



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

**Stressbalance: Glückliches digitales  
Leben oder digitaler Dauerstress?  
Energie statt Stress durch digitale Intelligenz**

Stress durch digitale Arbeit lässt sich nicht vermeiden. Es kommt darauf an, auf intelligente Art und Weise mit digitalen Medien umzugehen. Wer das nicht beherrscht, wird die Disruption seiner Gehirnfunktionen erleben.

Vortragsinhalte:

- Digitale Arbeit: Was kommt auf uns zu?
- Definition und Dauer: Wann wird digitaler Stress schädlich?
- Die Treiber digitaler Erschöpfung
- Digitale Intelligenz statt digital Detox – oder doch gesetzliche Vorschriften?
- Impulskontrolle durch Willenskraft: Was braucht das digital intelligente Gehirn?
- Die 5 Starkmacher gegen Stressbelastungen jeder Art

---

**Dr. med. Sabine Schonert-Hirz**, seit über 20 Jahren Keynotespeakerin, Trainerin und Beraterin zu Gesundheitsthemen (BGM, Seelische Gesundheit, Burnout und Stress, Digitaler Stress) Wissenschaftsjournalistin, Moderatorin von Gesundheitssendungen und Buchautorin, 2 erwachsene Töchter.

---

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz  
Am Karlsbad 15  
10785 Berlin (Tiergarten)  
T. 0172 53 104 30, E-Mail: [post@doktor-stress.de](mailto:post@doktor-stress.de)  
Internet: [www.doktor-stress.de](http://www.doktor-stress.de)