



Herzlich willkommen zum Gruppencoaching »Techno-Stress meistern« von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Techno-Stress meistern – Mental gesund im digitalen Wandel

Anna Simon



Herzlich willkommen.

Anna Simon

Als Coach und Beraterin für mentale Gesundheit begleite ich Menschen dabei, mentale Stärke zu entwickeln und gelassener mit Belastungen umzugehen – im Einzelcoaching genauso wie in Trainings mit Gruppen.

- Systemische Coachin (INeKO)
- Ersthelferin für mentale Gesundheit (MHFA)
- Anwenderin Positive Psychologie (DACH-PP)
- M. Sc. Wirtschaftspsychologie (i. A.)
- Themen: Resilienz, Stressbewältigung & Burnoutprävention

Weitere Informationen: <https://anna-simon.org/>



Agenda

1. Einstieg: Wie digital beginnt ihr Tag?
2. Was ist „Technostress“?
3. Multitasking & Konzentration
4. Selbst-Check zur Standortbestimmung
5. Informationsüberflutung
6. Transferübung



Hand aufs Herz...

Wann haben Sie heute das erste Mal
aufs Handy geschaut?



Technostress





Die Lösung = Multitasking?

- Multitasking = unser Versuch, die Informations- und Aufgabenflut zu bewältigen
- zu viele Reize auf einmal = unser Gehirn versucht, alle parallel zu verarbeiten
- Neurowissenschaft: Multitasking ist unmöglich!
- eher „Multi-Switching“ – aber kostet Zeit und Energie

Die Multitasking-Simulation



Mein Technostress-Profil

- Einzelarbeit (5 Min.)
 - die Fragen zum Technostress-Profil beantworten (nächste Folie bzw. Arbeitsblatt)
- Austausch zu zweit (5 Min.)
 - Was ist mir besonders aufgefallen?
 - Was hat mich überrascht?
 - Welcher Technostress-Faktor betrifft mich aktuell am stärksten und woran merke ich das konkret?
 - Woran möchte ich gern arbeiten?



Mein Technostress-Profil

1. Wie häufig fühlen Sie sich im Arbeitsalltag digital unterbrochen?
2. Was unterbricht Sie im Alltag am häufigsten?
3. Wodurch erleben Sie aktuell am meisten digitalen Stress?
4. Wie leicht fällt es Ihnen, nach Feierabend oder in Pausen wirklich abzuschalten?
5. Wie häufig beschäftigt Arbeit Sie gedanklich außerhalb der Arbeitszeit weiter?
6. Wie oft fühlen Sie sich durch digitale Tools oder neue Systeme eher belastet als unterstützt?
7. Welche Tools oder Prozesse kosten Sie aktuell besonders viel Energie?
8. Wie reagieren Sie, wenn Technik nicht funktioniert (z. B. WLAN, Updates, Programme)?
9. Kennen Sie Gedanken wie: „Ich muss da Schritt halten“ oder „Ich darf den Anschluss nicht verlieren“?
10. Woran merken Sie digitalen Stress bei sich zuerst?

Techno-Overload

Gruppenarbeit (15 Min.)

- Wann haben Sie das Gefühl, mit Informationen überflutet zu werden?
- Was macht diese Situation stressig?
Was passiert dann bei Ihnen?
- Was hilft Ihnen heute schon, selbst im Kleinen?
- Gruppe sammelt Ideen: Was könnte noch helfen, diese Situation künftig etwas leichter zu machen?





Übungsaufgabe

- Teil 1: Beobachten (5–10 Minuten pro Tag)

Bitte beobachten Sie Ihren digitalen Alltag – ohne Bewertung,.

1. Wann wird es mir digital „zu viel“?
2. Was unterbricht mich?
3. Was macht das mit mir?
4. Welcher Technostress-Faktor steckt dahinter?

- Teil 2: Mini-Experiment

Wählen Sie eine kleine Idee aus, die Sie bis zum nächsten Termin ausprobieren möchten.

Blitz-Feedback

Eine Sache, die ich bis zum nächsten Termin ausprobieren oder beobachten möchte, ist ...



Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

Webseite