



# Herzlich willkommen zum Gruppencoaching » Techno-Stress meistern – Mental gesund im digitalen Wandel« von voiiio

Wir freuen uns,  
Sie begrüßen zu dürfen!

# Session 2: Erreichbarkeit & Reizkontrolle

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/>





# It's Quiztime!

Testen Sie Ihr Wissen zu  
digitaler Erreichbarkeit,  
Erwartungshaltungen,  
FOMO & Co.!

# Typische Muster von digitaler Erreichbarkeit

1. Lesen Sie den Dialog in verteilten Rollen vor.
2. Gemeinsame Sammlung:
  - Wo taucht Techno-Invasion auf?
  - Welche Denk- und Verhaltensmuster erkennen Sie?
  - Welche kleinen Lösungen oder hilfreichen Ideen hören Sie heraus?





## Von der Herausforderung zur Idee

1. Notieren Sie eine konkrete Situation, in der Ihnen digitale Erreichbarkeit oder ständige Ablenkung besonders schwerfällt.
2. Schauen Sie sich die Situationen der anderen an und ergänzen Sie kleine Ideen oder hilfreiche Strategien.

# Transferaufgabe

1. Achten Sie in den nächsten 1–2 Wochen bewusst darauf:
  - Wann greife ich „nur kurz“ zum Handy - und warum?
  - Wann fällt es mir schwer, wirklich abzuschalten?
2. Wählen Sie eine kleine Idee aus, die Sie testen möchten.





## Feedback

Welche kleine digitale Gewohnheit möchte ich bis zum nächsten Termin verändern und wie?

Auf Wiedersehen  
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

Webseite