



## **Self Care**

Studierende sind im Laufe ihres Studiums mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Sie haben umfangreichen Lernstoff zu bewältigen, sind in die Patient:innenversorgung involviert, bewegen sich in hierarchischen Strukturen und lernen, sich in die Rolle als Ärzt:in einzufinden. Dies alles kann zu persönlichen Stress-Situationen führen, die oft prägend für das spätere Berufsleben sind.

Self Care bedeutet Selbstfürsorge und geschieht durch hohe Achtsamkeit für sich selbst. Supervision (englisch „supervision“, wörtlich „der Überblick“ oder auch „die Übersicht“) ist eine essenzielle Säule für Achtsamkeit und Selbstfürsorge und ist eine Form der berufsbegleitenden Beratung, die zur Reflexion des eigenen Handelns anregt. Durch Supervision kann die Qualität im professionellen Umfeld gesichert und verbessert werden.

Die Gruppe bietet einen sicheren Ort, um eigene Erlebnisse anzusprechen und aufzuarbeiten. Ziel ist es, zur Ruhe zu kommen und Stress aufzulösen. Eigene Stärken und Ressourcen werden hervorgehoben und das eigene Potenzial kann sich entfalten. So reifen emotionale Kompetenz, und ein tieferes Verständnis für sich selbst und für andere kann entstehen und reifen.



TEACHING CENTER  
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

**Studienjahr 2024/25**

# **Self Care für Medizinstudierende**

Supervision von herausfordernden  
Erfahrungen

[www.meduniwien.ac.at/selfcare](http://www.meduniwien.ac.at/selfcare)



### Methoden

Durch die gemeinsame Reflexion in der Gruppe können Verstrickungen und „blinde Flecken“ erkannt und Lösungsstrategien im Umgang mit Konflikten und Belastungen gestärkt und erweitert werden. Im gemeinsamen Feld von Resonanz, Kohärenz und Vertrauen geschieht das Gesehen- und Wahrgenommen-Werden.

Die Gruppe fördert die Lebensfreude als tragende Kraft – die Teilnehmer:innen verlassen das Seminar mit einem Gefühl der Lebendigkeit und der Entspannung.

**„Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul, be just another human soul.“**

C.G. Jung



## Es gibt keine Tabus

Manchmal reicht es nicht, sich mit Freund:innen oder der Familie über belastende Erlebnisse auszutauschen. Im Seminar findet alles seinen Platz, was Studierenden am Herzen liegt und auf der Zunge brennt. Kein Problem ist zu klein, keines ist zu groß. Man kann auch nur dabei sein und zuhören.



## Zielgruppen

- Alle Studierenden der MedUni Wien, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.
- Alle Studierenden der MedUni Wien, die eine belastende Erfahrung aus dem Studium reflektieren möchten.
- Alle Studierenden der MedUni Wien, die eine belastende Erfahrung aus dem Klinik-Alltag reflektieren möchten.

Illustration Cover: Benjavisa Ruangvaree Art/Shutterstock.com.  
Illustrationen von Shutterstock.com: Hände mit Herz: Svetlana Krivenceva,  
Puzzle: mentalmind, Herz umarmt: Pavlo S. Foto KM Fröhlich: privat.



## Seminarleitung

Klaus Michael Fröhlich

Facharzt für Innere Medizin  
und Intensivmedizin,  
Supervisor, Coach,  
Analytischer Psychologe und  
Psychotherapeut

## Gruppengröße

Minimum: 3 Personen

Maximum: 15 Personen

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens Montag 12 Uhr für den jeweils nächsten Termin per E-Mail an [medizindidaktik@meduniwien.ac.at](mailto:medizindidaktik@meduniwien.ac.at)

## Termine

### Wintersemester 2024/25

15. Oktober 2024 – präsent  
12. November 2024 – online  
10. Dezember 2024 – präsent  
14. Jänner 2025 – online  
28. Jänner 2025 – präsent

### Sommersemester 2025

25. Februar 2025 – online  
25. März 2025 – präsent  
29. April 2025 – online  
13. Mai 2025 – präsent  
24. Juni 2025 – online

**Zeit:** Jeweils dienstags, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Die Präsenztermine finden am Teaching Center statt. Der konkrete Raum wird kurzfristig bekannt gegeben.

Dieses Angebot ist nur für Studierende der MedUni Wien zugänglich.

## Informationen

[www.meduniwien.ac.at/selfcare](http://www.meduniwien.ac.at/selfcare)