

## Forum Arzt und Gesundheit

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in die Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

### Inhalt

#### Seminarinhalte

- ▶ Stressursachen und Stressoren
- ▶ Persönliche Stressauslöser erkennen und verändern
- ▶ Integration der Übungspraxis in den Alltag
- ▶ Grundlagen der achtsamen Kommunikation
- ▶ Einführung in die lösungsorientierte Gesprächstherapie
- ▶ „Innere Antreiber“

### Methoden

- ▶ Kurzvorträge über stressrelevante Themen
- ▶ Kleingruppenarbeit / Rollenspiele
- ▶ Achtsamkeitsübungen / Achtsamkeitsmeditation
- ▶ Anleitung zum Üben im Alltag

### Mögliche Nutzen/Auswirkungen auf die

#### Teilnehmer\_innen

- ▶ Effektive Bewältigung von Stresssituationen im Arbeitsalltag
- ▶ Verbesserte Fähigkeit in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben
- ▶ Erhöhung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit

#### Termin

Freitag, 29. bis Sonntag, 31.10.2021

#### Uhrzeit

jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

#### Veranstaltungsort

59519 Möhnesee-Delecke  
Haus Delecke, Linkstr. 10-14

# Forum Arzt und Gesundheit

Stress und Druck am Arbeitsplatz nehmen in Gesundheitseinrichtungen immer mehr zu.

Der Umgang mit kranken und sterbenden Menschen führt häufig zu belastenden und anstrengenden Arbeitssituationen. Die wirtschaftlichen Vorgaben und Rahmenbedingungen der Kostenträger und des Gesetzgebers verschärfen die angespannte Lage. In diesem Kontext ist es für Ärztinnen und Ärzte wichtig, Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu kennen und anzuwenden, um eine konstant gute und empathische Versorgung von Patientinnen und Patienten zu gewährleisten.

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) ist ein Konzept zur Stressbewältigung, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeiter\_innen an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten "Stress Reduction Clinic" angewendet und evaluiert wird.

Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erkennen, in welchen Situationen Stress entsteht und konstruktiv mit den eigenen Wahrnehmungen und Befindlichkeiten umzugehen. Die Beobachtung und Thematisierung, nicht aber das Bewerten von Gedanken und Körperempfindungen, eröffnet dem Einzelnen die Möglichkeit zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz. Darüber hinaus werden Kenntnisse zur achtsamen Kommunikation und zur lösungsorientierten Gesprächstherapie vermittelt.

## Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**

Vorstand des Instituts für Stressmedizin rhein ruhr, Ärztlicher Leiter der Psychokardiologie – Klinik für Innere Medizin und Kardiologie, Bergmannsheil und Kinderklinik Buer, Gelsenkirchen

## Teilnehmergebühren inkl. Vollverpflegung

- € 675,00 Mitglieder der Akademie
- € 745,00 Nichtmitglieder der Akademie
- € 599,00 Arbeitslos / Elternzeit

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

## Auskunft und schriftliche Anmeldung

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Ansprechpartner: Petra Pöttker, Tel.: 0251 929 - 2235, Fax: 0251 929 - 27 2235, E-Mail: [petra.poettker@aeowl.de](mailto:petra.poettker@aeowl.de)

Nutzen Sie den Online-Fortbildungskatalog oder die Fortbildungs-App der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, um sich zu der Veranstaltung anzumelden:

[www.akademie-wl.de/katalog](http://www.akademie-wl.de/katalog)  
[www.akademie-wl.de/app](http://www.akademie-wl.de/app)



Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit **33 Punkten** (Kategorie: C) anrechenbar.

## Hinweis

Die Teilnehmer\_innen werden gebeten folgende Dinge mitzubringen:

- Yoga-Matte
- Decke
- Bequeme Kleidung

Änderungen und Irrtümer vorbehalten! Stand: 07.05.2021/Pk.