



# Wirkungsvolle Strategien für Stressbewältigung, digitale Entlastung und mentales Wohlbefinden

Daniela Ullmann / Health Coach, Trainer & International Keynote Speaker  
Healthy Lifestyle by Design

# Mehr zu mir

- 22-jährige, **internationale Karriere** im **Assistenzbereich**, HR, Kommunikation und Gesundheitsmanagement
- Seit 2019 zertifizierter **Health Coach & Speaker**
- Mit über **111** Vorträgen und Workshop die Gesundheit von über **10.000 Menschen** positiv beeinflusst.
- Ich liebe: Yoga, Bachata & Kochen



Mein Motto: Health is not a goal; it is a lifestyle!

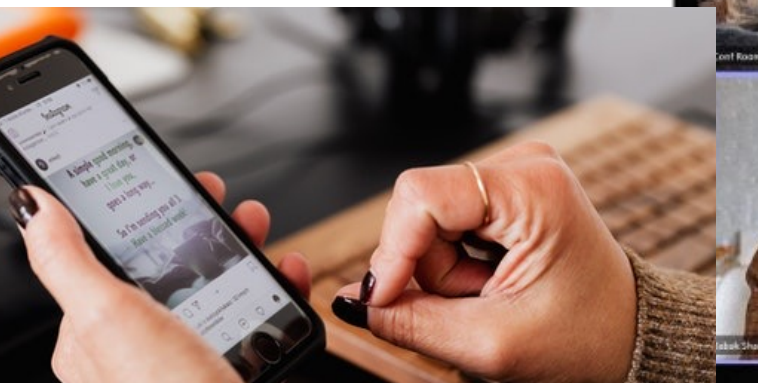
# Was erwartet dich heute?

- Auslöser und Folgen digitaler Belastung
- Digital Detox Hacks für mehr Fokus
- Tools zur Schaffung einer ablenkungsfreien Umgebung
- Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag
- Self-Care Hacks für deine Selbstfürsorge
- Take Action - 3 Schritte zur Veränderung



**Sei offen! Sei neugierig! Sei dabei!**







# Auslöser Digitaler Belastung




- **Permanente Erreichbarkeit auf verschiedenen Kanälen gleichzeitig**  
"Always on" als Selbstverständlichkeit
  - **Angst vor Leistungsüberwachung**
  - **Angst etwas zu verpassen (FOMO)**
- > Schnelle Ablenkung durch **„sinnloses“ surfen**  
oder **„sich berieseln“** lassen






Dauerhafte Reizüberflutung führt zu reduzierter Leistung,  
Gesundheitsproblemen und emotionaler Erschöpfung

# Stress Symptome

Körperlich



Mental / Emotional

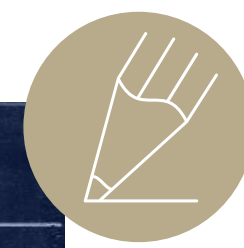


Verhalten





# Übung



1. Was sind deine Hauptauslöser für digitalen Stress?
2. Wie macht sich Stress bei dir bemerkbar? (mental, emotional, körperlich)

# Digitale Detox Hacks für besseren Fokus

- *Vorstufe:* **Bewusster Umgang**
- **Deaktiviere Signaltöne/Push-Nachrichten**
- **Plane mentale Entspannungspausen zwischen Aktivitäten** (*25/50, Pause & Reflexion, Spaziergang an der frischen Luft*)
- **Arbeite 60 Minuten „offline“** am Tag
- *Buch Tipp: Indistractable – Nir Eyal*

