

# Brennen ohne zu verbrennen - Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

## 18. – 20. September 2019 im Benediktinerkloster Nütschau

Die Arbeitsbedingungen in der Medizin haben sich sehr verändert: Arbeitstempo und Arbeitsverdichtung haben zugenommen. Die moderne Kommunikationstechnik macht jeden fast überall verfügbar. Der Zwang zur Selbstdarstellung und Optimierung ist allgegenwärtig. Medizin droht zu ökonomisieren, Mitmenschlichkeit bleibt auf der Strecke. Die Erwartungen der Patienten steigen. Die Administration wächst und wächst ...

In dieser Situation verleiten Anspruch und Leistungsbereitschaft oft dazu, vieles auszugleichen und alles zu geben. Das bleibt jedoch nicht ohne Folgen, zehrt an Kräften und Motivation und beeinflusst schließlich auch tragende Lebensbezüge. Es ist nicht leicht, diese Tretmühle zu verlassen – schon gar nicht, wenn der Kopf nicht frei ist und die Alltagsgeschäfte laufen müssen. Im Benediktinerkloster Nütschau bei Lübeck finden Sie Ruhe und Erholung. Und in unserem Kurs erfahren Sie, mit welchen Strategien, Arbeitstechniken und Kurskorrekturen Sie der tagtäglichen Einladung zum Ausbrennen wirksam und präventiv begegnen können.

<b>Veranstaltungsort</b>	Benediktinerkloster Nütschau   Haus St. Ansgar   Schloßstraße 26   23843 Travenbrück Weitere Informationen finden Sie unter <a href="http://www.kloster-nuetschau.de">www.kloster-nuetschau.de</a>
<b>Veranstalter</b>	<b>Marburger-Bund-Stiftung</b>   Reinhardtstraße 36   10117 Berlin Tel.: 030 746846-28   <a href="mailto:seminare@marburger-bund.de">seminare@marburger-bund.de</a>   <a href="http://www.marburger-bund.de">www.marburger-bund.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Ärztinnen und Ärzte (Teilnehmerzahl 12)
<b>Arbeitsweise</b>	Vortrag, Einzel-/Gruppenarbeit, Diskussion - In den Pausen haben die Teilnehmer die Möglichkeit zum Gespräch und zur individuellen Beratung mit dem Kursleiter.
<b>Zertifizierung</b>	Die Veranstaltung wird bei der Landesärztekammer Schleswig-Holstein zur Zertifizierung eingereicht. Wissenschaftliche Leitung: Dr. med. Andrea Kaling
<b>Kosten</b>	<b>MB-Mitglied:</b> Ärztin/Arzt <b>390,- €</b>    <b>Nicht-MB-Mitglied:</b> <b>550,- €</b>
<b>Unsere Leistungen</b>	2 Übernachtungen, Vollverpflegung, Seminarunterlagen
<b>Anmeldung</b>	<a href="http://www.marburger-bund.de/seminare">www.marburger-bund.de/seminare</a>
<b>Referent</b>	<b>Torsten Klatt-Braxein</b> , Gründer und Leiter Institut salus medici Dipl.-Theologe, Systemischer Superviso (SG), Systemischer Therapeut und Berater (SG)   <a href="http://www.salusmedici.de">www.salusmedici.de</a>

### Mittwoch, 18. September 2019

#### Anreise bis 15 Uhr !!

16:00	Begrüßung
16:15	Teilnehmer stellen sich vor   Ermittlung der Anliegen für das Seminar
17:00	Entstehung von Krankheit und Burnout im Beruf   Persönliche Belastungsfaktoren
17:30	<b>Pause</b> (Vesper und Eucharistie in der Kirche **)
19:00	Selbsttest Burnout   Wunde Punkte schützen
19:45	Entstehung von Gesundheit im Beruf   Meikirch- und Kohärenz-Modell Optionen der Burnoutprophylaxe im Überblick
20:30	Ende 1. Tag
(21:00)	(Komplet in der Kirche **)

### Donnerstag, 19. September 2019

(6:30/7:00/8:00)	(Vigil, Laudes in der Kirche **) <b>Frühstück</b>
09:00	Ergebnisse Resilienzforschung   Bisherige Erfolge   Persönliche Resilienzfaktoren stärken
09:45	Äußere Belastungsfaktoren und innere Wirkmechanismen Umgang mit den äußeren Belastungsfaktoren, u.a.: Störungen   Multitasking   Konflikte / Probleme
10:30	<b>Kaffeepause</b>
10:45	Zu viel Arbeit   Unvollendete Vorgänge   Arbeitstechniken für Energie- und Zeiteffizienz Kulturtechnik Nein sagen   Persönlicher Plan für den Umgang mit äußeren Belastungsfaktoren <i>Innere Wirkmechanismen erkennen und verändern</i>    Optionen für Achtsamkeit und Selbsterkenntnis
11:45	<b>Pause Mittagessen</b> (Mittagsgebet in der Kirche **)
14:00	<i>Innere Wirkmechanismen erkennen und verändern (Fortsetzung)</i> Nichtveränderbares annehmen   Ärztliche Dankbarkeit   Realistische Leistungseinschätzung Fleiß   Muße   Angst   Werte
15:30	<b>Kaffeepause</b>
16:00	Verantwortung   Nein im Umgang mit sich selbst   Visionen
16:45	Life-domain-balance
17:30	<b>Pause</b> (Vesper mit Eucharistiefeier in der Kirche **) anschließend <b>Abendessen</b>
19:00	Persönliche Veränderungen, Kurskorrekturen
20:00	<b>Ende (2. Tag)</b>
21:00	(Komplet in der Kirche **)

### Freitag, 20. September 2019

(6:30/7:00/8:00)	(Vigil, Laudes in der Kirche **) <b>Frühstück</b>
09:00	Unterstützungsmöglichkeiten: Literatur   erste Schritte   Fragen
09:45	Auswertung des Seminars
10:30	<b>Kaffeepause</b>
10:45	Klosterführung mit Pater Gregor
11:45	Pause (Mittagsgebet in der Kirche **) <b>Mittagessen</b>
13:00	Ende des Workshops