

Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Sicherheit statt Stress:

# **Viel arbeiten und trotzdem gut leben – auch in Zeiten zunehmender Digitalisierung**

Frankfurt, 31. August 2018

Referentin:  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz, Berlin

## **Fakten**

- **88 bis 120 mal am Tag**
- **Knapp 2 Minuten jeweils**
- **Täglich 2,5- 4 Stunden**

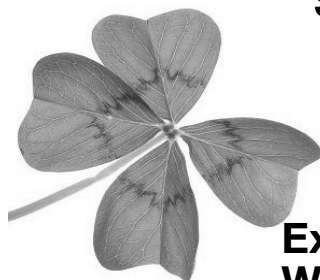
## **Schnelltest: 3x “ja” – ACHTUNG!**

- Handy weg, Akku leer: Panik
- Morgens als erstes/abends als letztes
- Blinken/Brummen: Ich schaue nach
- Keine Nachricht: Alles ok?
- Besonders oft bei Müdigkeit/  
Erschöpfung/Langeweile

## **Überblick**

**Digitales  
Stressmanagement:  
Starkmacher einsetzen**

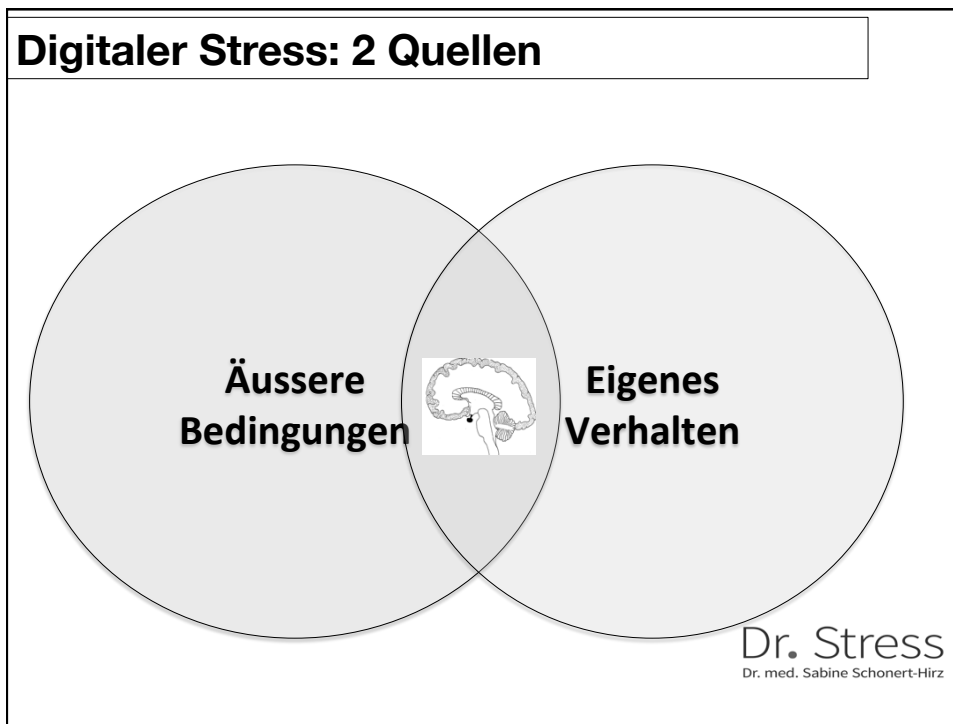
**Starkmacher:  
Konzentration &  
Selbstorganisation**



**Definition:  
digitaler Stress**

**Extra-STARKMCHER  
Wertschätzung**

**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz



### **Digitaler Stress und die 5 Starkmacher**

#### **1. Bewegungsmangel/Schlafmangel**

Lebensstil anpassen

#### **2. Emotionale Beanspruchung**

Verantwortung für Emotionen übernehmen

#### **3. Impulsüberflutung**

Impulskontrolle gegen den digitalen Sog stärken

#### **4. Problemdruck**

Gute Absprachen/Selbstorganisation optimieren

#### **5. Soziale Beanspruchung**

Teamgeist und Zusammenarbeit fördern

## **1. Starkmacher: Beweg' Dich!**

- ✓ **Gehen/ Joggen (auch auf der Stelle)**
- ✓ **Muskeln bewusst lösen: Boxen**
- ✓ **Schultern kreisen**
- ✓ **Handgelenke ausschütteln**
- ✓ **Nacken und Schultern dehnen**
- ✓ **Recken und strecken: POWER-POSING**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Warum ist Schlaf so wichtig?**

- ✓ **Regeneration**
- ✓ **Immunabwehr**
- ✓ **Wachstum**
- ✓ **Festigt und sortiert Gelerntes**