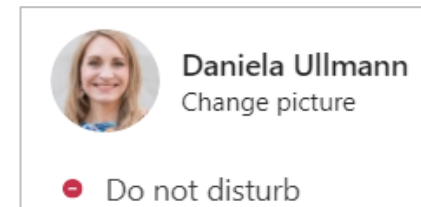
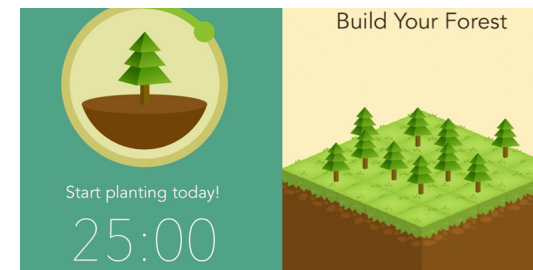
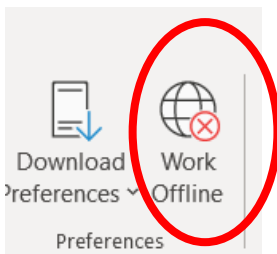
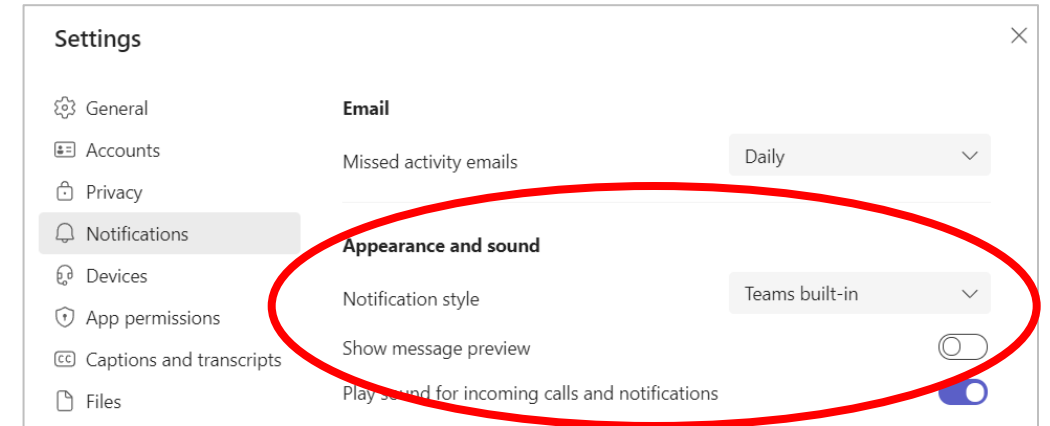
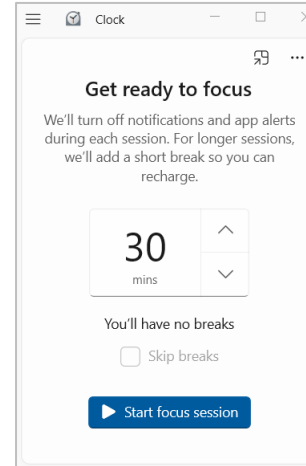


