

Forum Arzt und Gesundheit

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

THEMEN

- 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



Freitag, 25.09. bis Sonntag, 27.09.2026



Jeweils von 09:00 – 16:45 Uhr



59519 Möhnese-Delecke
Hotel Haus Delecke, Linkstr. 10-14



Die Teilnehmenden werden gebeten
bequeme Kleidung zu tragen und
folgendes mitzubringen:

- Yoga Matte
- Decke

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 dem Seminar 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, ZB Naturheilverfahren,
ZB Akupunktur, MBSR-Lehrer
Geschäftsführer des Instituts für
Stressmedizin Rhein Ruhr,
Hattingen

€ TEILNAHMEGEBÜHR

€ 889,00	Mitglied der Akademie
€ 999,00	Nichtmitglied der Akademie
€ 759,00	Arbeitslos/Elternzeit

✓ ZERTIFIZIERUNG

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe mit **33 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

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: 6265

www.akademie-wl.de/app

www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog



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