## **GRÜBELSTOPP bei PROBLEMEN**

**1. Problem/Unterprobleme aufschreiben**

**2. Umformulieren in Fragen:**

**Was muss ich tun, damit.... (Ziel)**

**Wer kann mich unterstützen, damit.... (Ziel)**

**Welche Informationen brauche ich, damit.... (Ziel)**

**ERSTE IDEEN NOTIEREN**

**3. WANN werde ich mich wieder damit beschäftigen?**

## **Indianer-Weisheit**

**Achte auf die Farbe Deiner  
Gedanken, denn sie bestimmt die Farbe  
Deiner Seele.**

**Achte auf die Farbe Deiner Seele,  
denn sie bestimmt die Farbe  
Deiner Taten.**

**Achte auf die Farbe Deiner Taten,  
Denn sie bestimmt die Farbe  
DEINES LEBENS!**

## **Beobachte Deine Gedanken!**

- ☹ **Wenn man die braucht, ist keiner da!**
- ☹ **Nie ist es so wie ich es gerne hätte!**
- ☹ **Jedes Mal, wenn ich hier reinkomme,...**
  - ☹ **Das dauert ewig!**
  - ☹ **Keiner hilft mir!**
  - ☹ **Alles Schwachköpfe!**
    - ☹ **Immer ich!**
    - ☹ **So ein Mist!**
    - ☹ **Typisch...!**

## **Umschalten: Sonne ins Herz!**

- ✓ **Was kann ich sofort dagegen tun?**
- ✓ **Nichts dauert ewig!**
- ✓ **Die anderen kochen auch nur mit Wasser!**
- ✓ **Das ist eine Ausnahme!**
- ✓ **Gut gemacht!**
- ✓ **Wenn dein Pferd tot ist, steig ab**
  - ✓ **Was kann ich denn hier lernen?**
  - ✓ **Was mache ich Schönes nachher?**
  - ✓ **Wer weiß wozu das gut ist?**

## **Selbstbelohnung**

- ✓ **Was tue ich für mich,**
- ✓ **wenn ich 10 Minuten Zeit habe?**

- ✓ **Was tue ich für mich,**
- ✓ **wenn ich 30 Minuten Zeit habe?**

- ✓ **Was tue ich für mich,**
- ✓ **wenn ich 1 Stunde Zeit habe?**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **ENTSCHEIDEND:**

**Stress DE-AKTIVIERUNG durch  
ABSCHALT-SIGNALE:  
Zufriedenheit, Freude, Glück,  
Befriedigung, DANKBARKEIT,  
MENSCHLICHE VERBUNDENHEIT  
(Geborgenheit)**

## **Eigene Studie: "Digitaler Stress"**

(Oktober 2017)

**Stress durch digitale Medien?**

**3%**

## **Chronischer Stress POSITIVE EMOTIONEN**



**Neugier/Interesse**

Was gibt es Neues?

**Sehnsucht nach Zugehörigkeit**

Wer hat mir geschrieben?

**Motivation/Begeisterung**

Alles ist wichtig, ich will alles schaffen!



## **Das goldene Gesetz des Gehirns:**

**ALLES**

**was das Gehirn häufig macht,  
wird trainiert!**



**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

**Nicht mehr abschalten können**

**=**

**Dauerstress!**

**Ständig unter Strom, ständige  
Selbstunterbrechung**

**Verlust der Impulskontrolle**

**besonders bei**

**Langeweile**

**Müdigkeit**

**Nervosität/Anspannung/Überforderung**

## **Eigene Studie: “Digitaler Stress”**

(Oktober 2017)

**Beste Methode gegen digitalen Stress?**

**63% Selbstdisziplin**

### **Impulskontrolle: Präfrontaler Cortex (“Mama-Modul”)**

- ✓ **Selbstbeherrschung**
- ✓ **Selbstdisziplin**
- ✓ **Konzentration**
- ✓ **Willensstärke**
- ✓ **Langfristige Zielorientierung**

## **Strategien zur Impulskontrolle**

- ✓ **Stimuluskontrolle (aus den Augen)**
- ✓ **Ablenkung (etwas anderes tun)**
- ✓ **Selbstinstruktion („Lass es sein!“)**
- ✓ **Umbewertung („So toll ist das nicht!“)**
- ✓ **Distanzierung (Grundhaltung)**
- ✓ **zunehmend anspruchsvoller**
- ✓ **20% der 15 jährigen Deutschen defizitär**

## **Grundregeln: Die 6 NOS**

- 1. Nicht im BETT**
- 2. Nicht am TISCH**
- 3. Nicht im BAD**
- 4. Nicht im WC**
- 5. Nicht beim FAHREN**
- 6. Nicht im GESPRÄCH**

## **Das Schlechte am Multi-Tasking**

- ✓ Energieverlust durch ständiges Umschalten
  - ✓ Anstieg des Stresslevels
  - ✓ **Konzentrationsstörungen**
- ✓ Reduktion der Aufmerksamkeitsspanne
  - ✓ Verlust der „Denktiefe“
  - ✓ Vergesslichkeit

