





Ich werde auf mich achten -Kurs zur Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

21.3.25 + 4.4.25 Live-Online | 19. – 21.5.25 Köln | 21.11.25 Live-Online

Ärztinnen und Ärzte sind Vorbilder für ihre Patienten und müssen auch deshalb ausdrücklich auf ihr persönliches Leben und ihre ärztliche Kunst achten. Der Beruf »Ärztin/Arzt« fordert keine Selbstaufopferung. Im Gegenteil: Ärzte sollen auf sich achten, um Ihren Patienten und den damit verbundenen beruflichen Anforderungen gerecht zu werden.

Wie kann das gehen, wenn der Beruf ganz fordert? Wie kann das gelingen in schwierigen Arbeitszusammenhängen? Wie wird das möglich, wenn Kollegen das Arbeiten auf der Überholspur oder im Autopiloten als Normalfall leben? Wie funktioniert das, wenn Mangelsituationen einladen, immer mehr zu geben? Wie kann ich bei all dem verantwortlich auf mich achten? In diesem Kurs lernen Sie, was Sie konkret tun können.

	Zeiten Erster Teil 21.03.2025 , 17:15 – 20:30 Uhr, Live-Online Zweiter Teil 04.04.2025 , 17:15 – 20:30 Uhr, Live-Online Dritter Teil 19. – 21.05.2025 Präsenz: 1. Tag 18 – 21 Uhr Anreise bis 17 Uhr 2. Tag 09 – 21 Uhr 3. Tag 09 – 12 Uhr anschließend gemeinsames Mittagessen Vierter Teil 21.11.2025 , 17 – 19 Uhr, Live-Online
	Zielgruppe Ärztinnen und Ärzte (kleine Gruppe mit max. 12 Teilnehmende)
	Inhalt <ul style="list-style-type: none">• Persönliche Lebens- und Arbeits-Situation einschätzen• Negativ-Dynamiken unterbrechen• Schwachstellen identifizieren und schützen• Stärken und bisherige Erfolge ermitteln Resilienz ausbauen• Belastung und Stress in Grenzen halten• Erholung und Regeneration fördern• Zeit- und Selbstmanagement verbessern• Konflikte und Reibung auflösen• Abgrenzen und Nein sagen• Werte und Ansprüche zähmen• Dilemmata erkennen und entscheiden• Restriktion annehmen• Lebensbereiche balancieren• Perspektiven und persönliche Ziele entwickeln• Unterstützung etablieren
	Format Vortrag, Diskussion, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen Die Veranstaltung wird bei der Ärztekammer Nordrhein zur Zertifizierung eingereicht.
	Kursleiter Torsten Klatt-Braxein, Beratung + Fortbildung für Heilberufe, Dipl.-Theologe, Systemischer Supervisor (SG), Systemischer Therapeut und Berater (SG), www.salusmedici.de
	Veranstaltungsort der Präsenzveranstaltung (19. – 21.05.2025) Maternushaus, Kardinal-Frings-Straße 1, 50668 Köln
	Unsere Leistungen 1 Präsenzseminar 3-tägig (Tagungsgetränke, Vollverpflegung, 2 Übernachtungen) 3 Live-Online-Seminare, Seminarunterlagen
	Teilnahmegebühr MB-Mitglied 1.500,- € Nicht-MB-Mitglied 1.800,- €
	Anmeldung: www.marburger-bund.de/seminare/coaching/karriere/management

Ich werde auf mich achten -Kurs zur Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

21.3.25 + 4.4.25 Live-Online | 19. - 21.5.25 Köln | 21.11.25 Live-Online



PROGRAMM

21. März 2025
Erster Teil | Live-Online über Zoom

17:15 – 20:30 **Situationsanalyse + Ressourcen-Check**

04. April 2025
Zweiter Teil | Live-Online über Zoom

17:15 – 20:30 **Optionen für sinnvolle Veränderungen + erste Schritte**

19.05.2025 – 21.05.2025
Dritter Teil | Präsenzveranstaltung | Maternushaus | Kardinal-Frings-Straße 1 | 50668 Köln

Vertiefung und Verankerung + persönliche Lösungen

Tag 1 **19.05.2025 | Anreise bis 17:00 Uhr**

18:00 – 19:00 Begrüßung und gemeinsames Abendessen
19:00 – 21:00 Seminar

Tag 2 **20.05.2025**

09:00 – 12:00 Seminar
12:00 – 15:00 Mittagessen und Mittagspause
15:00 – 18:00 Seminar
18:00 – 19:00 Abendessen
19:00 – 21:00 Seminar

Tag 3 **21.05.2025**

09:00 – 12:00 Seminar

12:00 – 13:00 Gemeinsames Mittagessen

21. November 2025
Vierter Teil | Live-Online über Zoom

17:00 – 19:00 **Veränderung-Check + zukünftige Unterstützungsoptionen**