



Stress im Netz? Strategien für seelische Stabilität in der digitalen Welt

Seminar-Nr.	2026 B237 CH
Termin	03.11.2026 bis 05.11.2026
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende bis 14:00 Uhr
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	Mercure Duisburg City Landfermannstr. 20 47051 Duisburg
Seminarleitung	N. N.
Dozierende	Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- verstehen, wie digitale Reizflut und permanentes „online sein“ auf Psyche und Nervensystem wirken;
- erkennen eigene Stress- und Nutzungsmuster (z. B. Doomscrolling, Always-on, FOMO);
- lernen einfache Methoden zum „Runterregulieren“ (Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen);
- entwickeln Strategien für einen bewussteren Umgang mit Smartphone, Mails und Social Media;
- stärken Selbstfürsorge und seelische Schutzfaktoren im digitalen Alltag;
- erstellen einen persönlichen „Digital-Balance-Plan“ für ihren Alltag.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Dienstag, 3. November 2026

- 14:00 bis 14:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
N. N.
- 14:15 bis 15:00 Uhr **Stress im Netz verstehen**
- Digitale Welt, Reizflut und ständige Erreichbarkeit
- 15:00 bis 15:15 Uhr Kaffeepause
- 15:15 bis 18:00 Uhr **Stress im Netz verstehen - Fortsetzung**
- Was passiert bei „digitalem Dauerstress“ im Kopf und im Körper?
 - Warnsignale: Wann wird aus hoher Nutzung eine seelische Belastung?
- 18:00 Uhr **Abendessen**
- 19:00 bis 21:30 Uhr **Fortsetzung und Vertiefung der Thematik**

Mittwoch, 4. November 2026

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Eigene Muster erkennen**
- Selbstcheck: Online-Gewohnheiten, Stressverstärker, „Trigger“
 - Typische Fallen: Multitasking, Doomscrolling, Vergleich in Social Media
 - Umgang mit Nachrichtenflut, Konflikten und Desinformation
- 10:30 bis 10:45 Uhr **Kaffeepause**
- 10:45 bis 12:30 Uhr **Bewusst abschalten – Methoden für den Alltag**
- Kurzformate: Atemtechniken, Mikro-Pausen, Mini-Achtsamkeitsübungen
 - Kleine Rituale zum Übergang zwischen Online und Offline
- 12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagessen**

- 14:00 bis 15:30 Uhr **Bewusst abschalten – Methoden für den Alltag**
- Übungen zur Entlastung von Kopf und Körper (z. B. Erdungs- und Entspannungsübungen)
- 15:30 bis 15:45 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 bis 17:00 Uhr **Digitale Grenzen setzen**
- Erreichbarkeit klären: Benachrichtigungen, Zeitfenster, Handy-Zonen
 - Nein sagen zu digitalen Erwartungen: freundlich und klar kommunizieren
 - Eigene Werte und Prioritäten im digitalen Alltag schärfen
- 18:00 Uhr **Abendessen**

Donnerstag, 5. November 2026

- 08:00 bis 10:00 Uhr **Seelische Stabilität stärken**
- Schutzfaktoren: soziale Unterstützung, sinnvolle Offline-Aktivitäten, Regeneration
 - Selbstfürsorge zwischen Job, Familie, Ehrenamt und Engagement
 - Notfallstrategien für Belastungsspitzen („Was mache ich, wenn es zu viel wird?“)
- 10:00 bis 13:00 Uhr **Transfer in den Alltag**
- Persönlicher Digital-Balance-Plan
 - Umgang mit Rückfällen und Widerständen
 - Austausch zu unterstützenden Rahmenbedingungen
- 13:00 bis 14:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
N.N.

Anschließendes Mittagessen