

Resiliente Praxisführung –

Neue Perspektiven für mehr Klarheit,
Wirksamkeit und Zufriedenheit im
Praxisalltag

Ein Seminar für alle, die Gesundheit, Lebensfreude und
Leistungsfähigkeit langfristig erhalten wollen



Seminar für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte

Am 13.–14. November 2026
in der katholische Akademie Schwerte

Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr

Resiliente Praxisführung

Neue Perspektiven für mehr Klarheit, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Praxisalltag



Zwei Tage nur für Sie – und einen Plan, der trägt.

Der Praxisalltag verlangt Ärztinnen und Ärzten viel ab: hohe Taktung, wenig Pausen, ständige Verantwortung und kaum Raum, den eigenen Kurs bewusst im Blick zu behalten.

Dieses Seminar **gibt Ihnen die Möglichkeit**, Abstand zu gewinnen, den Blick zu klären und sich mit der Frage zu beschäftigen, wie Sie Ihre Praxisführung künftig bewusster, stimmiger und wirksamer gestalten möchten.

Sie reflektieren Ihre Rolle, Ihre Werte und Ihre Art zu arbeiten, entwickeln konkrete Schritte für den Alltag und nehmen einen realistischen Plan mit, der nicht nur gut klingt, sondern auch umsetzbar ist.

Damit es nicht bei guten Vorsätzen bleibt, begleiten wir Sie im Anschluss in einer **strukturierten Online-Gruppe** weiter – mit kollegialem Austausch, Reflexion und einem Rahmen, der Sie dabei unterstützt, wirklich dranzubleiben.

Ihr
Dr. med. Matthias Weniger
Seminarleitung

Resiliente Praxisführung

Neue Perspektiven für mehr Klarheit, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Praxisalltag

Warum dieses Seminar?

Der Praxisalltag fordert viel

Hohe Patientenzahlen, Personalmangel, Bürokratie und steigende Erwartungen gehören für viele niedergelassene Ärztinnen und Ärzte längst zum Alltag. Oft bleibt dabei wenig Raum für die eigene Klarheit, Gesundheit und Zufriedenheit.

Realistisch statt beschönigend

Dieses Seminar blendet die äußeren Belastungen nicht aus. Es zeigt Wege, wie Sie Ihre Praxis auch unter hoher Beanspruchung tragfähiger gestalten und neue Handlungsfreiheit gewinnen können.

Gemeinsam Lösungen entwickeln

Im kollegialen Austausch mit anderen Ärztinnen und Ärzten entstehen neue Perspektiven und Ideen, die im Praxisalltag wirklich umsetzbar sind.

Nachhaltig dranbleiben

Eine begleitete Online-Gruppe unterstützt Sie dabei, Impulse aus dem Seminar Schritt für Schritt in den Alltag zu übertragen und verbindlich weiterzuentwickeln.

Das erwartet Sie bei uns



✓ Die eigene Rolle klären

Wir beleuchten, wie Sie zwischen Arztsein, Führung und Selbstfürsorge eine klare Haltung entwickeln – und warum diese innere Klarheit entscheidend ist, um zufrieden, authentisch und wirksam zu arbeiten.

✓ Resilient führen – Orientierung geben im Praxisalltag

Wie gelingt es, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben, Ihr Team zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen? Wir zeigen, wie Sie mit Klarheit, Empathie und Gelassenheit führen – und dabei Ihre eigene Stabilität bewahren.

✓ Resilienz und Lebenszufriedenheit stärken

Wie beeinflussen Denkmuster, Stress, Emotionen und soziale Beziehungen das Wohlbefinden? Welche Strategien helfen dabei, Veränderungen anzunehmen, innere Stärke zu entwickeln und aktiv zu gestalten?

✓ Teamkultur stärken

Eine starke Praxis lebt von Zusammenarbeit und Vertrauen. Wir zeigen, wie Sie durch klare Kommunikation, Wertschätzung und gemeinsame Ziele eine Teamkultur fördern, die trägt – auch wenn das Personal wechselt oder der Druck steigt.

✓ Individuelle Ziele und Umsetzung im Fokus

Resilienz ist keine Frage von Perfektion, sondern von realistischen Zielen und passenden Strategien. Ziel des Seminars ist es, alltagstaugliche Impulse zu entwickeln, die sich langfristig in den eigenen Lebensstil integrieren lassen.

Resiliente Praxisführung

Neue Perspektiven für mehr Klarheit, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Praxisalltag

Jetzt ist der richtige Moment, sich Zeit für sich zu nehmen

Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Austausch mit Experten und Gleichgesinnten in vertraulicher und entspannter Atmosphäre.

Hierzu laden wir Sie am herzlich zum offenen Seminar am 13. und 14.11.2026 in die Akademie Schwerte ein.

