

“Die Family Medicine Challenge”: Erlerte die Gewohnheiten Großartiger Hausärzte

Wann?	Was?	Erledigt?
Woche 1		
Montag	Lass deinen ersten Patienten 90 Sekunden lang ausreden.	
Dienstag	Rufe einen Kollegen an, frage um medizinischen Rat.	
Mittwoch	Checke Vitalfunktionen und mache eine fokussierte Untersuchung , auch wenn du „schon weißt“ was los ist.	
Donnerstag	Wende die Teach-Back Methode an, um Verständnis und Erinnerung des Patienten zu verbessern.	
Freitag	Mache eine 15 min Nachbesprechung mit einem vertrauenswürdigen Kollegen.	
Wochenende	Mache Bewegung/ Sport (was macht dir am meisten Spaß?).	
Woche 2		
Montag	Erfahre die Lebensgeschichte eines recht neuen Patienten.	
Dienstag	Erstelle eine Liste von relevanten Kollegen/Spezialisten. Nimm mit einem wieder Kontakt auf.	
Mittwoch	Gründe eine WhatsApp-Gruppe und lade Kollegen ein.	
Donnerstag	Gib einem Patienten schriftliche Anleitungen mit.	
Freitag	Mache eine Nachbesprechung über Fehler (bei Vertrauen).	
Wochenende	Mach etwas Entspannendes (z.B. Meditation, Yoga, Sauna)	
Woche 3		
Montag	Beende eine Konsultation mit „was sollten wir heute noch besprechen?“ – wenn du Zeit hast.	
Dienstag	Erstelle eine Liste guter Fragen . Probiere heute eine davon.	
Mittwoch	Suche eine Balint-Gruppe und vereinbare einen Termin.	
Donnerstag	Lade einen potenziellen Mentor auf einen Kaffee ein.	
Freitag	Mache eine Nachbesprechung über einen Fall zur Intuition .	
Wochenende	Triff einen guten Freund , bei dem du dich wohl fühlst.	
Woche 4		
Montag	Mache eine zusätzliche Pause (ohne digitale Ablenkung).	
Dienstag	Lies über Placebo/Nocebo und plane das Wissen zu nutzen.	
Mittwoch	Lies über Vortest-Wahrscheinlichkeit und ihre diagnostischen Auswirkungen.	
Donnerstag	Bestelle dir ein gutes, inspirierendes Buch über Medizin.	
Freitag	Mache eine Nachbesprechung über die Lehren der Woche.	
Wochenende	Plane deinen nächsten, längeren Urlaub .	

Anmeldung: family-medicine.org



Der Newsletter von & für Allgemeinmediziner.
Spannend, praktisch, evidenzbasiert und kurz.

Um diesen Newsletter regelmäßig zu erhalten, hier klicken:

**Anmeldung:
„Golden Nuggets der Allgemeinmedizin“**

Der Newsletter von & für Allgemeinmediziner.
Spannend, praktisch, evidenzbasiert & kurz.
Kostenlos & ohne Industrie-Finanzierung.



DDr. Florian Stigler, MPH
Allgemeinmediziner, Gesundheitswissenschaftler
Herausgeber der „[Golden Nuggets der Allgemeinmedizin](#)“
[LinkedIn](#) / [Lebenslauf](#)

Anmeldung: family-medicine.org