

VISITWallonia.be

working@office



Wenn Gedanken stressen - Mentalhygiene für mehr Klarheit und innere Ruhe im Office-Alltag

Daniela Ullmann / Health Coach, Trainer & International Keynote Speaker
Healthy Lifestyle by Design

Mehr zu mir

- 22-jährige, **internationale Karriere** im Assistenzbereich, HR, Kommunikation und Gesundheitsmanagement
- Zertifizierter **Health Coach, Speakerin, Trainerin** und **Autorin** (Working@office)
- **Meine Mission:** Ein mental gesundes und produktives Arbeitsumfeld schaffen, in dem Mitarbeitende ihr volles Potenzial entfalten.
- **Mein Motto:** Health is not a goal; it is a lifestyle!



Telefónica

SIEMENS

Allianz

FEMWORX

IHK Berlin

Microsoft



WHAT'S YOUR

STORY

Was kostet dich im Alltag am meisten mentale Energie?

www.menti.com/
Code: 8271 7556



0%

Permanente Erreichbarkeit &
ständigen Unterbrechungen

0%

Multitasking & parallele Aufgaben

0%

Benachrichtigungen &
Informationsflut

0%

Gedankenschleifen & Grübeln

0%

Emotionale Gespräche & Konflikte

0%

Zu wenig echte Pausen



3 Energie-Räuber im Alltag

- **Dauerverfügbarkeit & permanente Unterbrechungen** (Fokus vs. Realität)
- **Offene Gedankenschleifen** durch viele parallele Aufgaben
- **Emotionale Daueranspannung** (Empathie, Diplomatie, Verantwortung)





Braindump - der 5-Minuten Mind-Reset

- **Keine To-do-Liste**, sondern eine **Schreibtechnik**
- **Entlastet das Gehirn** und schafft sofortige **Klarheit**
- **Methode:** 5 Minuten ungefiltert schreiben
→ danach 1 klare Priorität wählen
- **Ressource:** [Mel Robbins](#)



Mentale Klarheit entsteht durch Entlastung - nicht durch Optimierung

Drei Tools für emotionale Stabilität

- **Der Bedürfnis-Check** (Was würde mir jetzt guttun?)
- **5-Minuten Energy-Reset** (Spaziergang, Treppen, Schulterentspannung)
- **30 Sekunden Atem-Pause** (Pause zwischen Reiz und Reaktion, Nervensystem regulieren)
- *Bonus: Dankbarkeits-Shift*



Emotionale Stabilität beginnt mit einem bewussten Moment.



Mentalhygiene:

1. Gedanken entlasten

2. Nervensystem regulieren

3. Energie aufladen



Lass uns den 1. Schritt gemeinsam gehen



So kann ich dich und dein Team unterstützen

- ⑩ Monatliche **News** mit meinen **Top 3 Health Hacks**
- ⑩ Keynotes, Workshops & Offsites für dein Team
- ⑩ 1:1 Health Coaching für **individuelle Unterstützung**



Daniela Ullmann

Health Coach, Trainer & Speaker

www.jumpstart-to-success.com

daniela@jumpstart-to-success.com