



Zwischen den Welten: Arzt sein und Mensch bleiben

Ein integrativer Workshop zur ärztlichen Grundhaltung für Medizinstudierende

Arzt sein und als Arzt zu arbeiten

... sind oft zwei verschiedene Welten. Hier treffen die eigenen Auffassungen über den Mensch und einer „guten Medizin“ auf die Realität des Arbeitsalltages. Nahezu täglich kommt es zu vielerlei Grenzüberschreitungen: Persönliche, zwischenmenschliche und strukturelle, aber auch der Profession des Arztes immanente. Dabei entsteht die Notwendigkeit zur Abgrenzung, welche den Mensch in seiner Balance zwischen Professionalität und Authentizität herausfordert.

Diese Spannung weckt den Wunsch nach Orientierung und Sicherheit: Wie gehe ich damit um?

Kann diesem nicht angemessen entsprochen werden, dann besteht die Gefahr von Überforderung und des Verlustes von Sinnhaftigkeit. Das Gefühl der Belastung wächst – die Resilienz sinkt.

Klassische Interventionen des Stress- und Lernmanagement greifen an der Stelle ins Leere: Es mangelt nicht am äußeren, sondern an inneren Halt.

Worum geht es mir und was ist mir wichtig ...

... im Umgang mit mir selbst?

...im Kontakt mit Patienten?



... in meiner Arbeit?

... im Umgang mit meinen und den Grenzen anderer?

Die Antworten auf diese Fragen sind Bausteine auf dem Weg zu einer haltgebenden inneren Ausrichtung. Da das eigene Selbstverständnis sich ganz wesentlich in der ärztlichen Tätigkeit ausdrückt, kommen den folgenden drei Dimensionen ein besonderer Stellenwert zu: Die Bewusstmachung des eigenen Menschenbildes, die Ausbildung einer

wertebasierten Haltung und die Stärkung der Fähigkeit zur Selbstreflexion.

Der Workshop bietet durch die konkrete Erarbeitung eines individuellen Kompasses eine einzigartige Möglichkeit und Anleitung zu dieser inneren Arbeit.

Walther, J. (2017) *Einschließendes Abgrenzen - eine praktische Implikation von Embodiment für die Arzt-Patient-Beziehung*. Presented at the annual meeting of the DKPM, Berlin, March 22.

Module des Workshops

Jedes Modul umfasst min. 3x 45min. Kosten insgesamt: 1.200€. Flexible Formate möglich.

Modul 1: Einführung in Werte- und Leitbildarbeit

Die Teilnehmer kennen das Konzept und den Nutzen der Arbeit mit Leitbildern. Sie verstehen das Zusammenspiel von Werten und Prinzipien, sowie deren Einfluss auf ihr praktisches Handeln.

Modul 2: Erfahren von und Umgang mit körperlichen Grenzen

Die Teilnehmer kennen und verstehen die Kerngedanken der psychosomatischen Theorie nach Uexküll und der phänomenologischen Leiblichkeit. Sie machen sich ihre Erfahrungen im Umgang mit körperlichen Grenzen bewusst. Anhand der Übungen reflektieren sie ihre Haltung zu eigenen Grenzen und diskutieren weitere Umgangsmöglichkeiten.

Modul 3: Basistraining Emotionale Stabilität im Kontakt

Die Teilnehmer kennen die theoretischen Hintergründe zum Konzept der emotionalen Stabilität nach D. Schnarch. Sie erfahren das Wissen im Rahmen von Übungen. Sie erarbeiten sich ihre persönliche Relevanz und Transfermöglichkeiten für den Alltag.

Modul 4: Haltung zu und Umgang mit Grenzen von Außen

Die Teilnehmer explorieren durch Übungen ihre Erfahrungen und Haltung bei Grenzverletzungen von Außen. Gemeinsam erarbeiten sie sieben empathische Abgrenzungsstrategien und ergänzen diese. Sie reflektieren in diesem Kontext die Themenfelder Verletzlichkeit und Scham, sowie die Rollenerwartungen des Arzt-Seins. Sie wenden das gelernte Wissen auf mögliche Umgangsformen an.

Modul 5: Selbstmitgefühl und Ressourcen

Die Teilnehmer lernen die Methode der Mindful Self Compassion als Möglichkeit zum Umgang mit sich selbst in schwierigen Situationen kennen. Sie wenden diese in verschiedenen Übungen selbst an und exemplifizieren daran ihre persönlichen Ressourcen.

Modul 6: Erstellen des persönlichen Kompasses

Die Teilnehmer reflektieren die gewonnenen Erkenntnisse, erstellen auf deren Grundlage ihren persönlichen Inneren Kompass und bewerten den Workshop.

Reflektieren

Das Bild des „Inneren Kompass“ begleitet die Teilnehmer durch alle Themenblöcke. Es unterstützt durch sein konkretes Format die Selbstreflexion über eigene Denkweisen und Haltungen.

Am Ende hat jeder Teilnehmer seinen ganz persönlichen Wertekompass erstellt, der in schwierigen Zeiten dabei hilft, auf Kurs zu bleiben.

Erfahren

Zu jedem Thema werden Körperübungen (allein, zu zweit oder in der Gruppe) durchgeführt. Sie ermöglichen ein direktes Erleben und übersetzen die Theorie in die Praxis.

Anschließend findet in der Gruppe ein wertschätzender Austausch über die gemeinsam gemachten Erfahrungen statt.

Anwenden

Der Aufbau von *Übung – Input zur inneren Haltung – Übung* bietet einen unmittelbaren Vorher-Nachher-Vergleich. Die so gewonnenen Erkenntnisse können dann in ihrer Bedeutung für den Alltag und die eigenen Werte reflektiert und aufgeschrieben werden.

Dafür ist nun endlich einmal Zeit!

“

Der Workshop hat mich dort abgeholt, wo ich stand, und er hat Mut gemacht. Die Arbeit an meinem ‚Kompass‘ hat mir sehr geholfen zu erkennen, wie ich als Arzt sein möchte und was mir wirklich wichtig ist.

- Lars, Medizinstudent im 5. Semester

“

Juliane Walther

Sie studierte Philosophie, Neurowissenschaft und Kognition (Magdeburg) und nimmt aktuell am Masterprogramm Psychoanalytische Kulturwissenschaft (IPU Berlin) teil.

Sie arbeitet als Dozentin für Interaktions- und Reflexionsseminare (Medizinische Hochschule Brandenburg) und leitet das Mentoring-Programm der JAIM (Junges Forum der Uexküll-Akademie für integrierte Medizin).



info@koerperliche-psychosomatik.de