

# gesunde Ärztinnen & Ärzte vom Studium bis zur Pension

7. April 2016, Hotel Kreuz, Bern

*Immer mehr Menschen  
verfügen heute über die Mittel zum Leben,  
aber über keinen Sinn,  
für den sie leben*

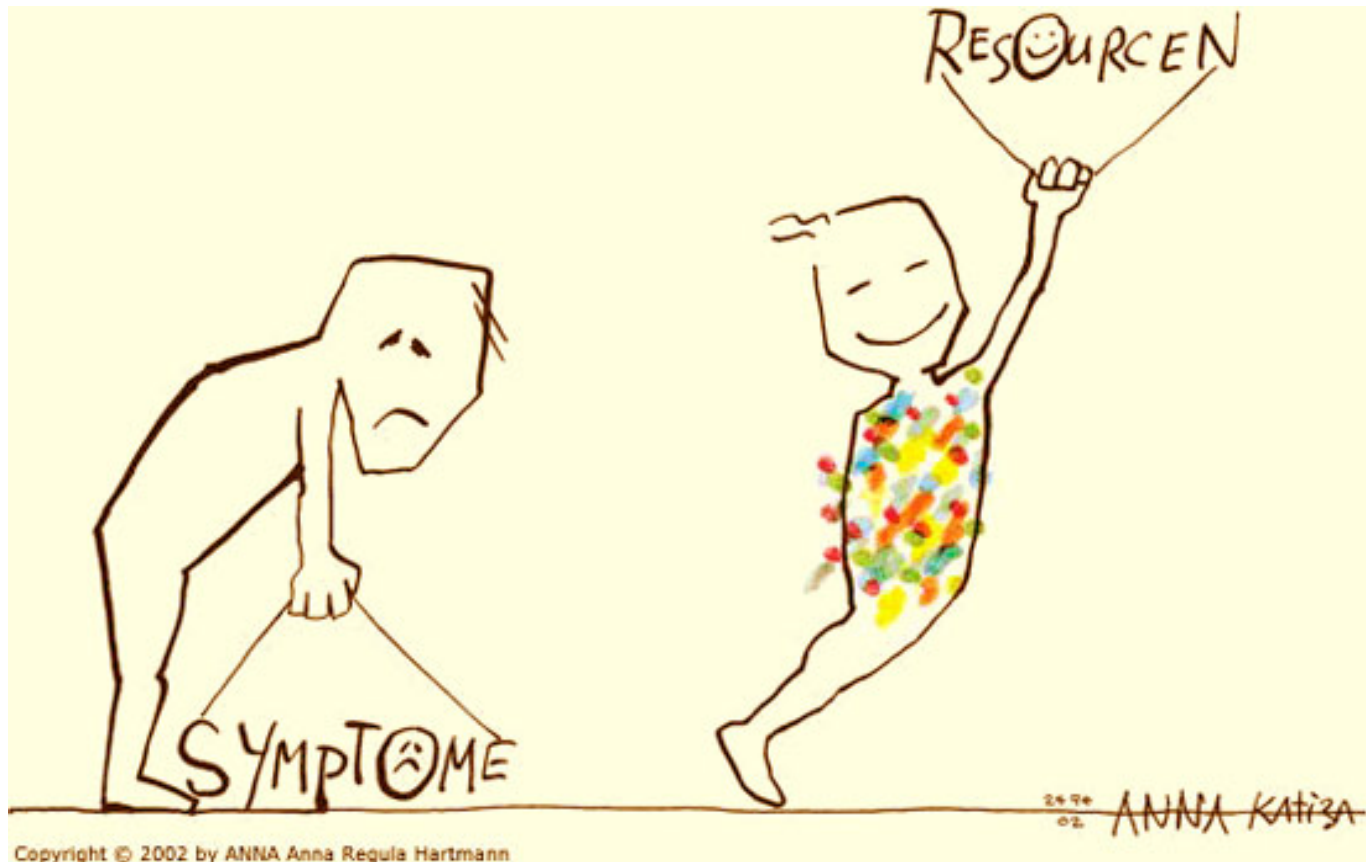
Viktor Frankl

Michael Deppeler, Hausarzt, Zollikofen, [m.deppeler@hin.ch](mailto:m.deppeler@hin.ch);

## Was ist Gesundheit?

*Gesund ist nicht derjenige, der keine Beschwerden,  
Probleme oder Krankheiten hat,  
sondern der, welcher mit den unerwarteten  
Überraschungen des Lebens  
flexibel und angemessen umgehen kann.*

Nossrat Peseschkian 1933 - 2010



## Reframing - Umdeutung

*Es gibt nichts, was an sich gut oder schlecht wäre,  
nur das Denken macht es so*

W. Shakespeare

- einen neuen Rahmen geben,
- eine neue Perspektive suchen (das halb volle Glas suchen)

### **Haltung:**

- positives Menschenbild – Veränderung ist immer möglich
- auch ein destruktives Verhalten ist ein Lösungsweg
- Wir wählen (meist) den «bestmöglichen» Weg

*Der einzige vernünftige Mensch  
ist mein Schneider.  
Er nimmt jedes Mal Mass,  
während alle anderen  
die alten Massstäbe anwenden,  
in der Meinung,  
sie passten heute noch auf mich.*

Bernard Shaw

## Fragen, die mich begLeiten, beGeistern & beWegen

### **welche Träume (Vision) habe ich**

Sinnfrage (Salutogenese)

- bei der Wahl des Arztberufes?
- während dem Studium?
- während der Weiterbildung?
- beim Eintritt in die Praxis?
- angestellt?
- selbständig?

