



# Dr. med. Sabine Schonert „Dr. Stress“

Dr. med. Sabine Schonert 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 als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen. Heute schreibt Sabine Schonert für Hörfunk und Presse. Ihre ganze Überzeugungskraft entfaltet sich in Vorträgen, Moderationen und Seminaren, in denen Schonert ihre Teilnehmer durch ihre lebendige und praxisorientierte Darstellung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse begeistert.

**„Weniger Stress – mehr erreichen: Sofort! Ich zeige Ihnen wie.“**

## Themen

- › **Energie statt Stress – viel arbeiten und trotzdem gut leben!**
  - Energiequelle Stress: Ein Steinzeitmechanismus bringt uns auf Trab
  - Wie Sie Stress in Energie umwandeln
  - Wie Sie das Energiepotenzial von Körper, Emotionen und Gedanken geschickt für Ihren Lebenserfolg nutzen
  - So bleiben Mitarbeiter motiviert und gesund
- › **Dem Burnout die Stirn bieten: So navigieren Sie sicher durch bewegte Zeiten!**
  - Stress: So nutzt oder schadet er Ihrer seelischen Gesundheit
  - Burnoutgefahr erkennen – sofort gegensteuern!
  - Die Säulen der seelischen Gesundheit:
    - Wie Sie die Balance halten
  - Was Führungskräfte für sich und ihr Unternehmen tun können
- › **Gesund führen: Resilienz der Mitarbeiter gegen digitalen Stress steigern. Ich zeige Ihnen, wie Sie zum Starkmacher Ihres Teams werden**
  - Stress nutzen: Leistungsanfeuerung statt ausbrennen!
  - Konzentriert euch! Mentale Stärke sofort!
  - Kopf hoch – Augen auf: Lösungsorientierung statt jammern!
  - Führungsgold: Heute schon gelobt?

## Referenzen & Presse

Telekom, Bertelsmann, Lufthansa, Helaba, Nestlé, Metro, Kaufhof, BKK Henkel, BASF, Bertelsmann, Henkel, Solvay Deutschland, RWE Power, REWE, Finanzverwaltung NRW, Zürich Gruppe

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

„Fundiert, sehr nützlich und unterhaltsam!“

„Von vielen Seminaren bisher das beste!“

„Habe noch nie einen so engagierten Vortrag über so wichtige Themen wie Stress und Burnout gehört.“

„Sie haben mir sehr geholfen, danke.“

„Gut, dass die Tabuthemen Stress, Burnout und Alter einmal offen angesprochen werden – so schlimm ist es doch alles gar nicht, man kann doch etwas tun!“

„Habe viel für meine Zukunft gelernt!“

## Inspiration

### › Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

„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.“

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

## Honorare & Sprachen

- Impulsvortrag** Honorargruppe E
- Tagessatz** Honorargruppe E
- Vortragssprachen**

## Reisekosten



## Medien



**Energie statt Stress! Belastendes in Beliebiges verwandeln. Kraftquellen aktivieren. - Burnout vorbeugen -**  
ISBN: 978-3424200386  
16,99 €



**Machen Sie Ihren Kopf fit für die Zukunft – So nutzen Sie die Erkenntnisse aus der Hirnforschung**  
ISBN: 978-3593389530  
19,90 €