Digitale Tools bewusst zu nutzen, schafft Raum für Kreativität und Kapazität

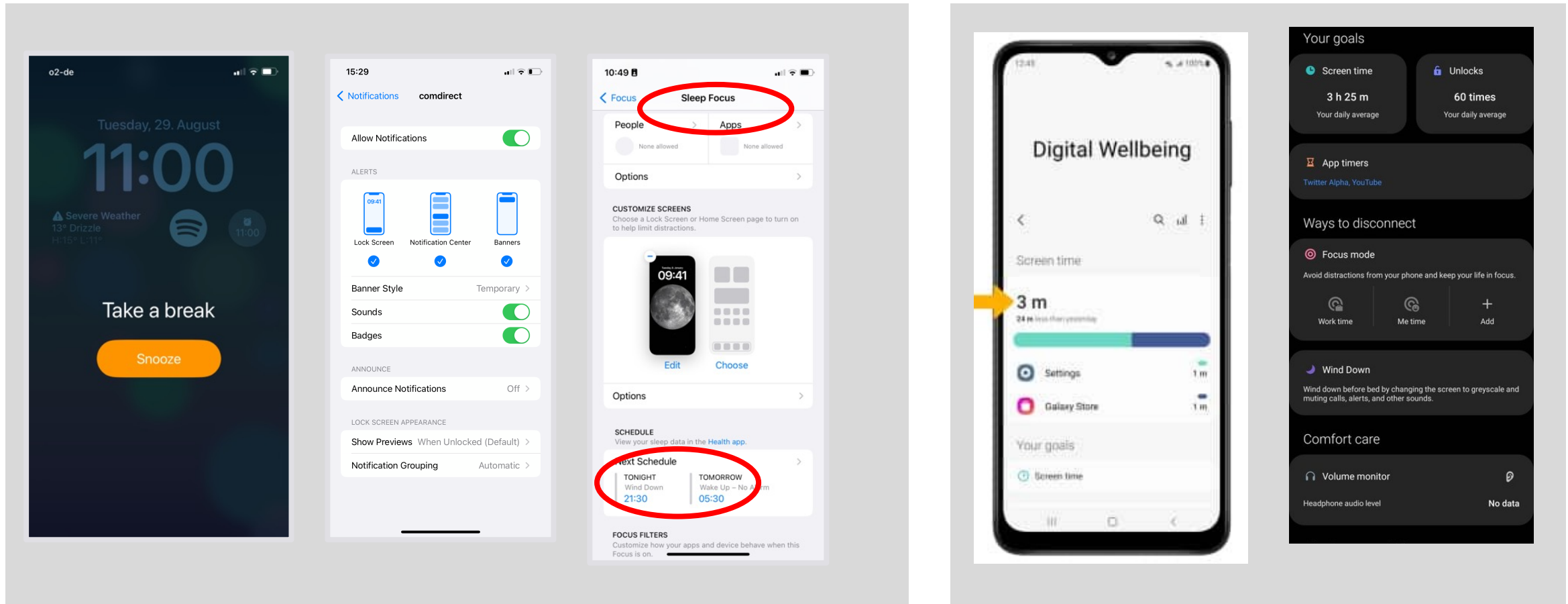


# Tools zur Schaffung einer ablenkungsfreien Umgebung

|       | MON<br>17  | TUE<br>18                        | WED<br>19                            |
|-------|--|----------------------------------|--------------------------------------|
| 9 AM  | Meeting with the marketing team<br>9 – 10am              | Meeting with Elton<br>9 – 10am   | Business brunch<br>9:30 – 11am       |
| 10 AM | Administrative work<br>10 – 11:45am                      | Critical bugs<br>10 – 11:30am    |                                      |
| 11 AM |  |                                  | Meeting with Anna<br>11am – 12pm     |
| 12 PM | Business lunch with Mitchell<br>11:45am – 1:30pm         | Lunch Break<br>11:30am – 12:30pm | Critical bugs<br>12 – 2pm            |
| 1 PM  |  | Meeting with Lisa, 12:30pm       |                                      |
| 2 PM  | Writing the project proposal for Stefan<br>1:30 – 3:45pm | Interface icons<br>1 – 3:30pm    | Inbox Management<br>2 – 3pm          |
| 3 PM  |  | Inbox management, 3:30pm         | Critical bugs<br>3 – 4:30pm          |
| 4 PM  | Inbox management<br>3:45 – 5:30pm                        | Basic Features<br>4 – 5pm        | Administrative work<br>4:30 – 5:30pm |
| 5 PM  |  |                                  |                                      |



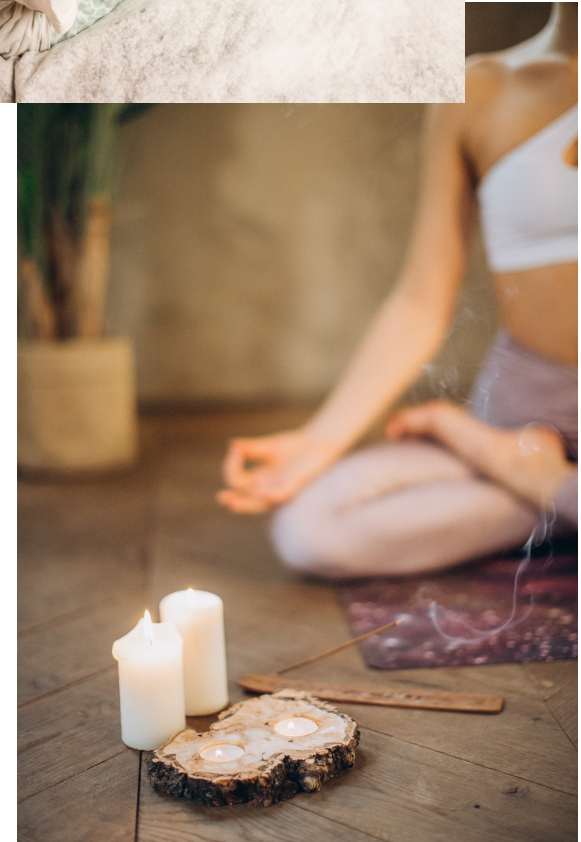
# Mach dein Smartphone zu deinem Assistenten





