

„UND WIE GEHT’S DIR, DOC?“

Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten



PSU
Akut e.V.

14. – 17.05.2020

im Kloster Bernried am Starnberger See

Brennen ja, ausbrennen nein!

Leben Sie noch Ihren Traumberuf als 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?

Weil unser Beruf sehr vielfältige Kompetenzen erfordert, ist ein besonderes Stressmanagement nötig.

Die Neufassung des Genfer Gelöbnisses appelliert vor dem Hintergrund der steigenden Arbeitsbelastung 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 Kollegen/innen über die speziellen Belastungen 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 verschiedenste Entspannungs- und Mental-Methoden kennen. Das Ziel des viertägigen, abwechslungsreichen Seminars ist, Ihre Resilienz zu stärken und sich die Freude am Arztberuf auf lange Sicht zu erhalten.

Ein Auffrischungstag mit allen interessierten Seminarteilnehmern nach einem halben Jahr wird die Gelegenheit zur weiteren Vertiefung und langfristigen Verankerung bieten.

AGENDA

Donnerstag, 14.05.2020

ab 14:00 Uhr Anmeldung und Zimmerbelegung
17:15 Uhr **Einführung**
Dr. Andreas Schiebl, Dr. Andreas Hillert
18:15 Uhr **Abendessen**
19:00 Uhr **Klärung der Erwartungen, persönliche Ziele**
20:00 Uhr **Orgelmeditation in der Klosterkapelle**
Dr. Johannes Schiebl

12:00 Uhr **Mittagessen**
13:30 Uhr **Grundlagen einer gesundheitsförderlichen
Zeitnutzung oder Veränderung der Zeitwahrnehmung
im Achtsamkeitstraining**
Dr. Stefan Ueing, Annemarie Schwarz
15:00 Uhr **Kaffeepause**
15:30 Uhr **Umgang mit eigenen Schattenthemen /
Dosierte Anpassung der eigenen Abgrenzung
und Aufbau von selbstfürsorglicher
Konfliktfähigkeit**

Freitag, 15.05.2020

ab 07.30 **Frühstück**
08:30 Uhr **Einführung in subjektives Stresserleben und
individuelle Auswirkungen**
Dr. Stefan Ueing, Annemarie Schwarz
10:00 Uhr **Kaffeepause**
10:30 Uhr **Einführung in meditatives Bogenschießen**
Dr. Stefan Ueing

17:00 Uhr **Meditatives Bogenschießen**
Dr. Stefan Ueing
18:00 Uhr **Abendessen**
19:00 Uhr **Achtsamkeitsspaziergang**

Samstag, 16.05.2020

- 07:00 Uhr **Yoga am See / Bogenschießen**
- ab 07:30 Uhr **Frühstück**
- 08:30 Uhr **Spiritualität – Problem oder Ressource?**
Prälat Hans Lindenberg
- 10:30 Uhr **Erfahrungsbericht aus der kollegialen Unterstützung in schwerwiegenden Ereignissen in der Klinik und Praxis**
Dr. Andreas Schießl
- 12:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:00 Uhr **Geschichte und Konzeptualisierung des Burnout Begriffs Überleben in der Postmoderne**
Dr. Andreas Hillert
- 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 16:00 Uhr **Die Frage nach dem Sinn: Erkenntnisse der Sinnforschung Impulse zur Reflexion und Orientierung**
Dr. Stefan Ueing, Annemarie Schwarz

- 18:00 Uhr **Abendessen**
Angebot: Kulturvortrag
Dr. Andreas Hillert

Sonntag, 17.05.2020

- 07:00 Uhr **Yoga am See / Bogenschießen**
- ab 07:30 Uhr **Frühstück**
- 09:00 Uhr **Von der Unzufriedenheit zur Veränderungsidee – Strategien zu einer erfolgreichen Transformation**
Dr. Stefan Ueing, Annemarie Schwarz
- 11:00 Uhr **Feedback**
- 12:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Teilnehmerbeitrag

- **Ärzt/innen in Weiterbildung: 520 €**
- **Fachärzt/innen: 570 €**

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung bis 14.03.2020 per Email an:

info@psu-akut.de
PSU Akut e.V.
Adi-Maislinger-Straße 6-8, 81373 München
Tel. +49 89 890 509 22
Fax +49 89 890 517 09

Ihre Referenten:

- **Prof. phil. Dr. med. Andreas Hillert**
Chefarzt für Psychosomatik und Psychotherapie Schön Klinik Roseneck,
Privatdozent für Klassische Archäologie
- **Prälat Hans Lindenberg**
Seelsorger, Prälat, ehemaliger Caritas-Direktor
- **Dr. med. Andreas Schießl**
Klinik-Oberarzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Strategischer Coach, Vorstand PSU-Akut e.V.
- **Annemarie Schwarz, Ärztin**
Ärztin, Coach, Trainerin für Achtsamkeit/ (MBSR), Medizjournalistin
- **Dr. med. Stefan Ueing**
Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie in eigener Praxis, Achenal

Ärztliche Leitung:

- Prof. phil. Dr. med. Andreas Hillert
- Dr. med. Andreas Schießl



Durch die Unterstützung des Marburger Bund Bayern in Höhe von 2.500 € können wir den Teilnehmerbeitrag inkl. Verpflegung, Übernachtung reduzieren.

CME-Punkte sind bei der BLÄK beantragt.

Die AGB sind auf unserer Homepage einsehbar
www.psu-akut.de

Für die MBSR-Einheiten sind Yogamatte oder Decke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und Socken sinnvoll.

