



Workshop: Selbstsorge für Ärzte

Frank O. Lippmann

Stellen Sie sich vor, Sie gehen im Wald spazieren und hören ein durchdringendes Geräusch. Da begegnen Sie einem Mann mit einer Kettensäge, die offensichtlich so stumpf ist, dass die Arbeit sehr mühsam ist. Er sieht Sie und stellt die Säge ab. Nach der Begrüßung kommt das Gespräch schnell auf seine Tätigkeit und Sie fragen ihn: „Warum lassen Sie die Säge nicht schärfen? Dann könnten Sie wieder viel besser arbeiten!“ Der Mann wischt sich den Schweiß von der Stirn und sagt: „Dafür habe ich keine Zeit, ich bin eh schon im Rückstand“.

(modifiziert aus: Th. M.H. Berger ‚Burnout bei Ärzten‘, Schattauer, 2006)

Neurobiologische Erkenntnisse legen einen Zusammenhang nahe zwischen dem anspruchsvollen, zunehmend belastenden und pausenlosen Beziehungsgeschehen in Praxis und Klinik und der Zunahme stressbedingter Gesundheitsstörungen und Burnout-Erscheinungen bei Ärzten. Unsere Tätigkeit wird nicht nur von äußeren Bedingungen bestimmt, sie ist stets auch eingebettet in zwischenmenschliche Beziehungen: die Beziehung zu Kollegen, Mitarbeitern, Patienten und Angehörigen, zu Familie, Freunden und – zu uns selbst. Fangen wir bei uns selbst an, stoßen wir auf Themen wie „Innerer Freiraum“, Identität und Identifikation, Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, Umgang mit Stress, Krankheit und Ressourcen, Suche nach Lebensbalance.

- Was können wir tun, um uns wohl zu fühlen und die *eigene* Gesundheit zu schützen?
- Wie können wir zu übermäßig aktivierten Stress-Systemen ein Gegengewicht schaffen?
- Was kann uns dabei helfen, „die Säge zu schärfen“?

Auf diese Fragen werden wir auf dem Workshop erste Antworten finden. Das Vorgehen wird schwerpunktmäßig erlebens- und erfahrungszentriert sein: Übungen zu Körperwahrnehmung und Innerer Achtsamkeit, Ressourcenaktivierung, Elemente aus dem Focusing, praktische Übungen in Paaren und Kleingruppen, kurze Theorieeinheiten.

Termin:	Aktuelle Termine bitte erfragen
Seminarzeiten:	Do. 18.00 Uhr – Sa. 13.00 Uhr
Leitung:	Frank O. Lippmann
Ort:	Tagungszentrum Martinshaus, Kanalufer 48, 24768 Rendsburg Tel. 04331 -593-300, doil@diakonie-sh.de
Kosten:	280,00 € pro Person, zzgl. Unterkunft und Verpflegung
Unterkunft:	selbstorganisiert, bitte direkt beim Tagungshaus buchen (EZ incl. VP/ Kaffee/Kuchen ca. 80,00 € pro Nacht)
Anreise:	Anfahrtsbeschreibung unter www.tagungszentrum-martinshaus.de
Anmeldung:	schriftlich oder per Fax mit dem Anmeldeformular.
Kontakt:	Tel. 040 – 603 42 43, Fax 040 – 611 828 03, e-mail: praxis@frank-lippmann.de www.frank-lippmann.de