



## 2. Workshopwochenende

Arbeitskreis  
Psychologie und  
Psychosomatik in der DGZMK

**„Wir kümmern uns um uns“**

**20. bis 22. Oktober, 2023**

**Seehotel  
Maria Laach**  
Am Laacher See  
56653 Maria Laach

9 Fortbildungspunkte (3 pro Workshop)

## Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen, wir freuen uns, dass es uns wieder gelungen ist, eine Neuauflage unserer bereits 2019 erfolgreichen Workshops in Maria Laach Ihnen anbieten zu können. Nach Corona und der damit verbundenen Stressfaktoren und dem leider auch durch die Lasten der Pandemie veränderten Verhalten vieler Patien\*innen, ist es an der Zeit mit Blick auf einen harmonischen Jahresausklang, sich mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen. Damit wollen wir auch die Basis zur Selbstreflexion und einer damit verbundenen Selbstachtsamkeit schaffen. Nur zufrieden und gesund macht der Job Spaß, geben wir unseren Patienten die positive Zuwendung, die wir auch gerne zurückbekommen möchten und können ein guter Chef/eine gute Chefin in jeglicher Hinsicht sein. Wir freuen uns schon heute auf einen hoffentlich gewinnbringenden Austausch mit renommierten Referenten und Kolleginnen und Kollegen.

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie ein Fortbildungswochenende, in welchem Sie in allen Rollen, die Sie täglich erfüllen müssen, im Mittelpunkt stehen.

Prof. Dr. Anne Wolowski  
Dr. Thomas Eger,  
(Vorstand AKPP)

## Programm

**Freitag, 20.10.2023**

**Anreise**

**14.00h Begrüßungskaffee**

**14:30h Eröffnung**

Vorstellung der Teilnehmer  
Was/wer belastet?

**15:00 „Stress, Stresserleben, Stressverarbeitung“**

Dr. Weniger

Die Corona Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die Inflation... Bei immer mehr Menschen steigen die Belastungen und der Stress. Auch in den Zahnarztpraxen kommen nicht nur Patient:Innen denen es so geht, auch bei vielen zahnärztlichen Kolleginnen und Kollegen steigen Druck und Stress. Bei zu langer Dauer kann dies zu Erkrankungen und Ausfallzeiten führen. Dem gegenüber steht die Resilienz, die Widerstandskraft gegenüber Stress. Was stärkt gegenüber Stress? Wie kann man seine persönliche Resilienz erhöhen, um besser mit den wachsenden Herausforderungen umgehen zu können? In diesem Part des Seminars wird Herr Dr. Weniger, Stressmediziner am Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr die Grundlagen der Stress- aber auch der Resilienz erläutern und konkrete Tipps an die Hand geben, wie wir gesünder und resilienter leben und arbeiten können.

19:00 Ende 1. Tag

**19.00 Abendessen**

## Samstag, 21.10.2023

### 9:00 Mitarbeiterführung“ „Die Rolle als Chef (belieb und trotz allem Respektperson)

Dr. Hesselmann

Führung ist für Zahnmedizinerinnen und Zahnmediziner selten ein Thema im Studium und der Ausbildung gewesen. Trotzdem nehmen Zahnärztinnen und Zahnärzte, häufig direkt nach dem Studium eine informelle Führungsrolle ein. Die Aufgabe der formalen Führungskraft kommt zwar meist dann erst später, beispielsweise, wenn die eigene Praxis gekauft wird, Führungsqualitäten werden aber meist schon früher benötigt.

In dem Part Führung wird Herr Dr. Tobias Hesselmann, vom Institut für Stressmedizin Rhein Ruhr, seine Erfahrungen als Sportpsychologe teilen. Seit Jahren berät er Teams, Mitarbeitende und Führungskräfte wie sie besser, gesünder und vor allem zufriedener zusammenarbeiten können. Er gibt einen Eindruck verschiedene Ansätze der Führung, wird aber vor allem mit den Beispielen der Teilnehmenden aus der Praxis arbeiten.

### 12:30 Mittagspause

### 14:00 Bruxismus eine „pathologische Stressverarbeitung“

Möglichkeit der Fallbesprechung eigener „Problemfälle“ (mit der Option der Fortsetzung nach dem Abendessen Prof. Dr. Anne Wolowski, Münster

### 15:30 Kaffeepause

16.00 Führung durch die Klosteranlage Maria Laach oder Spaziergang um den See oder zur freien Verfügung

### 19.00 Abendessen

## Sonntag, 22.10.2023

### 09:00 Sport als Jungbrunnen und Stressausgleich

Prof. Dr., Dr. Dieter Leyk, Köln und Koblenz

- Fingerkraft und Muskelermüdung
- Die Motivation für Lifestyleveränderungen
- Actlv: Activate Individuals- Projekt
- bleib-gesund-und-werde-fit
- Analgetikagebrauch im Sport
- Lauftraining und Körpergewicht

### 12:30 Ende der Tagung

**Optional ab 13:00h: Teilnahme an den Fallpräsentationen der Teilnehmer des Curriculums „Psychosomatische Grundkompetenz“**

## Anmeldung

Per E-mail oder Post  
(Adresse siehe unter Anmeldung)

Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
Ort: \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_  
Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin darüber informiert, dass diese Anmeldung nur gültig ist, wenn die Gebühr innerhalb von 14 Tagen auf das angegebene Konto überwiesen wurde. Regelung für Rückerstattung gelten laut Beschluss MV vom 4.02.2011.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei großem Interesse bieten wir weitere Termine an.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldung

Prof. Dr. Anne Wolowski  
Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde,  
Poliklinik für Prothetische Zahnmedizin und Biomaterialien  
Albert Schweitzer Campus 1, W30, 48149 Münster  
E-Mail: [wolowsk@uni-muenster.de](mailto:wolowsk@uni-muenster.de)  
(Bitte beachten: wolowsk ohne „i“)

## Teilnahmegebühr

2 Übernachtungen (20.- 22. Oktober, EZ)  
incl. Verpflegung und Tagungsgebühr **680 €**

**Buchung einzelner Workshops ist nicht möglich. Kostenrückerstattung ist nur möglich, wenn der Kurs ausgebucht ist und der Platz wieder nachbesetzt werden kann!!**

## Organisatorische Hinweise

### Veranstalter und Tagungsleitung

AK Psychologie und Psychosomatik der DGZMK

### Ort

Seehotel Maria Laach

[www.maria-laach.de/seehotel](http://www.maria-laach.de/seehotel)

**Durch AKPP wird nur die Buchung eines Einzelzimmers für vom 20.-22. Oktober vorgenommen.** Weitere Kontingente stehen uns nicht zur Verfügung und werden auch nicht durch AKPP organisiert. Diesbezügliche Anfragen an uns werden auch nicht bearbeitet.

Das Zimmerkontingent setzt sich aus allen Kategorien des Hauses zusammen

Der angeführte Preis beinhaltet folgende Leistungen:

- \*Übernachtung
- \*Frühstücksbuffet
- \*Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereiches“
- \*Wireless Lan (im ges. Hotel kostenfrei verfügbar)

Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 14:30 Uhr und am Abreisetag bis 11:00 Uhr zur Verfügung.

## Bankverbindung für Tagungsgebühr

Institut: Deutsche Apotheke- u. Ärztebank Duisburg  
Kontoinhaber: AKPP-Tagungskonto  
BLZ: 300 606 01  
Konto-Nr.: 010 6720153  
IBAN: DE37 3006 0601 0106 7201 53  
BIC: DAAEDEDXXX  
Kennwort: **Maria Laach 2023**