

## “Die Family Medicine Challenge”: Erlernte die Gewohnheiten Großartiger Hausärzte

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

**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](https://family-medicine.org)