In dieser Veranstaltung lernen Landwirtinnen und Landwirte, ihre Zeit effizienter zu planen und klar Prioritäten zu setzen, um ihren Alltag strukturierter zu gestalten. Dabei geht es nicht nur darum, die betrieblichen Anforderungen zu bewältigen, sondern auch die Zeit für Familie und persönliche Interessen in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

## Information für Veranstalter:

### Zielgruppe:

Bäuerinnen und Bauern

### Gesamtkosten:

780,00 Euro zzgl. Reisekosten

### Dauer:

4 Stunden

### Trainer\*innen:

Elisabeth Rennhofer,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,  
Hof.Leben –  
Beratung.Coaching.Mediation, LK NÖ

### Anfragen:

[elisabeth.rennhofer@lk-noe.at](mailto:elisabeth.rennhofer@lk-noe.at)



© Doris Erben