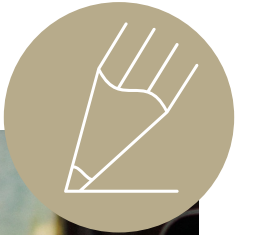


Atempausen  
im Alltag





# Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag



- **5 Min Daily Reset – Dein SOS Stress Relief**
- Richte „**Smartphone-freie**“ Zonen/Zeiten ein
- **Social Media Detox** am Wochenende
- **Starte/beende deinen Tag mit einem Achtsamkeitsritual** (*Yoga, Meditation, kreatives Hobby, Kochen, Spaziergang, Atemübung*)





# 4-7-8 Atemübung

- Atmen fördert die Entspannung, reduziert Ängste und hilft beim Einschlafen
- **Übung:**
  - Atme für 4 Sekunden durch die Nase ein
  - Halte den Atem für 7 Sekunden.
  - Atme kräftig für 8 Sekunden durch den Mund aus.
  - Wiederhole den Zyklus bis zu 4 Mal.



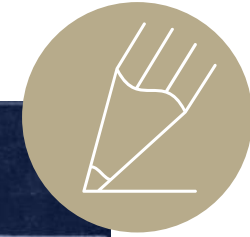
# Self-Care Hacks für deine Selbstfürsorge

- Integriere **Sport & Bewegung** in deinen Alltag
- **Trinke ausreichend Flüssigkeit** (*Wasser & Tees*)
- Priorisiere deinen **Schlaf** (*Empfehlung 7-9 Std.*)
- 5 Minuten **Dankbarkeitspraxis**
- **Setze Grenzen** (*Sage öfter mal „nein“*)





# Übung




WHAT'S YOUR  
STORY

# Take Action - 3 Schritte zur Veränderung

- Wie kannst du dir digitalen Ausgleich schaffen?
- Warum ist er dir wichtig?
- Welchen ersten Schritt kannst du heute dafür tun?







“Selfcare is giving the world  
the best of you, instead of  
what’s left of you”.

-Katie Reed-



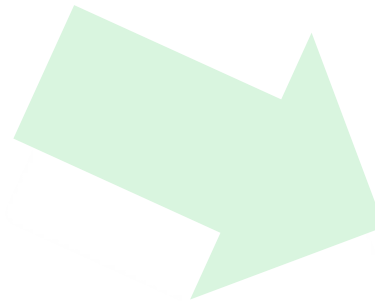
# Dein Wegweiser für mehr Energie, digitale Balance und mentales Wohlbefinden im Alltag.