Die Online Termine finden dann an den folgenden Terminen statt:

1. 02.12.2026
2. 20.01.2027
3. 17.02.2027
4. 17.03.2027

Uhrzeit: jeweils von 16:30-18:00h via MS Teams

Ihr Dozent



Dr. med. Matthias Weniger

Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Präventivmedizin & Stressmedizin
Als erfahrener Mediziner verbindet er biologische und psychologische Perspektiven der Stressmedizin mit langjähriger Erfahrung in Führung und Coaching. Sein Fokus liegt darauf, Ärztinnen und Ärzte dabei zu unterstützen, Resilienz aufzubauen, gesund zu führen und den Praxisalltag nachhaltig mit Klarheit und Zufriedenheit zu gestalten.

Rahmenbedingungen



Katholische Akademie Schwerte

Die Akademie bietet eine ruhige, inspirierende Umgebung für konzentriertes Arbeiten und persönlichen Austausch. Die Übernachtung vor Ort unterstützt eine intensive Auseinandersetzung mit den Seminarinhalten und ermöglicht eine vertiefte Reflexion.



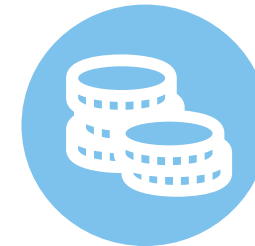
13.11. – 14.11.2026

Das Seminar findet am 13.11-14.11.2026 statt. Der Start am ersten Tag ist um 9:00h und es endet am zweiten Tag gegen 16:30h. Die Online Termine sind jeweils von 16:30-18:00 via Teams an den folgenden Daten: 02.12.26, 20.01.27, 17.02.27, 17.03.27



Übernachtung vor Ort

ist in den Kosten eingebunden und wird empfohlen.



Kosten

Der Preis für das 2 Tagesseminar, incl. online Begleitung, Verpflegung und Unterkunft beträgt 1.200,- €.

Bitte melden Sie sich unter:
Seminare@ism-rhein-ruhr.de an.



Es wurden bei der Ärztekammer Westfalen Lippe entsprechende CME-Fortbildungspunkte (ca. 30) beantragt.

Resiliente Praxisführung – Neue
Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit
im Praxisalltag



Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr
ISM Management GmbH

Friedrichstrasse 5
45525 Hattingen

Tel (02324) 8 67 35 97
Fax (02324) 8 67 35 99

info@ism-rhein-ruhr.de
www.ism-rhein-ruhr.de



Resiliente Praxisführung – Neue Perspektiven für mehr Freude und Zufriedenheit im Praxisalltag

Zwei Tage für Ihre Klarheit – und einen Plan, der trägt.

Hohe Taktung, wenig Pausen, stets verfügbar: Der Praxisalltag fordert viel von Ärztinnen und Ärzten. In diesem Seminar entwickeln Sie **einen realistischen Umsetzungsplan** für mehr eigene Klarheit – mit **Achtsamkeit, Growth-Mindset** und **praxisnaher Führung** als Hebeln. Sie reflektieren Rolle und Werte („Bin ich hier richtig – und wie will ich arbeiten?“), lernen **Übungen** für den Alltag und klären, was Sie ab morgen anders machen.

Damit es nicht bei Vorsätzen bleibt, startet im Anschluss eine **begleitete Online-Gruppe** – mit kollegialem Austausch und „**gemeinsamer Verbindlichkeit**“.

Ihr
Dr. med. Matthias Weniger
Seminarleitung



Warum dieses Seminar?

Hohe Patientenzahlen, ständiger Personalmangel und steigende Erwartungen – das ist für viele niedergelassene Ärztinnen und Ärzte längst Alltag. Oft bleibt kaum Raum für die eigene Gesundheit, Klarheit und Zufriedenheit.

Realistisch statt schönreden

In diesem Seminar geht es nicht darum, die äußeren Umstände auszublenden. Sondern darum, wie Sie trotz hoher Belastungen eine Praxis gestalten können, die Kraft gibt, Ihr Team stärkt und Ihnen neue Handlungsfreiheit ermöglicht.

Gemeinsam Lösungen entwickeln

Ein zentraler Bestandteil ist der **kollegiale Austausch**: Gemeinsam mit anderen Ärztinnen und Ärzten erkennen Sie, dass viele Herausforderungen geteilt werden. So entstehen tragfähige Ideen, die im Praxisalltag wirklich umsetzbar sind.

Nachhaltig dranbleiben

Damit die Impulse nicht nach dem Seminar verpuffen, bieten wir eine **begleitete Online-Gruppe** an. Regelmäßiger Austausch, gemeinsame Verbindlichkeit und kollegiale Unterstützung sorgen dafür, dass Veränderungen Schritt für Schritt in die Praxis gelangen – und bleiben.