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **1 Minute investieren und Multi-Tasking sofort stoppen:**

- ✓ **Bemerken!**
- ✓ **STOPP sagen!**
- ✓ **POST ITS nehmen und alles, was einem  
durch den Kopf saust, aufschreiben**
  - ✓ **Prioritäten festlegen**
  - ✓ **Zügig abarbeiten**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **1 Sekunde investieren**

**STOPP!**

**Eins nach dem anderen!**

**Die nächste Versuchung nicht!**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Impulskontrolle**

- ✓ **Achtsamkeitstraining (MBSR Kabat-Zinn)**
- ✓ **Entspannungstraining**
- ✓ **Meditaion**
- ✓ **Yoga/Pilates**
- ✓ **Bogenschießen/Golf**
- ✓ **15-Minuten Übung**

## Selbstorganisation am Arbeitsplatz

- ✓ Aufräumen
- ✓ Papierablage und digitale Ablage identisch
  - ✓ Prioritäten setzen
  - ✓ Multitasking eindämmen
- ✓ Silent Hour zur besseren Konzentration
  - ✓ Arbeitsvorräte für Leerlaufzeiten
- ✓ Workflow dokumentieren (Kanban-Methode)

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## Kanban-Board: Workflow dokumentieren



## **2. Starkmacher: Klare Absprachen im Team**

**Angst: Ich kann es heute nicht schaffen (Menge)!**

**Prioritäten verabreden**

**Verunsicherung: Bis wann wird welche Antwort erwartet?**

**Klare Vereinbarung mit FK oder Kunden**

**Sorge: Habe ich in der Eile richtig entschieden?**

**Feedback untereinander**

**Misstrauen: Falsche/ zu späte/ zu viele Informationen**

**FK als Informationsfilter gegenseitiges Feedback**

**Schamgefühl: Ich habe schon wieder alles vergessen**

**Lernfähigkeit fördern, gut auffindbare Notizen**

## **DAS WICHTIGSTE**

**KUNDENORIENTIERUNG IMMER!**

### **BetreffZiele statt Betreffzeile**

**1. Was soll der Empfänger mit der Information tun?**

**(Lesen, beantworten, entscheiden, ablegen, ausdrucken...)**

**2. Inhalt der Information?**

**3. Bis wann erledigen/bis wann wird eine Antwort erwartet?**

## **Kontinuierliche Rückmeldung im Gehirn**

**ZU WENIG:  
STRESSAKTIVIERUNG**

**GENUG:  
BERUHIGUNG**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

### **Zeige ich Wertschätzung?**

- ✓ Ich lasse Menschen ausreden.
- ✓ Ich ermutige Menschen.
- ✓ Ich verzichte bewusst gelegentlich auf „Besserwiserei“.
- ✓ Ich erwähne auch Selbstverständliches wohlwollend.
- ✓ Ich lasse anderen den Vortritt.
- ✓ Ich bin pünktlich.
- ✓ Ich mache gelegentlich echte Komplimente.



### **EXTRA-Starkmacher**

**Wenden Sie sich Ihrer Nachbarin  
oder ihrem Nachbarn zu und ...**

**sprechen Sie ihm/ihr ein kleines Lob aus!**

**bedanken Sie sich für etwas!**

**machen Sie ihm/ihr ein kleines Kompliment!**

**Ohne zu lügen!**

**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

### **Memo Rap**

**Digital ist nicht egal  
Doch es macht uns manchmal Qual  
Uns're Rettung ist der Saal  
Jeder fühlt sich wohl wie'n Aal!**

## **Memo Rap**

**Stress ist nützlich, merk' Dir das!  
In Balance macht er Spaß.  
Geht das schief, entspann Dich, Mann -  
Denn jetzt sind Starkmacher dran!**

## **Memo Rap**

**Nummer 1: Geh raus und schlaf gut!  
Nummer 2: Bleib cool und hab' Mut!  
Mach was Schönes für die Seele  
Dass Dir nicht die Ruhe fehle!**

## **Memo Rap**

**Nummer 3: Zähm' Deinen Affen!  
Nummer 4: Such Ordnungs-Waffen!  
Alle sollen es hier wissen,  
Dass wir auch mal DENKEN müssen!**

## **Memo Rap**

**Nummer 5: Das ist der Stärkste!  
Hilft für alles, auch das ärgste  
Was der Stress mit Dir so macht.  
Jetzt wird's heiter:  
Alles lacht!**

**HEUTE: EXTRA für SIE und Ihr TEAM**

**[www.doktor-stress.de](http://www.doktor-stress.de)**

**Free Downloads:**

**Kostenloses E-Book bestellen:**

**Digitale Stress**