*Digital Well-Being* DANIELA ULLMANN  
HEALTHY LIFESTYLE BY DESIGN

CHECK LIST

Ja / Nein

- 1. Ich schalte meine digitalen Geräte regelmäßig aus.
- 2. Eine Stunde vor dem Schlafengehen schalte ich digitale Geräte aus.
- 3. Mein Schlafrythmus bleibt ungestört von digitalen Geräten.
- 4. Ich fühle mich entspannt ohne ständigen Zugang zu E-Mails und Sozialen Medien.
- 5. Ich halte meine digitalen Geräte außerhalb des Schlafzimmers.
- 6. Ich schalte Benachrichtigungen auf meinen Geräten aus, um weniger abgelenkt zu werden.
- 7. Ich nutze Apps, um meine Bildschirmzeit zu überwachen und zu begrenzen.
- 8. Ich schaue selten fern.
- 9. Meine E-Mails überprüfe ich selten außerhalb der Arbeitszeit.
- 10. Entspannungsrituale helfen mir, digitalen Stress zu reduzieren.
- 11. Soziale Medien belasten mich nicht und ich plane bewusste Auszeiten von sozialen Medien.
- 12. Ich kontrolliere meinen Medienkonsum aktiv.
- 13. Längeres Bildschirmsehen verursacht selten Kopf- oder Augenschmerzen.
- 14. Ich habe feste Zeiten, an denen ich komplett auf digitale Geräte verzichte und nutze "Do not disturb"-Funktionen, um mich vor Ablenkungen zu schützen.
- 15. Ich versuche, den Umgang mit sozialen Medien bewusst zu reduzieren.
- 16. Ich achte darauf, regelmäßige Pausen vom Bildschirmkonsum einzulegen.
- 17. Ich habe klare Regeln und Grenzen für meine Kinder/Angehörigen im Umgang mit digitalen Geräten.
- 18. Ich bin mir der möglichen negativen Auswirkungen von exzessiver Nutzung digitaler Medien auf meine psychische Gesundheit bewusst.
- 19. Ich vermeide es, Geräte während Mahlzeiten oder in Gesprächen mit anderen zu verwenden.
- 20. Ich nehme mir regelmäßige "Digital-Detox"-Pausen.



Hole dir jetzt **GRATIS** deine digitale Checkliste mit 40 Punkten zur Reflektion.







Danke, ihr wart  
**SPITZE!** 😊

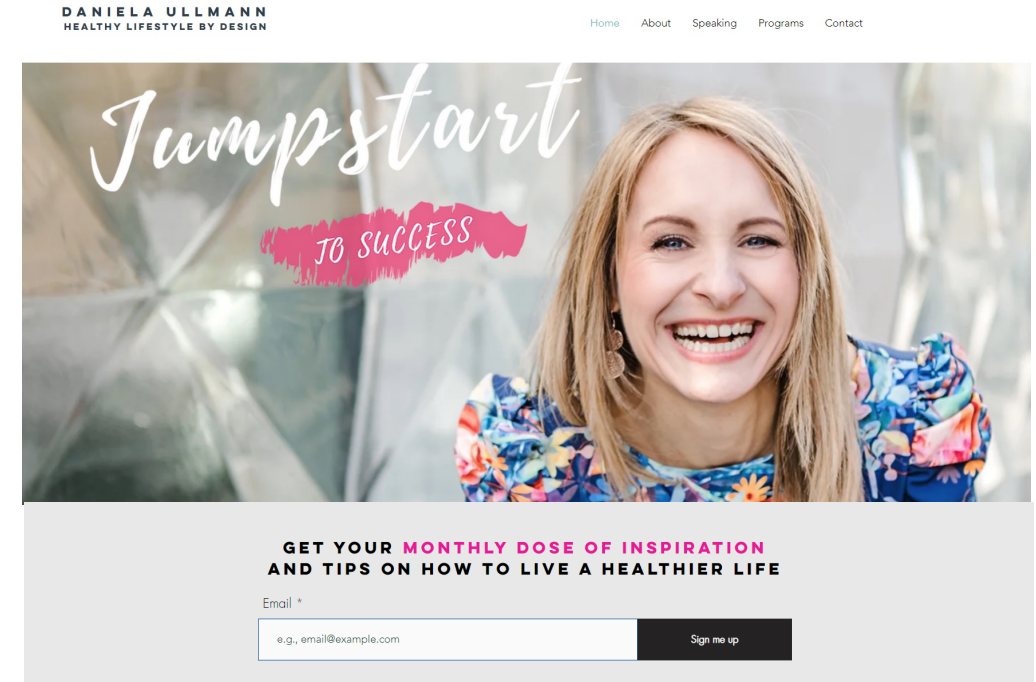


# Lass uns den 1. Schritt gemeinsam sehen



## So kann ich dich und dein Unternehmen unterstützen

- Keynotes, Webinare, Workshops, Offsite Events, Gruppencoaching für **dein team**
- 1:1 Health Coaching für **individuelle Unterstützung**
- Monatliche **News** mit meinen **Top 3 Health Hacks** (Englisch)



 [www.jumpstart-to-success.com](http://www.jumpstart-to-success.com)

 [@Jumpstarttosuccess](https://www.instagram.com/Jumpstarttosuccess)

 <https://de.linkedin.com/in/danielaulmann>