AMBOSS SE
Torstraße 19, 10119 Berlin

Stark im Stress

Zeitmanagement udn Resilienz für deinen medizinischen Alltag

Seit Stunden im Dienst, Patient:innen warten, das Telefon klingelt, die Übergabe steht an – Stress ist im Klinikalltag allgegenwärtig.

Gleichzeitig bleibt der Anspruch, auch unter Druck fokussiert, klar und handlungsfähig zu sein. Genau hier setzt die CME-zertifizierte Online-Fortbildung „Stark im Stress“ an.

Der Kurs unterstützt Ärzt:innen und medizinisches Fachpersonal dabei, wirksame Strategien für Stressbewältigung und Zeitmanagement zu entwickeln. Du lernst, eigene Stressmuster zu erkennen, Prioritäten bewusst zu setzen, Grenzen zu kommunizieren und akute Belastung gezielt zu reduzieren.

Wissenschaftliche Leitung	**Emrah Hırçın** *Editor-in-Chief bei AMBOSS SE* *Privatmitglied Johanniter Unfallhilfe e.V.*
Referent:innen	**Dr. med. Matthias Weniger** *Facharzt für Allgemeinmedizin und ärztlicher Psychotherapeut* *Geschäftsführer am Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr* *Buchautor „Das Stress-Inventar“*

Zielgruppe

Ärzt:innen und medizinisches Fachpersonal, die wirksame Strategien für Stressbewältigung und Zeitmanagement entwickeln wollen.

Weitere Angaben

Laufzeit	20.09.2026 bis 19.09.2027
Fortbildungsformat	Videokurs (On Demand)
Fortbildungskategorie	D
Kosten	120,00 €
Veranstalter	AMBOSS SE Torstraße 19 10119 Berlin AMBOSS SE Fortbildungen

AMBOSS SE
Torstraße 19, 10119 Berlin

Zertifizierung

Der Fortbildungskurs wurde bei der Ärztekammer Berlin in der Kategorie D zur Zertifizierung eingereicht.

Anmeldung

Zur Anmeldung: Hier klicken

Hinweise

- Für die Erstellung des Kurses wurde eng mit Fachexpertinnen und Fachexperten zusammengearbeitet.
- Die Entwicklung des Kurses erfolgte unabhängig und ohne jegliche Form von Sponsoring.

AMBOSS SE
Torstraße 19, 10119 Berlin

Modul	Kursinhalte	Lesezeit
Los geht´s	Video 0: Einführung	-
Einführung		
Modul 1	Video 1: Was ist Stress	14
Was ist Stress?	Stressmodelle	15
	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 2	Video 2: Eigene Stressoren analysieren	15
Eigene Stressoren analysieren	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 3	Video 3: Innere Antreiber & Glaubenssätze erkennen	14
Innere Antreiber und Glaubenssätze erkennen	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 4	Video 4: Notfallmanagement & akuter Stress	11
Notfallmanagement und akuter Stress	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 5	Video 5: Kommunikation unter Stress	13
Kommunikation unter Stress	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 6	Video 6: "Ja" zum "Nein" sagen	9
„Ja“ zum „Nein“ sagen	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 7	Video 7: "Expect the unexpected" - Zeitmanagement unter Druck	9
„Expect the unexpected“ – Zeitmanagement unter Druck	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 8	Video 8: Erholung-on-the-Job- Mikropausen und Regeneration	8
Erholung On-the-Job – Mikropausen und Regeneration	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 9	Video 9: Work-Life-Balance - aktive Regeneration und Schlaf	8
Work-Life-Balance? – aktive Regeneration und Schlaf	2 Multiple-Choice Fragen	3
Modul 10	Video 10: Gewohnheiten etablieren	16
Gewohnheiten etablieren	2 Multiple-Choice Fragen	3
Lernerfolgskontrolle	10 CME-Fragen	-
	Total (Minuten)	162