

ALLGEMEINE HINWEISE



Sonntag, 18. April bis Dienstag, 20. April 2027 oder
Dienstag, 20. April bis Donnerstag, 22. April 2027



1. Termin

Sonntag: 11.00 – 17.00 Uhr, Montag, 09.00 – 17.00 Uhr,
Dienstag, 09.00 – 12.30



2. Termin

Dienstag, 14.30 – 18.00 Uhr, Mittwoch, 09.00 – 17.00
Uhr, Donnerstag, 09.00 – 17.00 Uhr



26757 Borkum

Teilnahmegebühren

€ 695,00	Mitglied der Akademie
€ 795,00	Nichtmitglied der Akademie
€ 595,00	Arbeitslos/Elternzeit

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!



Die Anerkennung der Veranstaltung im Rahmen der
Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung wird bei der
Ärztchammer Niedersachsen beantragt.

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



Kurs-ID 6729 und 6730

www.akademie-wl.de/app

www.akademie-wl.de/fortbildungskatalog



Die Borkumbroschüre mit dem Gesamtprogramm kann
angefordert werden unter www.akademie-wl.de/borkum
oder telefonisch unter 0251 929-2204.

WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG & REFERIERENDE

Wissenschaftliche Leitung

Dr. med. **Matthias Weniger**

FA für Allgemeinmedizin, ZB Psychotherapie, MBSR-Lehrer
Geschäftsführer des Instituts für Stressmedizin Rhein
Ruhr, Hattingen

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Teilnehmenden werden gebeten bequeme Kleidung zu
tragen.

BORKUM 2027



81. Fort- und Weiterbildungswoche

akademie
für medizinische Fortbildung
Ärztchammer Westfalen-Lippe
Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe
Seit 50 Jahren: Fortbildung, die Sie weiterbringt

1976 – 2026

Forum Arzt und Gesundheit

FX + FX

Ärztinnen und Ärzte, Psychologische
Psychotherapeutinnen und -therapeuten und sonstige
Interessierte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based-Stress- Reduction (MBSR)



PRÄSENZVERANSTALTUNG



Sonntag bis Dienstag,
18. bis 20. April 2027

oder



Dienstag bis Donnerstag,
20. bis 22. April 2027



Borkum

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

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.

Mit freundlichen Grüßen



Christoph Ellers

Leiter Ressort Fortbildung der ÄKWL

INHALT

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

Seminarinhalte (Auswahl)

- 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

MBSR-DEFINITION

- Die hilfreichste Übersetzung von „MBSR“ in die deutsche Sprache lautet "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". In der Übung der Achtsamkeit wendet man sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks unmittelbar zu, unabhängig davon, ob diese Erfahrung als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Man betrachtet aufmerksam das, was tatsächlich vorhanden ist, ohne sich in Widerstände, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken.
- Eine achtsame Haltung gegenüber dem Leben und der Erfahrung im jetzigen Augenblick ermöglicht ein tiefes Verständnis unserer Bedürfnisse, Motive und Wünsche. Wir können klare Einblicke in unsere gewohnheitsmäßigen, wie auch unangemessenen Reaktionen gewinnen. Der daraus folgende Prozess der Klärung und des Ordners erleichtert die Entwicklung neuer Perspektiven in schwierigen Situationen, und den Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Auf diese Weise wirkt die Praxis der Achtsamkeit heilsam.
- Eine achtsame Lebensweise ist jedem Menschen möglich, völlig unabhängig von Religion oder Kultur sowie geistigen, emotionalen oder körperlichen Voraussetzungen.
- Um die Übung der Achtsamkeit zu praktizieren ist eine offene, aber durchaus zunächst auch skeptische Einstellung, eine gute Voraussetzung.
- MBSR wurde zu Beginn überwiegend Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen angeboten. Heute wird es darüber hinaus zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und zur Unterstützung bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensführung eingesetzt.



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

