

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 Studierende der MedUni Wien, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.
- Alle Studierende der MedUni Wien, die eine belastende Erfahrung reflektieren möchten.
- Alle PhD-Studierende der MedUni Wien



Seminarleitung

Klaus Michael Fröhlich

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

Gruppengröße

Minimum: 3 Personen

Maximum: 15 Personen

Anmeldung

Anmeldungen bitte bis spätestens 12 Uhr des Vortages per E-Mail an medizindidaktik@meduniwien.ac.at

Termine

Wintersemester 2025/26

29. Oktober 2025 – präsent
26. November 2025 – online
9. Dezember 2025 – präsent
13. Jänner 2026 – online
28. Jänner 2026 – präsent

Sommersemester 2026

25. Februar 2026 – präsent
25. März 2026 – online
29. April 2026 – präsent
13. Mai 2026 – online
17. Juni 2026 – präsent

Zeit: Jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr

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



Informationen

www.meduniwien.ac.at/selfcare

Fotos: Benjavisa Ruangvaree Art/Shutterstock.com (Cover), Prostockstudio/Shutterstock.com (Dame), Katharina Bogensberger (Zeichnung), GamePixel/Shutterstock.com (Kegel), fizkes/Shutterstock.com (Sitzkreis), privat (K.M. Fröhlich)



TEACHING CENTER
MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Studienjahr 2025/26

Self Care für Medizinstudierende

Supervision von herausfordernden
Erfahrungen

www.meduniwien.ac.at/selfcare

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.



“One day you will tell your story of how you overcame what you went through and it will be someone else’s survival guide.

Brené Brown

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