

Überlastungsprävention für Ärztinnen und Ärzte

18.11.2026 Live-Online



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.



Zeiten

Mittwoch 17 – 20 Uhr



Zielgruppe

Ärztinnen und Ärzte



Inhalt

- 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



Kursleiter

Dipl.-Theol. Torsten Klatt-Braxein | Systemischer Supervisor und Therapeut (SG)
Beratung + Fortbildung für Heilberufe | www.arztcoach.berlin



Veranstaltungsort

Live-Online über Zoom



Unsere Leistungen

1 Live-Online-Seminar



Teilnahmegebühr

MB-Mitglied
Ärztin/Arzt 30,- €

Nicht-MB-Mitglied
Ärztin/Arzt 50,- €



Anmeldung: www.marburger-bund.de/seminare/coaching/karriere/management

PROGRAMM

18. November 2026

17:00	Begrüßung, Anliegen der Teilnehmer:innen
17:15	<ul style="list-style-type: none">• Mini-Check up• Positiver Umgang mit Belastung und Stress• Fragen
18:00	<ul style="list-style-type: none">• Selbsterkenntnis• Resilienz ausbauen• Fragen
19:00	<ul style="list-style-type: none">• Rituale pflegen• Kommunikation ändern• Lernen• Selbstfürsorge• Fragen
19:45 – 20:00	<ul style="list-style-type: none">• Kurzes Feedback