

01.01.2011 Management & Führung

## Entspannt auf der Karriereleiter

F. Krings



© istock/alkir

Praktisches Zeit-, Selbst- und Stressmanagement im BDC-Workshop „Simplify Your Hospital“



Das Konzept erschien mir spannend: Am ersten Tag ein wichtiges Thema reduziert auf das Wesentliche und praktisch Machbare. Am Folgetag dann zusätzlich eine Gelegenheit zum persönlichen Coaching-Gespräch. Kurz vor meinem ersten Arbeitstag als Chefarzt sprach der Workshop-Aufbau mich besonders an. Zumal der Referent schon zu Veranstaltungsbeginn unterstrich, dass es beim Seminarthema nicht darum gehen sollte, mehrere hundert einschlägige Buchratgeber zu präsentieren, sondern sich auf die berufsalldtäglich-praktische und damit wirksame Essenz von Zeit-, Selbst- und Stressmanagement zu beziehen. Also keine Wiederholung von hinlänglich bekannten, sondern Zeit und damit Gelegenheit, eigene Themen in die Diskussionen und Übungen einfließen zu lassen.

## Hoher Anspruch, praktisch fundiert

Was müssen Ärzte in ihrem Berufsalltag an einfachen Verhaltens- und Steuerungstechniken einsetzen, um bei der täglichen Arbeitsbelastung diese so zu bewältigen, dass kein Stress aufkommt? Der Referent reduzierte tatsächlich den Stoff auf die Kernaussagen, nahm die Kompliziertheiten aus den Themen, gab klare Hinweise und Tipps. Kein Typ „sozialpädagogischer Ärzteversther“, sondern Managementratgeber mit profunden Erfahrungen des klinisch-ärztlichen Alltags.

Am Vormittag wurden zu den drei Themenbereichen „Zeitmanagement“, „Selbstmanagement“ und „Stressmanagement“ die wichtigen Informationen und Hinweise gegeben. Alles entpuppte sich keinesfalls als ein Hexenwerk für ungeschulte Mediziner, sondern war logisch, plausibel und letztlich auch sofort im Klinikalltag anwendbar.

## Arbeitsbelastung und Work-life-balance

War schon der Vormittag keine Vorlesung, sondern lebendiger Austausch der Teilnehmer, so wurden die Themen am Nachmittag zusätzlich vertieft. Ein Special Guest (Prof. Dr. med. Weidringer) zeigte in einem persönlich-authentischen 2-Std.-Block eindrucksvoll auf, wie man als Arzt, Manager und auch Privatperson wieder mehr verfügbare Zeit, Selbstbestimmung und Gestaltungskraft gewinnt, wenn man über die richtigen Managementtechniken zu Zeitdruck, Selbststeuerung und Handlungsdruck verfügt. Die Botschaft war ermutigend, es ist möglich trotz höchster Arbeitsbelastung seine Work-life-balance zu finden.

## Effiziente Stunden in Berlin

Abschließend im Coaching hatte ich Gelegenheit einer intensiven Erörterung der mitgebrachten Themen, was sich für mich persönlich als sehr lohnend erwies. Der Workshop war insgesamt sehr gelungen, dicht gepackt aber trotzdem entspannt. Die kleine Teilnehmerzahl des Workshops war vielleicht nicht so toll für den Veranstalter BDC, aber ein großer Vorteil und Privileg für die Teilnehmer selbst. Ein ärzte- und klinikerfahrener Moderator und Referent, eine aufgeschlossene und professionelle Workshop-Atmosphäre ohne Psychospielchen, ein innovativer Workshopansatz: Effiziente Stunden in Berlin. Kurz und gut – sehr empfehlenswert.

*Krings, F., Entspannt auf der Karriereleiter, Passion Chirurgie 01/2011, Artikel 05\_01*

### Autor des Artikels



#### **Dr. Friedrich Krings**

Chefarzt der Chirurgischen Kliniken 1  
Christophorus-Kliniken GmbH  
Südwall 22  
48653 Coesfeld

[> kontaktieren](#)

