



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

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Session 3: Komplexität reduzieren & Kontrolle stärken

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
- Themen: Resilienz, Stressbewältigung & Burnoutprävention

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





Was bringt Sie im
digitalen
Arbeitsalltag am
ehesten „auf die
Palme“?

menti.com
5292 5380



Was stresst uns eigentlich?

Ereignis (was passiert)

- Update startet unerwartet
- WLAN fällt aus
- Drucker streikt
- Neues Tool wird eingeführt
- Programm hängt

Reaktion (was ich draus mache)

- Ärger, Panik
- Gedankenkarussell
- Arbeitsfluss unterbrochen
- Kontrollverlust
- „Ausgerechnet jetzt!“
- „Das ruiniert meinen Tag.“
- „Jetzt schaffe ich gar nichts mehr.“

Ereignis $\neq$ Reaktion

Die Technik ist der Auslöser, unser Gehirn macht daraus oft zusätzlichen Stress.



Circle of Influence

1. **Circle of Control**

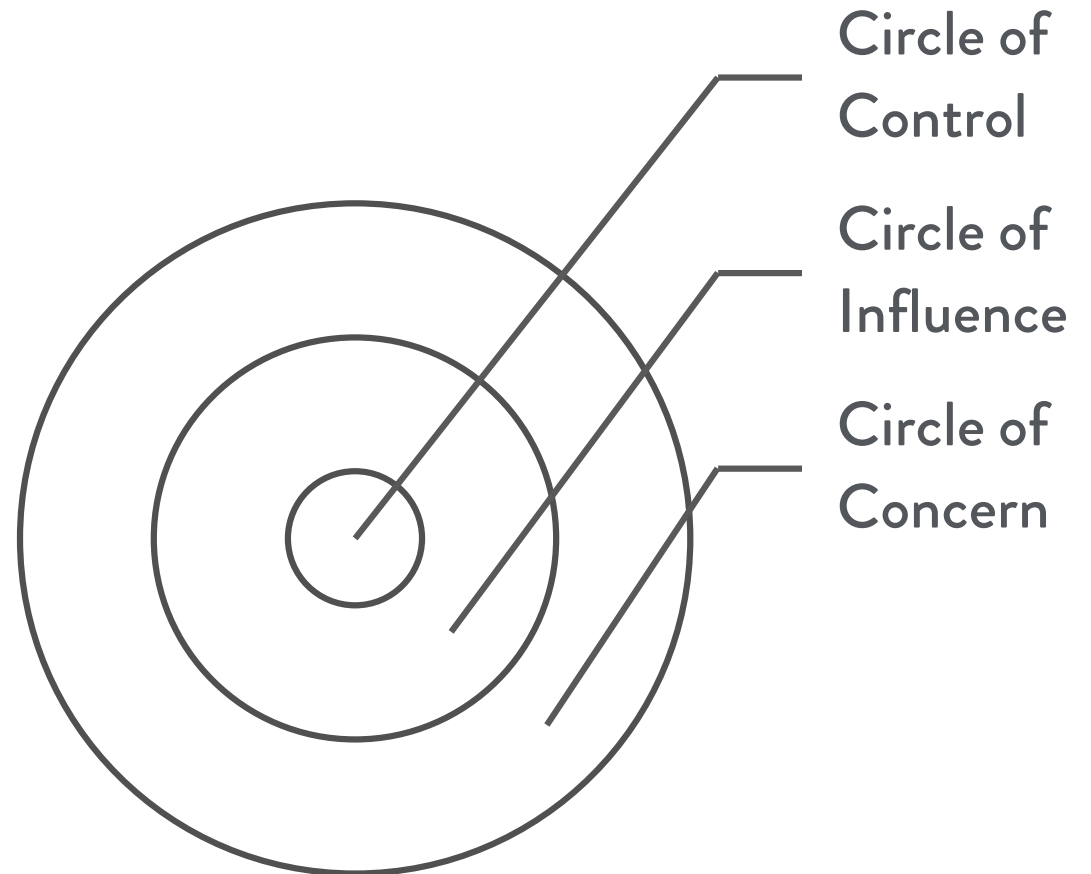
Was kann ich direkt kontrollieren?

2. **Circle of Influence**

Was kann ich beeinflussen?

3. **Circle of Concern**

Was kann ich nicht kontrollieren oder beeinflussen?





1-10-1-10 Methode

- Ist das, was gerade geschieht, in einem Tag noch relevant?
- Ist das, was gerade geschieht, in zehn Tagen noch relevant?
- Ist das, was gerade geschieht, in einem Jahr noch relevant?
- Ist das, was gerade geschieht, in zehn Jahren noch relevant?

Welche Programme/Apps nutzen Sie?

Übung

1. Welche digitalen Programme/Apps haben Sie gestern genutzt?
2. Welche Programme erleichtern deine Arbeit?
3. Welche kosten Sie Energie und Zeit? Warum?
4. Welcher kleine Schritt könnte es etwas einfacher machen?





Transferübung

Beobachten statt bewerten

- Was ist passiert?
- Wie habe ich spontan reagiert oder was habe ich gedacht?
- Kann ich diese Situation beeinflussen – oder nicht?
- Wie könnte ich beim nächsten Mal hilfreicher oder gelassener reagieren?

Beobachten und notieren Sie 2-3 Situationen aus Ihrem Alltag.

Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

Webseite