## Fragen, die mich begLeiten, beGeistern & beWegen

### **welchen Auftrag habe ich?**

Verstehen (Salutogenese)

### **gibt es weitere Aufträge?**

- für den Patienten?
- für die Gesellschaft?
- für die Versicherung?
- ...und sonst noch?

## Fragen, die mich begLeiten, beGeistern & beWegen

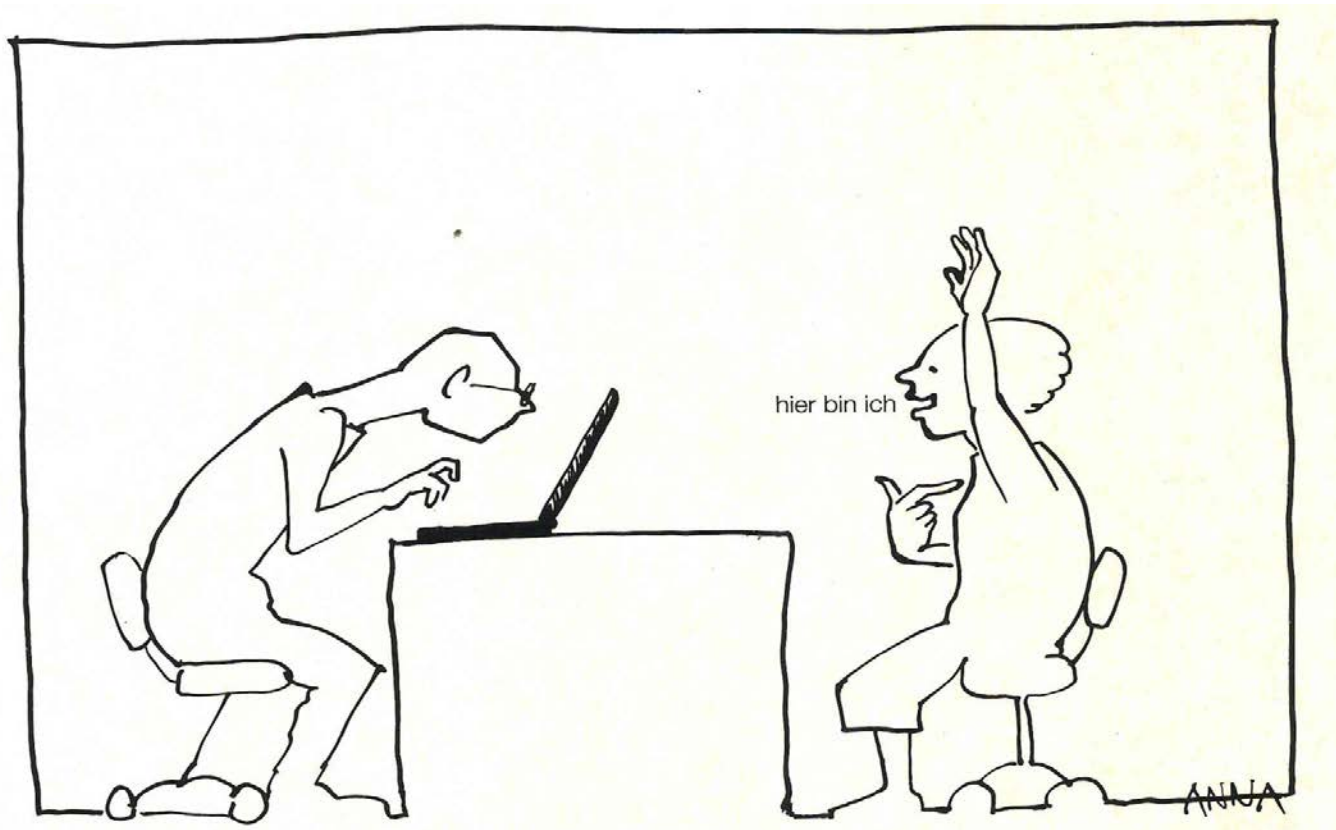
### wer oder was hilft mir dabei?

Handelbarkeit (Salutogenese)

- Freiräume / Zeitressourcen?
- Selbstreflexion / Supervision?
- Bildung?
- Beziehungen? Begegnung? Bewegung?
- Spiritualität?



## Wo bleiben die Patienten?



*Wenn eine Organisation (eine Praxis)  
wirklich für ihren Sinn lebt,  
dann gibt es keine Konkurrenz.  
Jeder, der dabei helfen kann,  
diesen Sinn in grösserem Ausmass  
oder schneller zu verwirklichen,  
ist ein Freund oder Verbündeter  
und kein Konkurrent*

*Der höchste Lohn  
für unsere Bemühungen  
ist nicht das, was wir  
dafür bekommen  
sondern das,  
was wir dadurch werden.*

John Ruskin

**MERCI!**

