

## Tagungsdaten

### Termin:

Mittwoch - Freitag, **02. - 04. Mai 2012**

jeweils **09:00 - 12:00 Uhr** und **15:00 - 18:00 Uhr**

### Veranstaltungsort:

CBT-Mutter-Kind-Klinik, Haus am Meer  
Prävention & Rehabilitation für Mutter und Kind  
Raum Wolke 7  
Eingang Gorch Fock Str.  
26757 Borkum

### Teilnehmergebühren:

- € 420,00 Mitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 485,00 Nichtmitglieder der Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL
- € 360,00 Arbeitslos/Erziehungsurlaub

### Auskunft und schriftliche Anmeldung unter:

Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL, Postfach 40 67, 48022 Münster, Telefon: 0251/929-2206, Fax: 0251/929-272206, E-Mail: [Gronau@aekwl.de](mailto:Gronau@aekwl.de)

Nutzen Sie auch den Online-Fortbildungskatalog der Akademie, um sich für den Kurs online anzumelden: [www.aekwl.de/borkum](http://www.aekwl.de/borkum)

Umfassende Informationen über die Borkumwoche sowie die Möglichkeit die Borkum-Gesamtbroschüre anzufordern, finden Sie unter [www.aekwl.de/borkum](http://www.aekwl.de/borkum) bzw. telefonisch: 0251/929-2204.

### Begrenzte Teilnehmerzahl! (12 Personen)

Die Veranstaltung ist im Rahmen der Zertifizierung der ärztlichen Fortbildung der ÄKWL mit insgesamt 27 Punkten (Kategorie: C) anrechenbar.

## Leitung/Referenten

Dr. med. **Günter Kersting**

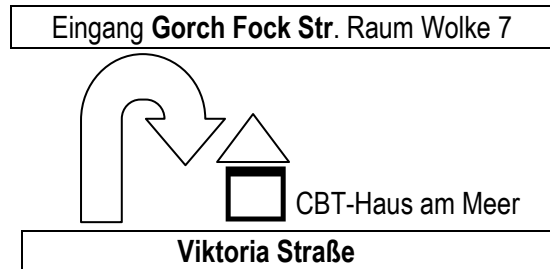
Chefarzt CBT-Mutter-Kind-Klinik, Haus am Meer  
Viktoriastr. 6  
26757 Borkum

Dipl.-Psych. **Claudia Bender**

Autorin, Top Coach  
Am Ziegenberg 36  
35469 Allendorf

[www.entfalte-deine-kraft.de](http://www.entfalte-deine-kraft.de)

[www.lexikon-mentaltechniken.de](http://www.lexikon-mentaltechniken.de)



Änderungen vorbehalten / Stand: 03.11.2011/gro



**Motivation, Selbstmotivation,  
Mentale Stärke & Flow**  
– die Kunst es fließen zu lassen

[F 2]

Mittwoch bis Freitag,

**02. -04. Mai 2012**

**66. Fort- und Weiterbildungswoche der Akademie  
für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL**

## Vorwort

Sehr verehrte Frau Kollegin,  
sehr geehrter Herr Kollege,

täglich sind Ärzte/innen den Herausforderungen des Alltags ausgesetzt. Sie müssen bei jedem/jeder Patienten/Patientin die volle Konzentration an den Tag legen. Wie kann der Arzt/die Ärztin jeden Tag diese Konzentration aufbringen? Wie kann die Motivation des Arztes/derÄrztin und auch des Patienten/der Patientin gestärkt werden? Wie wird eine mentale Stärke erreicht, die den klinischen Alltag gesund und ausgeglichen meistern lässt?

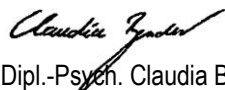
Der Leistungssport, der sich vieler psychotherapeutischer Methoden bedient, kann hier Hinweise geben, wie diese Fragen beantwortet werden können. Diese Methoden können helfen die psychischen, somatischen und sozialen Leistungen und Wahrnehmungen auch im ärztlichen Alltag zu optimieren. In dem Seminar werden (körper)therapeutische und sportpsychologische Methoden vorgestellt und praktisch eingeübt.

Wir würden uns freuen, Sie zu diesem Fortbildungsseminar auf Borkum begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen kollegialen Grüßen



Dr. med. Günter Kersting



Dipl.-Psych. Claudia Bender

## Inhalt

### Motivation, Mentale Stärke & Flow – die Kunst es fließen zu lassen

#### Was lernen Sie in diesem Seminar?

- „Flow“ – wenn Arbeit wieder Spaß macht
- Mentales Training zur Psychohygiene
- Durchführung passiver und aktiver Entspannungsmethoden, wie z.B. Richtungsorientierte Bewegungsmeditation (RoB) von C.Bender
- (Selbst-) Motivation zur Leistungsbeschleunigung und/oder zum Entschleunigen
- Mentale Stärke aufbauen und anwenden
- Stärkung von Teamgeist und individuellem Verantwortungswillen
- Aktivierung ungenutzter Ressourcen
- Spannungsniveau regulieren – zwischen Aktivierung und Entspannung
- Konfliktpotential aufgreifen und positiv lenken

#### Was erleben Sie in diesem Seminar?

- Spannende und entspannende Tage
- Ergebnisse, die schnell und nachhaltig wirken
- Leidenschaft und Begeisterung, die anstecken
- Eine angenehme Mischung aus Ihren Ansprüchen, den Bedürfnissen der Teilnehmenden und unserem professionellen Know-how

## Programm

### Mittwoch, 02.05.2012, 09:00 – 18:00 Uhr

- Begrüßung und gegenseitige Vorstellung
  - Zielerklärung für das Seminar als exemplarische Vorgehensweise für den Alltag
  - Das Potential im Blick: Mentales Training
  - „Flow“ – die Kunst es fließen zu lassen
- 12:00 Uhr - 15:00 Uhr Erholungspause
- Selbstmotivation, Entspannungsmethoden
  - Bezug zum ärztlichen Alltag herstellen

### Donnerstag, 03.05.2012, 09:00 – 18:00 Uhr

- Neue Sichtweisen, neue Wege
  - Aufmerksamkeit, Flow und Mentale Stärke
- 12:00 Uhr - 15:00 Uhr Erholungspause
- Polarität „Aktivität - Passivität“
  - Körperwahrnehmung und Visualisierungen
  - Erfahrungsaustausch und Fallbesprechungen

### Freitag, 04.05.2012, 09:00 – 18:00 Uhr

- Körperwahrnehmung und Visualisierungen
  - Zielplanung für den Alltag
- 12:00 Uhr - 15:00 Uhr Erholungspause
- Abschlussgespräche mit gegenseitigem Austausch