ISM Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr



Die resiliente Praxis

Gesund. Klar. Zukunftsfähig.

Das Entwicklungsprogramm für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte

Selbstführung – Praxisführung – Teamführung

CME ZERTIFIZIERT CME FORTBILDUNGSPUNKTE

www.ism-rhein-ruhr.de

Gute Medizin braucht eine gut geführte Praxis



Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte agieren heute nicht nur als Mediziner.

Sie sind zugleich Behandler, Unternehmerinnen, Arbeitgeber, Führungskräfte, Mediatorinnen sowie Ansprechpartner für Verwaltungen, Interessen-vertreter und Dienstleistende.

Viele erleben dabei einen hohen Leistungsdruck, der durch zahlreiche Faktoren noch verstärkt wird:

- **Hohe Patientenzahlen**
- **Personalmangel**
- **Bürokratie**
- **Wirtschaftliche Verantwortung**
- **Teamkonflikte**
- **Digitalisierung**
- **Permanente Erreichbarkeit**

Doch eine Praxis kann nicht dauerhaft durch persönliche Überlastung getragen werden.

Die entscheidende Frage lautet daher:

Wie führe ich meine Praxis so, dass gute Medizin, wirtschaftliche Stabilität, gesunde Zusammenarbeit und meine eigene Zufriedenheit zusammenpassen?

Ein Programm, das zur Wirklichkeit einer Praxis passt

Beim Aufbau einer resilienten Praxis ist es nicht mit einer einzelnen Maßnahme getan. Wirksame Hebel für Veränderung liegen, neben der Wissensvermittlung, im Austausch und dem Lernen von und mit Gleichgesinnten, in der Reflektion und im Aufbau von gesunden Routinen. Auf diese Weise entsteht Nachhaltigkeit.

Deshalb ist **Die resiliente Praxis** als modulares Programm mit weiterführender Begleitung konzipiert. Die Bausteine können einzeln gewählt oder aufbauend genutzt werden.

Zertifiziert mit 30 CME Fortbildungspunkten je Grundlagen-Seminar

Grundlagen-Seminar 1:
Selbstführung
Durch persönliche Resilienz gesund, klar und handlungsfähig bleiben

Grundlagen-Seminar 2:
Praxisführung
Die eigene Rolle, Strukturen und Prioritäten bewusst gestalten

Grundlagen-Seminar 3:
Teamführung
Ein Team entwickeln, das Verantwortung übernimmt und die Praxis mitträgt

+

Seminare zu speziellen Themen-gebieten

Praxisinhaber-Forum

Individuelle 1:1-Begleitung

Unser Ziel:
Eine Praxis, die durch hohe Zufriedenheit und niedrige Fluktuation nachhaltig erfolgreich ist.

Drei Grundlagen-Seminare für eine tragfähige Praxisentwicklung

In unserer langjährigen Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten haben wir drei Säulen für eine nachhaltig erfolgreiche Praxisführung identifiziert und auf dieser Basis unsere Seminare entwickelt.

Grundlagen-Seminar 1:

Selbstführung

Stresskompetenz und persönliche Resilienz: die eigene Stabilität als zentrale Ressource

- Eigene Antreiber und Stressmuster erkennen
- Medizinische Grundlagen von Stress und Resilienz verstehen
- Warnsignale von Überlastung frühzeitig wahrnehmen
- Achtsamkeit und Selbstregulation im Praxisalltag nutzen
- Gesunde Routinen entwickeln – trotz voller Sprechstunde
- Mit Verantwortungsdruck und innerer Daueranspannung umgehen

Wie bleibe ich als Praxisinhaberin oder Praxisinhaber gesund, klar und handlungsfähig, ohne dauerhaft über meine Grenzen zu gehen?

Grundlagen-Seminar 2:

Praxisführung

Reflektion und Gestaltung: die eigene Rolle als Praxisinhaberin oder Praxisinhaber

- Die eigene Unternehmerrolle klären
- Eine Praxisstrategie entwickeln und Prioritäten setzen
- Aufgaben und Verantwortlichkeiten sortieren
- Entscheidungswege vereinfachen
- Delegation und Entlastung ermöglichen
- Mit Wachstum, Veränderung und Engpässen umgehen

Wie führe ich meine Praxis bewusst und vorausschauend, statt nur auf akute Probleme zu reagieren?

Grundlagen-Seminar 3:

Teamführung

Führungskultur und Zusammenarbeit: das Team souverän und motivierend führen

- Führung zwischen Nähe und Autorität entwickeln
- Erwartungen an Mitarbeitende klar formulieren
- Konflikte frühzeitig und konstruktiv ansprechen
- Psychologische Sicherheit und Verbindlichkeit fördern
- Verantwortung im Team verteilen
- Mit Generationenunterschieden und Belastung im Team umgehen

Wie entwickle ich ein gut funktionierendes Team, das Verantwortung übernimmt und konstruktiv zusammen arbeitet?

Aufbau

Der Start: Zwei Tage Präsenz-Seminar (max. 15 Teilnehmende)

Ziel: Fachlicher Input, Raum für vertrauensvollen, ehrlichen Austausch

Inhalte u.a.:

- Impulse aus der Stressmedizin, der Führungs- und der Organisationsentwicklung (je nach Modul)
- Arbeit an konkreten Praxissituationen
- Offener Austausch mit anderen Praxisinhaberinnen und Praxisinhabern
- Entwicklung erster Umsetzungsschritte

Die Fortführung: Vier Online-Transferworkshops

(jeweils 1,5 Stunden, alle 4-6 Wochen)

Ziel: Begleitung der Umsetzung im Praxisalltag für eine fundierte und bleibende Veränderung

Leitfragen:

- Was wurde umgesetzt?
- Wo gab es Widerstände?
- Welche neuen Fragen sind entstanden?
- Welche nächsten Schritte stehen an?

