

# Dr. med. Sabine Schonert-Hirz



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz ist seit 20 Jahren eine gefragte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin („Dr. Stress“). Nach ihrem Studium in Köln arbeitete sie als Ärztin und bildete sich dann in verschiedenen Bereichen der Humanistischen Psychologie, Entspannungstechniken und Sportmedizin weiter. Bekannt wurde Sabine Schonert-Hirz als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen. Heute schreibt Sabine Schonert-Hirz für Hörfunk und Presse. Ihre ganze Überzeugungskraft entfaltet sich in Vorträgen, Moderationen und Seminaren, in denen Schonert-Hirz ihre Teilnehmer durch ihre lebendige und praxisorientierte Darstellung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse begeistert.

**Hol' Dir Dein Leben zurück! Digitale Geräte sollen dir helfen, statt dich zu versklaven.**

## THEMEN

### + Mit Smart Phone und Smart Brain:

#### Digitale Resilienz gegen den digitalen Burnout

Medizinisch fundierte Erkenntnisse einer erfahrenen Praktikerin, die Ihnen sofort zu mehr Selbstbestimmung und besserer Produktivität verhelfen.

- Wie wollen Sie sich den ganzen Tag lang fühlen?
- Wie entsteht eigentlich digitaler Stress und woran erkenne ich ihn?
- 5 Starkmacher einsetzen für Unabhängigkeit und Produktivität: Selbstdisziplin einfach stärken. Brennpunkte schnell löschen. E-Mail-Flut und Erreichbarkeit spürbar eindämmen. Konzentration sofort wirksam steigern. Entspannung schnell und gezielt einsetzen.

### + Energie statt Stress – viel arbeiten und trotzdem gut leben – auch wenn sich das Innovationskarussell immer schneller dreht.

Stress ist absolut nützlich und hilft Ihre Ziele zu erreichen. Wenn eine Innovation die Nächte jagt, sind wir jedoch manchmal überfordert und bekommen eine hohe Stress-Dosis. Lernen Sie in einem inspirierenden Vortrag, wie Sie die Kraft des Stress auch jetzt sofort für sich in Ihrem Arbeitsalltag nutzen können:

- Wie Sie durch etwas Bewegung sofort frische Energie gewinnen.
- Wie Sie Regeneration und Schlaf gezielt als Kraftquelle einsetzen.
- Wie Sie auf den Punkt Gedanken und Emotionen auf Ihr Ziel lenken.
- Wie Sie Glück und Zufriedenheit in weniger als 10 Minuten pro Tag erreichen.
- Wie Sie die stärksten Stresstreiber Perfektionismus, nicht nein sagen, Angst und Selbstzweifel sofort besiegen.

### + NEU: Live Webinar: Überleben im Home-Office: Beruflichen und privaten Stress ausbalancieren

## REFERENZEN & PRESSE

### Kunden:

u. a. Telekom, Bertelsmann, Lufthansa, Nestle, Metro, RWE Power, REWE, Bundesministerien (Finanzen, Umwelt, Bildung), Handwerkskammern, Sparkassen, Zurich Group, Rhode & Schwarz u. v. m.

### So urteilen Kunden über „Dr. Stress“:

„Ich habe unheimlich viel für meine Zukunft gelernt! Wir stecken gerade mitten in großen Veränderungen und Innovationen. Ich weiß jetzt, wie ich besser damit umgehen kann.“

„Ich setze die Regeln für den Umgang mit dem Smartphone sofort auch zu Hause um. Ich habe meine Kinder schon fast an die Geräte verloren – wir müssen umsteuern!“

„Ich bin dankbar, dass die Tabu-Themen Stress und digitaler Burnout einmal so offen angesprochen werden – so schlimm ist es doch alles gar nicht, man kann doch etwas tun.“



„Jetzt habe ich endlich verstanden, was digitaler Stress bedeutet. Jetzt bin ich auch motiviert, achtsamer mit mir umzugehen – vielen Dank! Das war ein Schlüsselerlebnis – ich habe mich total wiedererkannt.“

„Ich muss jetzt viel mit meinem Team besprechen. Vielen Dank für Ihre klaren Worte.“

## INSPIRATION

„Ich habe mich immer gefragt: ‚Warum haben wir den Stress?‘. ‚Weil er sich bewährt hat!‘, antworten die Stressforscher. Und das möchte ich meinen Zuhörern vermitteln: Lieben Sie Ihren Stress! Lernen Sie ihn gut kennen, damit er Sie nicht umbringt, sondern Ihnen hilft, all das zu erreichen, was SIE vom Leben wollen! Ich arbeite seit über 20 Jahren erfolgreich daran, Ihnen zu zeigen, wie das geht.“

## HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe D
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe D
<b>Reisekosten</b>	Berlin
<b>Vortragssprachen</b>	 

## ONLINE-PROFIL



## MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Energie statt Stress!**  
ISBN: 978-3424200386  
16,99 €



**Machen Sie ihren Kopf fit für die Zukunft**  
ISBN: 978-3593389530  
29,90 €