



# Dr. med. Sabine Schonert

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

### › Mit Smart Phone und Smart Brain: Digitale Resilienz gegen den digitalen Burnout

Medizinisch fundierte Tipps einer erfahrenen Praktikerin, die Ihnen sofort zu mehr Produktivität verhelfen.

Wie entsteht digitaler Stress? Woran erkenne ich ihn? Digitale Resilienz – Die 5 Starkmacher:

- Selbstdisziplin stärken
- Brennpunkte entschärfen
- E-Mail-Flut eindämmen
- Konzentration steigern
- Entspannung gezielt einsetzen.

### › Energie statt Stress – viel arbeiten und trotzdem gut leben!

Stress ist absolut nützlich und hilft, Ihre Ziele zu erreichen. Lernen Sie in einem inspirierenden Vortrag die 5 besten Starkmacher für die Praxis kennen:

- Erholung durch Bewegung!
- Entspannung effektiv und auf den Punkt
- Das Geheimnis der Selbstentlastung
- Glück und Zufriedenheit in weniger als 10 Minuten
- Probleme lösen wie die Profis

### › Dem Burnout die Stirn bieten?: Gesund führen und psychisch belastete Mitarbeiter auffangen. Ein Muss für jede verantwortungsbewusste Führungskraft

- Arbeit 4.0 und Folgen für die Mitarbeiter-Gesundheit.
- Auswirkungen von Stress auf die seelische Gesundheit.
- Burnoutgefahr erkennen und sofort gegensteuern.
- Psychische Gefährdungsbeurteilung und Fürsorgepflicht: Was man wissen und können muss.
- Team-Resilienz erhöhen: So werden Sie zum Starkmacher.

## 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.“

## Honorare / Reisekosten / Sprachen

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

## Live-Booking



## Medien & Empfehlung



**Energie statt Stress!**  
Belastendes in Belobendes 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 €