



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

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Session 4: Nachhaltige Integration & persönliche Stresskompetenz

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/>





Rückblick

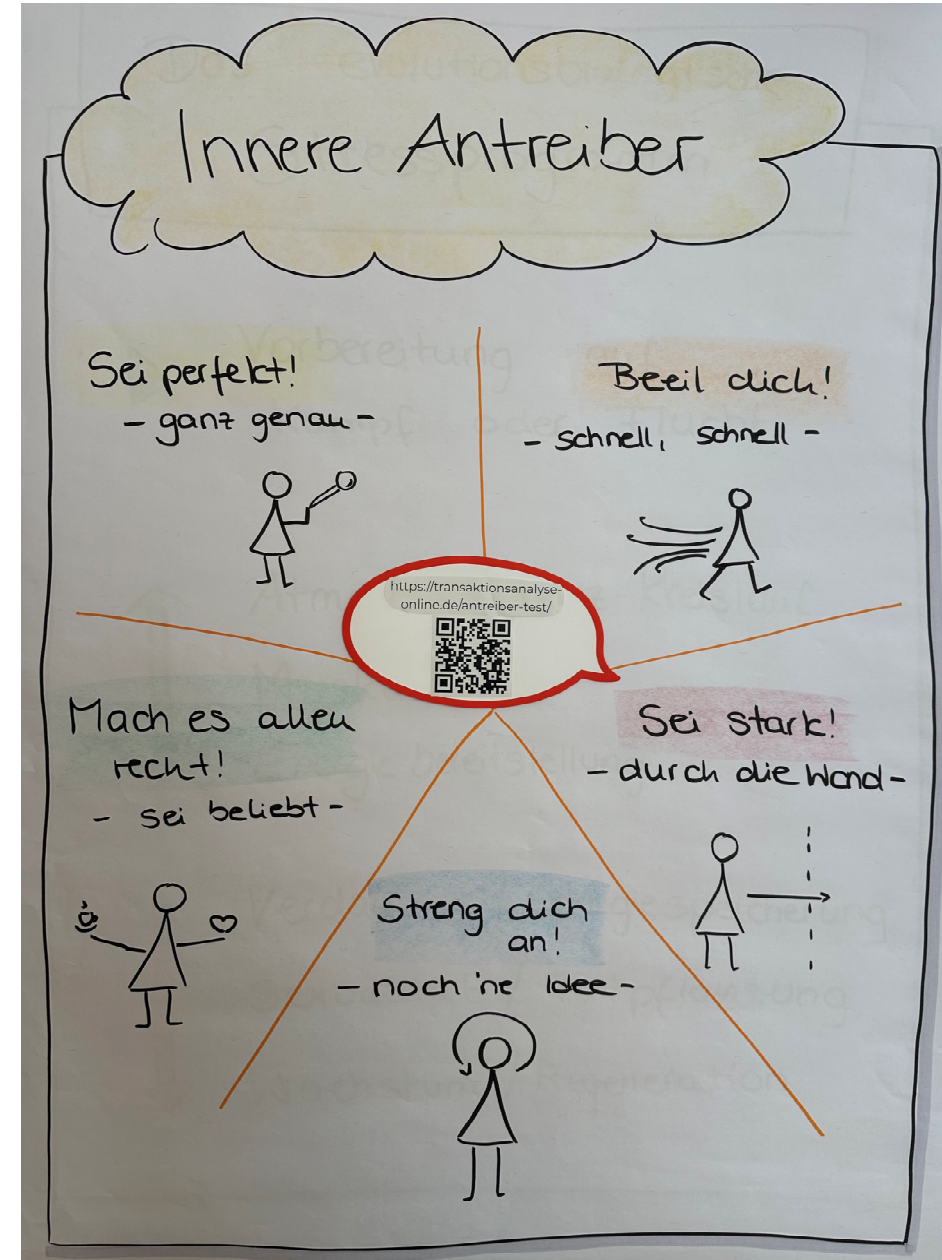
Was hat sich in den
letzten Wochen bei
Ihnen verändert?

