



Praxismanagement mit Herz und Verstand

Online-Coaching speziell für Praxisteams



„Resilienz im Praxisalltag – Wie Sie Ihre Widerstandskraft aktiv stärken“

Die Arbeit im Praxisalltag verlangt täglich Höchstleistungen – fachlich, organisatorisch und vor allem emotional. Als PraxismitarbeiterIn, Ärztin und Arzt begleiten Sie kranke Menschen, geben Halt und Orientierung und bewahren gleichzeitig einen klaren Kopf in einem oftmals hektischen Umfeld. Kein Wunder, dass viele irgendwann an ihre Grenzen stoßen.

Doch genau hier kommt Resilienz ins Spiel: Die Fähigkeit, innere Stärke aufzubauen, um mit Belastungen stabil umzugehen und trotz Herausforderungen gesund zu bleiben.

 Das Coaching Konzept:

- Für Praxisteams (PraxismitarbeiterInnen, Ärztinnen und Ärzte)
- 4 Module à 90 Minuten innerhalb von sechs Monaten
- Max. 4 Personen aus einer Praxis

 Ziele des Coachings:

- Stärkung der individuellen Resilienz und Stresskompetenz
- Entwicklung einer achtsamen, energieorientierten Arbeitsweise
- Etablierung nachhaltiger Selbstfürsorge im Praxisalltag

Modulübersicht

Modul 1: Resilienz verstehen – Ihre innere Stärke entdecken

Inhalte:

- Was ist Resilienz? Definition und Bedeutung im Praxisalltag
- Typische Belastungsfaktoren in medizinischen Berufen
- Selbstcheck: Mein aktueller Energiezustand
- Einführung in die „7 Säulen der Resilienz“

Praxisübung: 60-Sekunden-Energie-Check

Transfer: Mit einem persönlichen Resilienz Plan starten

Modul 2: Stresskompetenz entwickeln – Mit Druck souverän umgehen

Inhalte:

- Stressmechanismen erkennen: Körper – Geist – Emotion
- Energiemanagement statt Zeitmanagement
- Umgang mit Perfektionsanspruch und emotionalem Rückzug
- Einführung in Achtsamkeitstechniken (z. B. Body Scan, Atemanker)

Praxisübung: Micro-Pause mit Selbstbotschaft („Ich bleibe gelassen...“)

Transfer: Stressverstärker identifizieren + loslassen lernen

Modul 3: Kommunikation & Grenzen – Klar. Freundlich. Resilient.

Inhalte:

- Warum klare Grenzen essenziell für Resilienz sind
- Sympathisch „Nein“ sagen – ohne schlechtes Gewissen
- Kommunikation mit PatientInnen stärken
- Positiver Umgang mit Kritik und Konflikten

Praxisübung: Rollenspiel – Grenzen setzen mit Herz und Haltung

Transfer: Eigene Gesprächsstrategien formulieren

Modul 4: Resilienz im Alltag verankern – Vom Wissen ins Tun

Inhalte:

- Routinen für mentale Stärke und Selbstfürsorge
- Positive Selbstbotschaften im Alltag anwenden
- Resiliente Teamkultur entwickeln – gemeinsam stark bleiben
- Abschließender Erfahrungsaustausch & Reflexion

Praxisübung: Visualisierung „Mein resilienter Praxisalltag“

Transfer: Abschluss: Persönlicher Resilienz Anker + Team-Commitment

Inklusive Materialien & Extras

- Digitales Workbook (PDF) mit Übungen, Reflexionsfragen und Transfers
- Energiesatz-Karten (PDF) zum Ausdrucken für Praxisräume

Formate & Methoden

- Interaktive Impulsvorträge
- Kleingruppenarbeit & Break Out Sessions
- Reflexion & Erfahrungsaustausch
- Alltagsnahe Übungen & Transferaufgaben

Vorteile für Ihr Team

- Mehr emotionale Stabilität im stressigen Praxisalltag
- Besserer Umgang mit eigenen Grenzen und denen der anderen
- Steigende Arbeitszufriedenheit
- Konkrete Tools für sofortige Umsetzung im Alltag

Ihre Investition in mehr Gelassenheit, Widerstandskraft und Gesundheit im Praxisalltag.

Mit meinem Online-Coaching unterstütze ich Sie und Ihr Team dabei, belastende Situationen besser zu bewältigen, neue Kraftquellen zu erschließen und Ihre persönliche sowie berufliche Resilienz nachhaltig zu stärken.

mtl. 149,- € inkl. MwSt. für das komplette Coaching-Paket über sechs Monate

Unverbindliches Vorgespräch (ca. 30 Minuten):

- Sie buchen einen Termin für ein erstes Kennenlernen.
- Gemeinsam klären wir Ihre konkreten Anliegen und legen die Coaching-Termine sowie die individuellen Themenschwerpunkte fest.

[Zur Terminbuchung!](#)