

## Forum Arzt und Gesundheit

### F 1a + 1b

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

### 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

### MÖGLICHER NUTZEN / AUSWIRKUNGEN AUF DIE TEILNEHMENDEN

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



### PRÄSENZVERANSTALTUNG



#### 1. Termin

Sonntag, 26.04. bis Dienstag, 28.04.2026



Sonntag, 11.00 – 17.00 Uhr

Montag, 09.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 09.00 – 12.30 Uhr

#### oder



#### 2. Termin

Dienstag, 28.04. bis

Donnerstag, 30.04.2026



Dienstag, 14.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 09.00 – 17.00 Uhr



26757 Borkum

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

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 Mitarbeitenden an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und an der in diesem Zusammenhang gegründeten "Stress Reduction Clinic" angewendet und evaluiert wird.

In der Veranstaltung werden Inhalte zur erfolgreichen Stressbewältigung vermittelt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Teilnehmenden 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. In dem Seminar werden Kenntnisse zur achtsamen Kommunikation und zur lösungsorientierten Gesprächstherapie vermittelt.

## WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Dr. med. **Matthias Weniger**  
FA für Allgemeinmedizin, ZB  
Psychotherapie, MBSR-Lehrer  
Geschäftsführer des Instituts für  
Stressmedizin Rhein Ruhr,  
Hattingen

### € TEILNAHMEGEBÜHR

€ 685,00	Mitglied der Akademie
€ 745,00	Nichtmitglied der Akademie
€ 615,00	Arbeitslos/Elternzeit

### ✓ ZETIFIZIERUNG

Die Veranstaltungen sind im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Niedersachsen mit **24** bzw. **25 Punkten** (Kategorie C) anrechenbar.



### AUSKUNFT UND SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster

**Petra Pöttker**

☎ 0251 929-2235

✉ [petra.poettker@aekwl.de](mailto:petra.poettker@aekwl.de)

**Begrenzte Anzahl an Teilnahmeplätzen!**

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:

**Kurs-ID: 5952 und 5953**

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

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

Anforderung der Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm:

🌐 [www.akademie-wl.de/borkum](http://www.akademie-wl.de/borkum) ☎ 0251 929-2204



### MITGLIED WERDEN & VORTEILE GENIEßEN

Alle Informationen zur Mitgliedschaft in der Akademie für medizinische Fortbildung der ÄKWL und der KVWL unter:

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

