

Seminar „Und wie geht's Dir, Doc?“

Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten

Ansatzpunkt:

Leben Sie noch Ihren Traumberuf als Ärztin/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? Was ist nach Jahren der Pandemie übriggeblieben oder offen? Weil unser Beruf sehr vielfältige Kompetenzen erfordert, ist ein besonderes Stressmanagement nötig. Die Neufassung des Genfer Gelöbnisses appelliert 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 Kolleg:innen über die speziellen Belastungen, Moral Distress 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 verschiedene Entspannungs- und Mental-Methoden kennen. Das Ziel des abwechslungsreichen Seminars ist es, Ihre Resilienz zu stärken und sich die Freude am Arztberuf auf lange Sicht zu erhalten.

Ein Auffrischungstag mit allen interessierten Seminarteilnehmenden nach einem halben Jahr bietet die Gelegenheit zur weiteren Vertiefung und langfristigen Verankerung.

Zielgruppe:

Ärztinnen und Ärzte aus allen Bereichen des Gesundheitswesens

Schwerpunkte:

- Erkenntnisse aus der Sinnforschung – Impulse zur Reflexion und Orientierung
- Geschichte und Konzeptualisierung des Burnoutbegriffs, Überleben in der Postmoderne
- Einführung in subjektives Stresserleben und individuelle Auswirkungen
- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Zeitnutzung oder Veränderung der Zeitwahrnehmung im Achtsamkeitstraining
- Umgang mit eigenen Schattenthemen – Dosierte Anpassung der eigenen Abgrenzung und Aufbau von selbstfürsorglicher Konfliktfähigkeit
- Spiritualität – Problem oder Ressource?
- Praxiseinheiten
 - Achtsamkeitstraining
 - Yoga
 - Orgelmeditation

Yogamatte/Decke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung und Socken sind sinnvoll.

Seminar „Und wie geht's Dir, Doc?“ Resilienz stärken – Freude am Arztberuf erhalten

Termin:

16.04 bis 19.04.2026 (dreitägig)
Anreise am 16.04.2026 ab 14:00 Uhr
Beginn 17:15 Uhr
Seminarende am 19.04.2026 um 13:00 Uhr

Seminarort:

Bildungshaus St. Martin
Kloster der Missions-Benediktinerinnen
Klosterhof 8
82347 Bernried am Starnberger See

Teilnahme:

- 995,00 € (inklusive Übernachtung und Verpflegung)
- Bei der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) sind CME-Punkte beantragt.
- Es gelten die AGB des PSU-Akut e.V. Diese sind unter www.psu-akut.de einsehbar.

Anmeldung:

Anmeldeschluss ist am **22.03.2026**. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Wir möchten Sie darum bitten, sich verbindlich zum Seminar anzumelden.

Ihre frühzeitige Anmeldung hilft uns dabei, die Veranstaltung optimal planen zu können.

Falls Sie doch verhindert sein sollten, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Stornierung Ihrer Anmeldung.

Bitte melden Sie sich unter folgendem Link an:



<https://eveeno.com/256132689>

Referent:innen-Team:

- **Prof. phil. Dr. med. Andreas Hillert**
Chefarzt für Psychosomatik und Psychotherapie Schön Klinik Roseneck, Privatdozent für Klassische Archäologie
- **Prälat Hans Lindenberger**
Seelsorger, Prälat, ehemaliger Caritas-Direktor
- **Dr. med. Andreas Schießl**
Facharzt für Anästhesiologie, Notfallmedizin, Strategischer Coach, Ärztlicher Leiter PSU-Akut e.V.
- **PD Dr. med. Katharina Schütte-Nütgen**
Innere Medizin, Notfallmedizin, Klinische Akut- und Notfallmedizin, Palliativmedizin
Oberärztin Klinik für Akut- und Notfallmedizin, Elisabeth-Krankenhaus Essen
- **Dr. med. Stefan Ueing**
Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie in eigener Praxis, Achental