Gemeinsame Vertiefung und individuelle Begleitung

Oft tauchen während der Grundlagen-Seminare neue Fragen auf, werden Defizite erkannt oder entsteht der Wunsch nach Klärung sehr spezieller Themen. Dann ist eine Ergänzung durch längerfristige vertiefende und begleitende Formate sinnvoll – und auch, um das bisher Gelernte nachhaltig im Praxisalltag zu etablieren.



Spezifische Seminare zu weiteren Themengebieten

Zu einigen Spezialthemen bieten wir gesonderte Seminare für Einzelpersonen, Kleingruppen oder Praxisteams an. Je nach Thema und individuellem Bedarf arbeiten wir hierbei mit externen Spezialisten zusammen, deren Inhalte auf unser Programm abgestimmt sind.

- Praxisfinanzen
- Businessplan
- Personalgewinnung
- KI-Anwendungen
- Digitalisierung
- Praxisorganisation



Praxisinhaber-Forum

Das Praxisinhaber-Forum bietet einen vertraulichen Rahmen für regelmäßigen Austausch, Fallberatung und konkrete Weiterentwicklung. Ziel: Ein Raum außerhalb klassischer QM-Zirkel, in dem Praxisinhaber offen, ehrlich und lösungsorientiert über ihre Herausforderungen sprechen können.

- Ein Treffen pro Quartal
- Strukturierter Austausch in Kleingruppen
- Fachliche Impulse
- Kollegiale Fallberatung
- Arbeit an konkreten Praxisthemen
- Festlegung nächster Umsetzungsschritte bis zum Folgetermin



Individuelle 1:1-Begleitung

Bei persönlichen oder sehr spezifischen Fragestellungen können ergänzend individuelle Coachings gebucht werden.

- Persönliche Überlastung
- Schwierige Führungs- oder Konfliktsituationen
- Rollenklärung als Praxisinhaber
- Entscheidungsfindung bei Wachstum, Umstrukturierung oder Übergabe
- Vorbereitung wichtiger Gespräche (z.B. Verhandlung, Personal)

Für Ärztinnen und Ärzte in der aktiven Praxisentwicklung

Das Programm richtet sich an niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, die ihre Praxis nicht nur medizinisch, sondern bewusst auch menschlich, organisatorisch und unternehmerisch weiterentwickeln möchten.

Besonders geeignet für Praxisinhabende

- **nach Neugründung oder Praxisübernahme**
- **in den ersten Jahren der Niederlassung**
- **wachsender oder sich verändernder Praxen**
- **die ihre Führungsrolle klarer ausfüllen möchten**
- **die merken, dass sie zu viele Entscheidungen und Aufgaben selbst übernehmen**



Worum es nicht geht:

- ✕ Keine reine Fachfortbildung
- ✕ Keine klassische QM-Schulung
- ✕ Keine Abrechnungsberatung
- ✕ Kein allgemeines Selbstfürsorgeseminar
- ✕ Keine Standard-Praxisberatung

Worum es geht:

- ✓ Um persönliche Stabilität
- ✓ Um klare Praxisführung
- ✓ Um gesunde Teamkultur
- ✓ Um konkrete Umsetzung
- ✓ Um offenen Austausch unter Menschen, die ähnliche Verantwortung tragen

Für Ärztinnen und Ärzte, die nicht nur neue Informationen suchen, sondern positive Veränderungen nachhaltig umsetzen wollen.



Dr. med. Matthias Weniger
Geschäftsführer Institut für Stressmedizin

Das **Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr** begleitet Menschen und Organisationen seit vielen Jahren bei den Themen Stress und Resilienz, in Veränderungsprozessen, bei Fragen von gesunder Führung sowie beim Aufbau resilienter Strukturen.

Als ärztlich geführtes Institut verbinden wir medizinische Expertise mit psychologischer, sportwissenschaftlicher und beratender Kompetenz. Unsere Arbeit ist lösungsorientiert und praxisnah.

Dr. med. Matthias Weniger, Leiter des ISM, ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Inhaber einer Privatpraxis für Stressmedizin. Er berät, schult und trainiert seit über 15 Jahren niedergelassene Ärztinnen und Ärzte und kennt die Probleme und Herausforderungen im Praxisalltag.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen

Sie führen eine Praxis und möchten herausfinden, ob **Die resiliente Praxis** zu Ihnen passt? Dann sprechen Sie uns gerne an.

In einem unverbindlichen Erstgespräch klären wir, welche Fragen in Ihrer Praxis aktuell im Vordergrund stehen und welches Vorgehen für Sie sinnvoll ist.

Nehmen Sie jetzt Kontakt auf

02324 8673597

www.ism-rhein-ruhr.de

info@ism-rhein-ruhr.de

Friedrichstraße 5
45525 Hattingen

Einige der in dieser Broschüre verwendeten Abbildungen wurden mithilfe künstlicher Intelligenz erstellt und dienen ausschließlich der Illustration. Sie zeigen keine realen Personen oder Behandlungssituationen.