

Der gesunde Praxisarzt

Dr. med. Tobias Seidler · Facharzt für Allgemeinmedizin

5 Fragen, die zeigen, ob dein Nervensystem deine Praxis ausbremst.

Ein Selbstcheck für niedergelassene Ärzte

Du funktionierst. Die Praxis läuft. Aber irgendetwas stimmt nicht mehr - und du weißt genau, was gemeint ist.

Dieser Selbstcheck dauert 3 Minuten. Er zeigt dir, ob und wie stark dein Nervensystem bereits unter chronischem Regulationsdruck steht - und was das für deine Praxis bedeutet. Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Addiere am Ende die Punkte.

— FRAGE 1 —

Hast du genug Zeit für Hobbys und Dinge, die dir wirklich wichtig sind?

Sport, Familie, Freunde, das Leben außerhalb der Praxis.

<input type="checkbox"/> 0 Pkt. Ja, regelmäßig und bewusst	<input type="checkbox"/> 1 Pkt. Ab und zu, aber selten	<input type="checkbox"/> 2 Pkt. Kaum — Praxis geht vor	<input type="checkbox"/> 3 Pkt. Nicht mehr vorhanden
---	---	---	---

— FRAGE 2 —

Kannst du nach der Arbeit wirklich abschalten?

Abends, am Wochenende, im Urlaub.

<input type="checkbox"/> 0 Pkt. Ja, meistens gut	<input type="checkbox"/> 1 Pkt. Manchmal schwer	<input type="checkbox"/> 2 Pkt. Selten — Gedanken laufen	<input type="checkbox"/> 3 Pkt. Kaum bis nie
---	--	---	---

— FRAGE 3 —

Wie würdest du dein Energieniveau beschreiben?

Im Vergleich zu vor 2–3 Jahren.

<input type="checkbox"/> 0 Pkt. Stabil und gut	<input type="checkbox"/> 1 Pkt. Etwas gesunken	<input type="checkbox"/> 2 Pkt. Deutlich weniger	<input type="checkbox"/> 3 Pkt. Dauerhaft niedrig
---	---	---	--

— FRAGE 4 —

Arbeitest du strategisch AN deiner Praxis?

Zeit für Entwicklung, nicht nur für den Tagesbetrieb.

<input type="checkbox"/> 0 Pkt. Regelmäßig und gezielt	<input type="checkbox"/> 1 Pkt. Ab und zu	<input type="checkbox"/> 2 Pkt. Selten — keine Kapazität	<input type="checkbox"/> 3 Pkt. Nicht möglich
--	---	--	---

— FRAGE 5 —

Wie zufrieden bist du mit deinem Patientengut?

Fälle, Qualität der Arbeit, Freude an der Praxis.

<input type="checkbox"/> 0 Pkt. Sehr zufrieden	<input type="checkbox"/> 1 Pkt. Überwiegend gut	<input type="checkbox"/> 2 Pkt. Zunehmend unbefriedigend	<input type="checkbox"/> 3 Pkt. Kaum noch Freude
--	---	--	--

Mein Ergebnis: _____ Punkte (0–15)

Auswertung

0 – 3 PUNKTE · GUTE REGULATIONSFÄHIGKEIT

Du hast noch Raum — für dich, für deine Praxis, für das, was dir wichtig ist. Dein Nervensystem arbeitet noch gut, du hast Kapazität für strategische Arbeit. Das ist eine gute Ausgangslage. Der richtige Moment, um Strukturen aufzubauen, die das langfristig sichern — bevor der Druck sie erodiert. Viele Ärzte in diesem Bereich bemerken erst später, wie schnell sich das verschieben kann.

4 – 7 PUNKTE · ERSTE REGULATIONSEINSCHRÄNKUNGEN

Du funktionierst — aber der Spielraum wird enger. Hobbys, Familie, Dinge die dir wichtig sind: sie rücken immer weiter nach hinten. Die Praxis bestimmt den Takt. Das ist der Bereich, in dem die meisten niedergelassenen Ärzte landen, ohne es bewusst wahrzunehmen. Genau hier lohnt es sich gegenzusteuern — bevor aus dem Muster eine Gewohnheit wird, die sich nicht mehr leicht ändern lässt.

8 – 11 PUNKTE · DEUTLICHE DYSREGULATION

Dein Nervensystem ist chronisch unter Druck. Der Sympathikus läuft durch, der Parasympathikus kommt kaum noch zum Zug. Freizeit, Hobbys, echte Erholung — das existiert auf dem Papier. Die Praxis hat alles übernommen. Du weißt, was das langfristig bedeutet. Dieser Zustand ist veränderbar — aber nicht durch mehr Disziplin oder den nächsten Urlaub. Er braucht systematische Arbeit auf der richtigen Ebene.

12 – 15 PUNKTE · STARKE ERSCHÖPFUNG — HANDLUNGSBEDARF

Dein System ist am Limit. Was du dir ursprünglich von der Niederlassung erhofft hast — Freiheit, gute Arbeit, Zeit für das Leben — ist kaum noch spürbar. Das betrifft nicht nur dich, sondern auch deine Praxis, deine Entscheidungen, deine Patienten. Hier ist Handeln wichtiger als perfekte Planung. Warte nicht darauf, dass es von selbst besser wird.

Was jetzt?

Nur wenn du gesund bist, kann deine Praxis gesund sein. Auch wirtschaftlich.

In einem kostenfreien Analysegespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst — mit deinem Nervensystem und mit deiner Praxis. Erst verstehen, dann entscheiden.

Analysegespräch vereinbaren:

<https://cal.meetergo.com/drtobiaseidler/15-min-analysegesprach-drseidler>

Dr. med. Tobias Seidler · Facharzt für Allgemeinmedizin · Der Gesunde Praxisarzt - Neuro-Resilienz-System
Dieses Dokument ersetzt keine medizinische Diagnostik.