

Die Arbeitsbedingungen in der Medizin haben sich stark verändert: Mehr Tempo, mehr Verdichtung, mehr Administration. Die moderne Kommunikationstechnik macht jeden fast überall verfügbar. Der Zwang zur Optimierung ist allgegenwärtig. Medizin droht zu ökonomisieren, Mitgefühl bleibt auf der Strecke. Die Erwartungen der Patienten steigen.

In dieser Situation verleiten Anspruch und Leistungsbereitschaft oft dazu, mehr als alles zu geben. Das bleibt aber nicht ohne Folgen, zehrt an Kräften und Motivation und beeinflusst schließlich auch tragende Lebensbezüge.

Diese Tretmühle aufzuhalten, rechtzeitig etwas zu verändern und sich selbst zu schützen, ist nicht leicht, aber sehr wichtig.

In diesem Vortrag erfahren Sie, mit welchen Strategien Sie einem Ausbrennen aktiv und nachhaltig vorbeugen können.

	<b>Zeiten</b> Mittwoch 17 – 20 Uhr
	<b>Zielgruppe</b> Ärztinnen und Ärzte (Gruppe mit max. 30 Teilnehmende)
	<b>Inhalt</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliche Lebens- und Arbeits-Situation einschätzen</li><li>• Negativ-Dynamiken unterbrechen</li><li>• Schwachstellen identifizieren und schützen</li><li>• Stärken und bisherige Erfolge ermitteln   Resilienz ausbauen</li><li>• Belastung und Stress in Grenzen halten</li><li>• Erholung und Regeneration fördern</li><li>• Zeit- und Selbstmanagement verbessern</li><li>• Konflikte und Reibung auflösen</li><li>• Abgrenzen und Nein sagen</li><li>• Werte und Ansprüche zähmen</li><li>• Dilemmata erkennen und entscheiden</li><li>• Restriktion annehmen</li><li>• Lebensbereiche balancieren</li><li>• Perspektiven und persönliche Ziele entwickeln</li><li>• Unterstützung etablieren</li></ul>
	<b>Format</b> Vortrag, Diskussion
	<b>Kursleiter</b> Dipl.-Theol. Torsten Klatt-Braxein   Systemischer Supervisor und Therapeut (SG) Beratung + Fortbildung für Heilberufe   <a href="http://www.arztcoach.berlin">www.arztcoach.berlin</a>
	<b>Veranstaltungsort</b> Live-Online über Zoom
	<b>Unsere Leistungen</b> 1 Live-Online-Seminar
	<b>Teilnahmegebühr</b> <b>MB-Mitglied</b> 20,- € <b>Nicht-MB-Mitglied</b> 40,-€
	<b>Anmeldung:</b> <a href="http://www.marburger-bund.de/seminare/coaching/karriere/management">www.marburger-bund.de/seminare/coaching/karriere/management</a>

## PROGRAMM

### 26. November 2025

17:00 Begrüßung, Anliegen der Teilnehmer:innen

- 17:15
- Mini-Check up
  - Positiver Umgang mit Belastung und Stress
  - Fragen

- 18:00
- Selbsterkenntnis
  - Resilienz ausbauen
  - Fragen

- 19:00
- Rituale pflegen
  - Kommunikation ändern
  - Lernen
  - Selbstfürsorge
  - Fragen

- 19:45 – 20:00
- Kurzes Feedback