[menti.com](https://menti.com/17735349)
1773 5349



Innere Antreiber

Antreiber	Stärke	Risiko
Sei perfekt	Hohe Qualität, Sorgfalt	Überkontrolle, hoher Druck
Mach schnell	Handlungsstärke, Tempo	Hektik, Flüchtigkeitsfehler
Streng dich an	Ausdauer, Durchhaltevermögen	Erschöpfung, Selbstüberforderung
Mach es allen recht	Hilfsbereitschaft, gute Beziehungen	Schwierigkeit, Grenzen zu setzen
Sei stark	Belastbarkeit, Stabilität	Bedürfnisse ignorieren, keine Hilfe annehmen



Innere Antreiber im digitalen Alltag

Sei perfekt

- jede Mail beantworten
- nichts übersehen
- immer informiert sein

Mach schnell

- sofort reagieren
- parallel arbeiten
- alles gleichzeitig

Streng dich an

- noch eine Mail
- noch ein Task
- Pause später

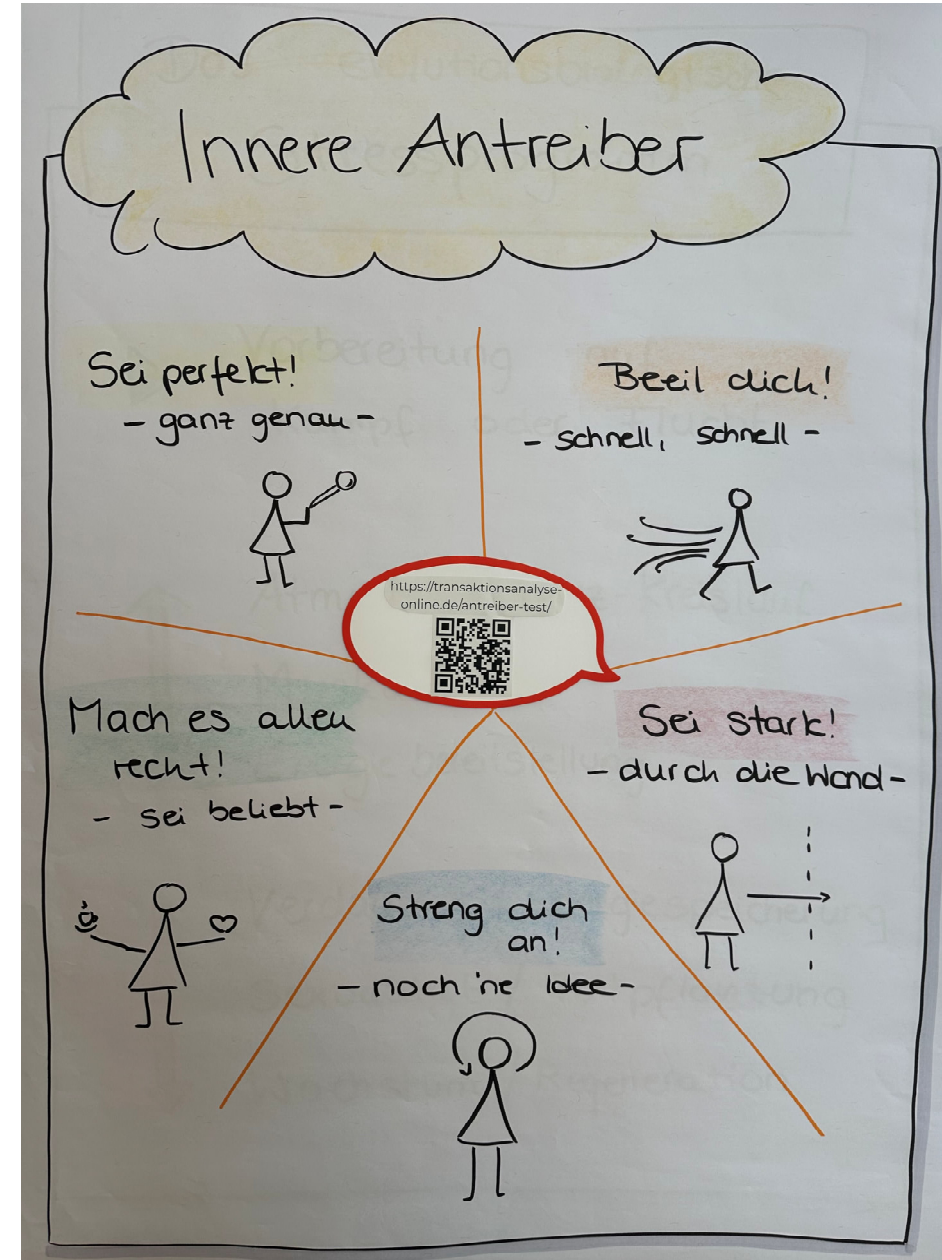
Mach es allen recht

- immer erreichbar sein
- niemanden warten lassen

