

A black and white photograph of a woman with long hair and glasses, smiling as she looks at her smartphone. She is sitting at a table in what appears to be a cafe or office setting, with a laptop open in front of her. The background is blurred, showing other tables and chairs. A large red circle is visible in the top left corner of the image.

# KERSTIN MARIA HERTER

## **DIGITALER STRESS**

Das Auge surft mit:  
Risiken und Nebenwirkungen  
des digitalen Konsums

**STRESSFREI**.digital®

# DIGITAL UND ANALOG: DIE RICHTIGE MISCHUNG MACHT'S!

Mein Name ist Kerstin Maria Herter und mein Herz schlägt für den schönsten Sinn, den wir haben: das Sehen. Für nichts auf dieser Welt würden wir unser Augenlicht eintauschen wollen. Und trotzdem behandeln wir unsere Augen mit herzloser Nachlässigkeit. Was bisher vielleicht noch funktioniert hat, wird zukünftig ins Auge gehen, weil die digitale Welt in erster Linie eine visuelle ist.

Als Augenoptikerin, Dipl. Betriebswirtin, Autorin, Dozentin und Vollblutunternehmerin stehe ich mit beiden Beinen fest im digitalen Leben. Infiziert von der Beobachtung, dass die Art und Weise, wie wir digitale Medien nutzen, stressfördernd für das Wohlbefinden und die Gesundheit unseres Körpers und unserer Augen ist, habe ich dem „Digitalen Stress“ den Kampf angesagt. Meine Mission als Augenoptikerin ist es, allen Generationen digitales Leben und Arbeiten ohne Risiken und Nebenwirkungen zu ermöglichen.





## DIGITALER DURCHBLICK

Der Puls unserer Zeit schlägt digital. War die Digitalisierung bisher in erster Linie ein technischer und organisatorischer Meilenstein, ist sie heute vor allem eine menschliche Herausforderung.

Digitaler Stress ist längst der größte Risikofaktor für die Gesundheit und die größte Leistungsfalle unserer Zeit. In den nächsten Jahren wird die Leistung unserer Unternehmen, unserer Wirtschaft und unserer Gesellschaft rapide sinken, weil der ständige Blick auf Smartphone, Tablet, Bildschirm & Co. neuen Stress beschert.

Das Auge surft immer mit. Es ist an der Zeit, dass wir unsere Augen öffnen und erkennen, dass in einer Welt, in der das Smartphone in kürzester Zeit zum Mittelpunkt einer gesamten Gesellschaft geworden ist, Stress digitaler wird und unsere Augen hierbei eine zentrale Rolle spielen. Schon heute werden fast 90 % der digitalen Informationen über das Nadelöhr Auge zum Gehirn geleitet, was die Augen zum Schlüssel für ein stress-freies digitales Leben und Arbeiten macht.

# DIGITALE BEGEISTERUNG FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Begeisterung ist die Basis für bleibende Erinnerungen. Ich nehme Ihr Publikum mit auf eine spannende und begeisternde Reise in die digitale Welt mit ganz besonderen Blickwinkeln auf das Thema Digitalisierung. Blickwinkel, die nur eine Augenoptikerin mit Durchblick gewähren kann.

Jeder Ihrer Teilnehmer wird sich in meinem Impulsvortrag wiederfinden, der nicht nur brandheißes Wissen über digitalen Stress vermittelt, sondern mit unterhaltsamen Geschichten für Begeisterung und Aha-Momente sorgt. Mit Humor und Charme werfe ich gemeinsam mit Ihrem Publikum einen besonderen Blick auf die digitalen und analogen Augenblicke unserer Welt.





# DIGITAL LEBEN UND ARBEITEN — OHNE NEBENWIRKUNGEN

Mein Impulsvortrag zum Thema „Digitaler Stress“ begeistert das Publikum und unterstreicht die Position des Veranstalters als Innovator mit Gespür für den aktuellen Zeitgeist.

Was können Sie von meinem Impulsvortrag erwarten?

- Motivation und Infotainment zu einem der spannendsten Themen unserer Zeit
- unterhaltsame Inspiration und Praxistipps für die digitale Welt
- wertvolle Impulse für stressfreies Leben und Arbeiten mit Smartphone, Tablet, Bildschirm & Co.

Bei Fragen oder Terminwünschen erreichen Sie mich unter [kerstin.herter@stressfrei.digital](mailto:kerstin.herter@stressfrei.digital)

Copyright **STRESSFREI.digital**® 2020. All Rights Reserved

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verarbeitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung durch stressfrei.digital reproduziert oder unter Verwendung elektronische Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

