



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

---

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