

# **FÜNF TIPPS, WIE SIE EINEM BURN-OUT VORBEUGEN UND STRESS VERMEIDEN**

## **1. FREIRÄUME SCHAFFEN UND AUSZEITEN NEHMEN**

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich vom Praxisalltag zu erholen. Sowohl kleine Auszeiten, die in die Alltagsroutine eingebaut werden können, als auch längere Pausen in Form von Urlaub sollten Sie sich regelmäßig gönnen. Je weiter Ihr Urlaubsziel von Ihrer Praxis entfernt ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie trotz Ihres Urlaubs plötzlich „dringend“ gebraucht werden.

Freiräume schaffen Sie sich beispielsweise, indem Sie unliebsame Aufgaben delegieren.<sup>2</sup> Von der Praxismanagerin bis zum Steuerberater gibt es viele Berufszweige, die Ihnen organisatorische Aufgaben des Praxisalltags abnehmen können.

## **2. FAMILIE UND SPORT ALS AUSGLEICH**

Vergessen Sie vor lauter Arbeit nicht, sich auch Zeit nur für die Familie und die Freunde freizuhalten. Nichts kann in stressigen Phasen den Rückhalt ersetzen, den Familie oder Freunde bieten. Vernachlässigen Sie nicht die Menschen, die Ihnen alles bedeuten.<sup>1</sup> Ist das Privatleben intakt, kann man auch mit stressigen Situationen bei der Arbeit besser umgehen. Auch Bewegung hilft dem Körper, im Gleichgewicht zu bleiben. Dabei kommt es nicht auf sportliche Höchstleistungen an, sondern auf die Regelmäßigkeit der Bewegung.<sup>1</sup> Ein täglicher Spaziergang oder ein sportliches Hobby ist das ideale Entspannungsprogramm.

## **3. ENTSPANNTES TEAM, ENTSPANNTER PATIENT, ENTSPANNTER ARZT**

Eine angespannte Atmosphäre in der Praxis wirkt sich nicht nur auf Sie negativ aus, sondern auch auf Ihre Mitarbeiter und Ihre Patienten. Sorgen Sie daher dafür, dass Ihre Mitarbeiter zufrieden sind und in Ihrem Team eine gute Stimmung herrscht.<sup>3</sup> Auch entspannte Patienten tragen zu einer guten Atmosphäre in der Praxis bei. In einer gut organisierten Praxis mit einem effizienten Zeitmanagement entsteht automatisch weniger Stress für die Patienten und somit auch für den Arzt.

## 4. VERANTWORTUNG ABGEBEN UND TEILEN

Die Last der Verantwortung für den Arzt in einer Einzelpraxis ist immens. Man ist verantwortlich für Personal und Patienten und soll auch noch an sich selbst und die eigene Familie denken. Wächst Ihnen diese Last über den Kopf, dann denken Sie darüber nach, die Verantwortung zu teilen. Dank moderner Organisationsformen, wie zum Beispiel einem medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) oder einer Berufsausübungsgemeinschaft, lassen sich die Arbeit und die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen.<sup>4, 5</sup>

## 5. GRENZEN ZIEHEN UND AKTIV ABSCHALTEN

Ziehen Sie bewusst Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Niemand muss rund um die Uhr erreichbar sein (es sei denn, man hat Bereitschaftsdienst). Handy und Computer dürfen auch mal ausgeschaltet werden.<sup>1</sup>

---

### Quellen:

1. Just M. Dem Stress aktiv begegnen, ZMK, online verfügbar unter: [www.zmk-aktuell.de/management/praxisfuehrung/story/dem-stress-aktiv-begegnen.html](http://www.zmk-aktuell.de/management/praxisfuehrung/story/dem-stress-aktiv-begegnen.html), abgerufen am 01.08.2019.
2. Pharmazeutische Zeitung: Machen Sie mehr aus Ihrer Zeit (Ausgabe 02/2018), 2018. Online verfügbar unter: <https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-022018/machen-sie-mehr-aus-ihrer-zeit/>.
3. Kutscher P. Mitarbeiterführung: Tipps für ein gutes Betriebsklima, 2015, Deutsches Ärzteblatt, Jg. 112, Heft 25. <http://www.aerzteblatt.de/archiv/171047/Mitarbeiterfuehrung-Tipps-fuer-ein-gutes-Betriebsklima>.
4. Vertragsärzte sind überwiegend Einzelkämpfer, Pressemitteilung der Techniker Krankenkasse, August 2015.
5. Medizinische Versorgungszentren (MVZ), BMVZ e.V. Online verfügbar unter: <https://www.bmvz.de/wissenswertes/mvz-information/medizinische-versorgungszentren/> abgerufen am 01.08.2019.