

## „Und wie geht's Dir, Doc?“ Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten

25.04. bis 28.04.2024  
Bernried am Starnberger See



# Seminar „Und, wie geht's Dir, Doc?“

## Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten (drei Tage)

### **Ansatzpunkt:**

Leben Sie noch Ihren Traumberuf als Ärztin/Arzt, oder kostet Ihr Beruf Sie derzeit übermäßig viel Kraft mit hoher Verantwortung, rechtlichem und finanziellem Druck, ethischen Dilemmata oder Angst vor Fehlern und Überlastung? Was ist nach Jahren der Pandemie übriggeblieben oder offen? Weil unser Beruf sehr vielfältige Kompetenzen erfordert, ist ein besonderes Stressmanagement nötig. Die Neufassung des Genfer Gelöbnisses appelliert an ein neues ärztliches Selbstverständnis und mehr Selbstfürsorge: „Ich werde mich um meine eigene Gesundheit und mein Wohlergehen kümmern“. So hat Medizin immer etwas mit einem selbst zu tun: Je konkreter das bedacht wird, um so professioneller kann Stressmanagement gelingen. Krisen können auch als Chance verstanden werden.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit anderen ärztlichen Kolleginnen/Kollegen über die speziellen Belastungen, Moral Distress und Herausforderungen auszutauschen. Sie erfahren, welche typischen Überlastungsanzeichen ein „Burnout“ ankündigen. Mit diesem Wissen können Sie sich selbst besser einschätzen – ein wichtiger Schritt Richtung Prävention. Außerdem werden bisherige Denk- und Verhaltensweisen auf ihre Stresswirkung überprüft. Sie erproben alternative Strategien, lernen verschiedene Entspannungs- und Mental-Methoden kennen. Das Ziel des abwechslungsreichen Seminars ist es, Ihre Resilienz zu stärken und sich die Freude am Arztberuf auf lange Sicht zu erhalten.

Ein Auffrischungstag mit allen interessierten Seminarteilnehmenden nach einem halben Jahr bietet die Gelegenheit zur weiteren Vertiefung und langfristigen Verankerung.

### **Zielgruppe:**

Ärztinnen und Ärzte aus allen Bereichen des Gesundheitswesens

### **Schwerpunkte:**

- Erkenntnisse aus der Sinnforschung – Impulse zur Reflexion und Orientierung
- Geschichte und Konzeptualisierung des Burnoutbegriffs, Überleben in der Postmoderne
- Einführung in subjektives Stresserleben und individuelle Auswirkungen
- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Zeitznutzung oder Veränderung der Zeitwahrnehmung im Achtsamkeitstraining
- Umgang mit eigenen Schattenthemen – Dosierte Anpassung der eigenen Abgrenzung und Aufbau von selbstfürsorglicher Konfliktfähigkeit
- Spiritualität – Problem oder Ressource?
- Praxiseinheiten
  - Achtsamkeitsübungen
  - Yoga
  - Orgelmeditation

Yogamatte/Decke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und Socken sind sinnvoll.

**Termin:**

25.04. bis 28.04.2024

Anreise am 25.04.2024 ab 14:00 Uhr

Beginn 17:15 Uhr

Seminarende am 28.04.2024 um 13:00 Uhr

**Teilnahme:**

- 900 € für Ärztinnen/Ärzte in Weiterbildung, 950 € für Fachärztinnen/-ärzte (inklusive Übernachtung und Verpflegung)
- Bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) sind CME-Punkte beantragt.
- Es gelten die AGB des PSU-Akut e.V. Diese sind unter [www.psu-akut.de](http://www.psu-akut.de) einsehbar.
- Es werden die aktuellen Vorgaben des Infektionsschutzgesetzes beachtet.

**Seminarort:**

Bildungshaus Sankt Martin

Kloster der Missions-Benediktinerinnen

Klosterhof 8

82347 Bernried am Starnberger See

**Referent:innen-Team:**

- Prof. phil. Dr. med. Andreas Hillert  
Chefarzt für Psychosomatik und Psychotherapie  
Schön Klinik Roseneck,  
Privatdozent für Klassische Archäologie
- Prälat Hans Lindenberger  
Seelsorger, Prälat, ehemaliger Caritas-Direktor
- Dr. med. Andreas Schießl  
Klinik-Oberarzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Strategischer Coach,  
Vorstand PSU-Akut e.V.
- PD Dr. med. Katharina Schütte-Nütgen  
Fachärztin für Innere Medizin, Notfallmedizin,  
Palliativmedizin,  
Elisabeth-Krankenhaus Essen
- Annemarie Schwarz  
Ärztin, Coach, Trainerin für Achtsamkeit/ (MBSR),  
Medizinjournalistin
- Dr. med. Stefan Ueing  
Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie  
in eigener Praxis, Achental

**Anmeldung bitte bis spätestens 15.03.2024  
über unser Anmeldeformular auf  
[www.psu-akut.de](http://www.psu-akut.de)**