Sei stark

- keine Überforderung zeigen
- alles alleine schaffen

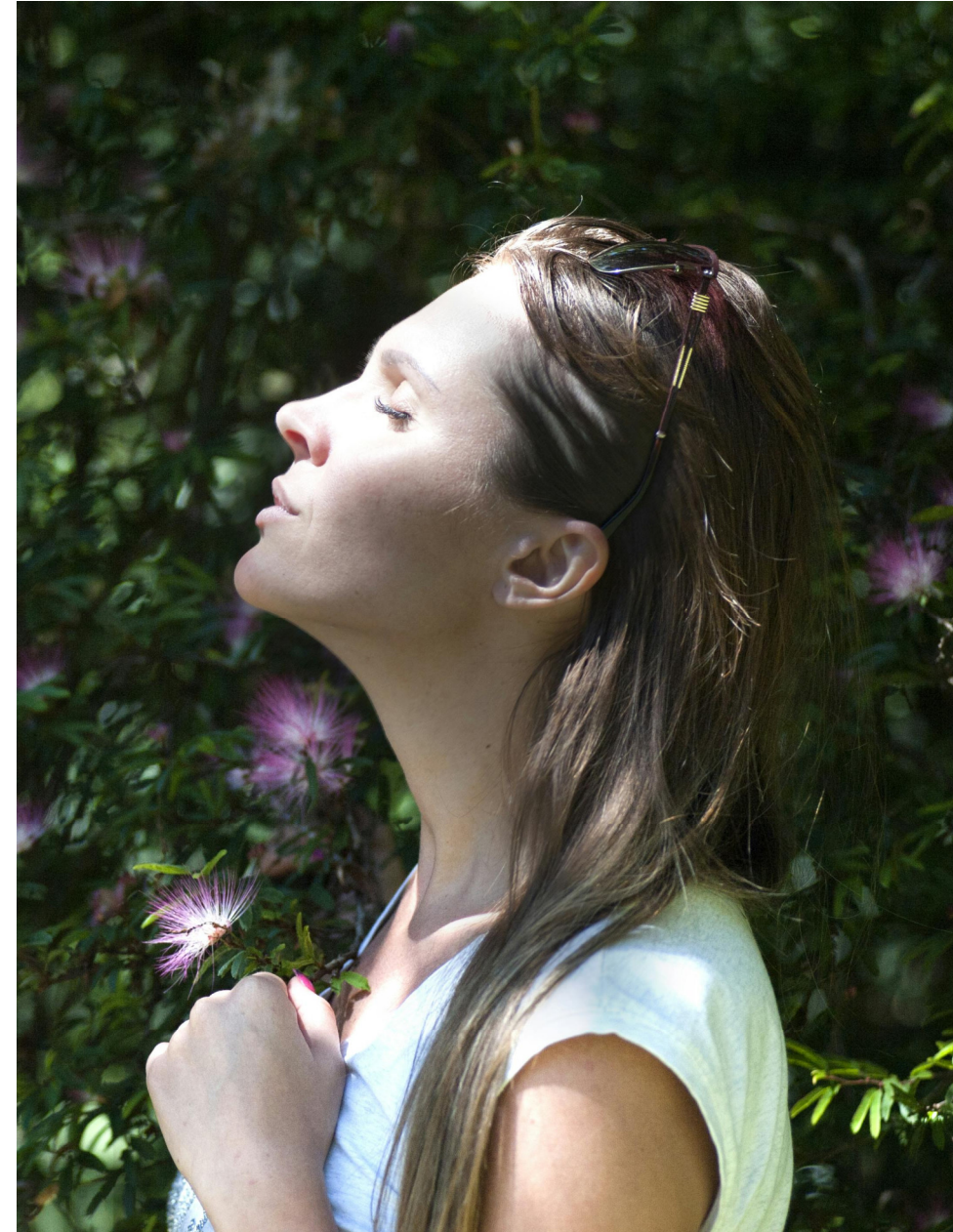
Welcher Antreiber begegnet Ihnen im digitalen Alltag am häufigsten?



Erlauber statt Antreiber

Antreiber	Erlauber
Sei perfekt	Gut genug ist gut genug
Mach schnell	Schritt für Schritt
Streng dich an	Es darf auch leicht gehen
Mach es allen recht	Ich darf Grenzen setzen
Sei stark	Ich darf Unterstützung nutzen

- Welcher Erlauber könnte Ihnen helfen, damit gelassener umzugehen?
- Wie könnten Sie diesen Erlauber konkret im Alltag umsetzen?





Transfer

- Das war neu für mich
- Das hat mich bestätigt
- Davon möchte ich anderen berichten (Was? Wem?)
- Das möchte ich ausprobieren
- Darüber muss ich nochmal nachdenken
- Meine nächsten Schritte

Auf Wiedersehen
Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Profil

Webseite