

Sicherheit statt Stress!

14.06.2018 | meetingmasters.de im Interview mit Dr. Stress



"Sicherheit statt Stress: Viel arbeiten und trotzdem gut leben - auch in Zeiten zunehmender Digitalisierung" - Am 31. August 2018 zeigt uns Frau Dr. Schonert-Hirz wie chronischer Stress entsteht und welche Rolle digitale Arbeitsmedien dabei spielen. Lernen Sie die Warnzeichen für zu hohe Stressbelastung kennen und erfahren Sie alles über die 5 Starkmacher, mit denen Sie den Stress auf Dauer gut ausgleichen können, um leistungsfähig, gesund und fröhlich zu bleiben. Dr. Schonert-Hirz verrät uns im Interview wie sie zum Titel "Dr. Stress" kam und auf was Sie sich bei Ihrem Vortrag auf der MICE connections 2018 im Steigenberger Airport Hotel Frankfurt freuen können.

meetingmasters.de: "Sie sind "Dr. Stress". Wie kam es zu diesem Titel?"

Sabine Schonert-Hirz: "Als Anke Engelke noch Radiomoderatorin war, interviewte sie mich zu meinem ersten Buch über Stress. Nach den Musiktiteln kündigte sie mich an: "Und hier kommt wieder Dr. Stress." Seitdem ist Dr. Stress meine Marke - viel besser zu merken als Schonert-Hirz, oder? Und sie sagt sofort was meine Mission ist: Den Menschen zu helfen, ihren ganz normalen Alltagsstress zu überleben."

meetingmasters.de: "Besonders als Veranstaltungsplaner trägt man viel Verantwortung: man wählt die passende Veranstaltungslocation,

Referenten und Sponsoren, stets mit dem Blick auf die Budgetvorgaben. Und die Branche wird immer digitaler. Da ist Stress vorprogrammiert. Wie kann es aus Ihrer Sicht Meetingplanern gelingen, digitalen Stress zu reduzieren und produktiv zu arbeiten?"

Sabine Schonert-Hirz: "Diese Arbeit ist anspruchsvoll und sehr komplex. Multitasking gehört dazu und der ewige Zeitdruck. Da ist eine gute Selbstorganisation gefragt. Vor allem eine gute Dokumentation der Projekte ist wichtig, damit man jederzeit weiß, wo man steht. Multitasking sollte man nach Möglichkeit vermeiden, denn es ist sehr anstrengend, erzeugt Stress und Unsicherheitsgefühle und birgt immer die Gefahr, irgendein Detail zu vergessen. Deshalb ist Selbstdisziplin im Umgang mit digitalen Medien so wichtig. Genauso wie eine gute E-Mail-Kultur und die Fähigkeit, wirklich effiziente Pausen zu machen, in denen man sich gut erholt und nicht nur ablenkt."

meetingmasters.de: "Eine letzte Frage, Dr. Stress. Warum sollten Ihrer Meinung nach Veranstaltungsplaner Ihren Vortrag an der MICE connections 2018 besuchen? Was werden die Teilnehmer mitnehmen?"

Sabine Schonert-Hirz: "Das ist gar nicht so sehr ein Vortrag, sondern eine interaktive Veranstaltung in der die Teilnehmer selbst etwas testen und ausprobieren. Sie erfahren vor allem, wie wichtig es ist, den Arbeitsdruck nicht mit nach Hause zu nehmen. Ich zeige ihnen wie sie wunderbar abschalten und entspannen können. Ich erkläre auch, warum digitale Medien so einen unwiderstehlichen Sog auf uns ausüben, so dass wir bis zu 100 mal am Tag danach greifen und uns damit aus jeder konzentrierten Arbeit selbst herausreißen. Da gibt es ein "Willenskraft" - Training das sehr wirksam ist. Das habe ich auch selbst an mir erlebt und werde davon berichten."

Melden Sie sich jetzt als Fachbesucher zum kostenfreien Weiterbildungsformat unter www.miceconnections.de an!