

# Stark im Amt

## Mentale Gesundheit und Resilienzschutzfaktoren für Amtstierärzt:innen

Online-Seminare ab 11. August bis 31. Dezember 2025  
unter [www.myvetlearn.de](http://www.myvetlearn.de)

Die Tätigkeit von Amtstierärzt:innen ist durch ein hohes Maß an Verantwortung, komplexe Aufgabenprofile und wachsenden gesellschaftlichen Druck gekennzeichnet.

Diese Fortbildung von ATF und Vetion.de vermittelt Ihnen konkrete, evidenzbasierte Tools für Selbstführung, Kommunikation und Resilienz, die sofort im Berufsalltag anwendbar sind. Das optionale Präsenzseminar vertieft durch systematische Selbstreflexion das Verständnis der eigenen Persönlichkeit und ermöglicht so die nachhaltige, individuell optimierte Nutzung aller erlernten Strategien.

Tools und Persönlichkeit ergänzen sich: Während die Webinar-Inhalte eigenständig wirksam sind, entfalten sie durch bewusste Selbstkenntnis ihr maximales Potenzial. Diese Kursreihe aus drei aufgezeichneten Online-Seminaren (Einstiegskurs kostenfrei) mit eigenen Übungen und einem ergänzenden Präsenzkurs zur Vertiefung und Anwendung soll dabei helfen, zentrale Herausforderungen im beruflichen (Amts-)Alltag eigenverantwortlich und resilient zu bewältigen

Die Lerninhalte der aufgezeichneten Online-Seminare werden unter [www.myvetlearn.de](http://www.myvetlearn.de) in einem nur für die angemeldeten Teilnehmenden zugänglichen Bereich bereitgestellt. Nach Anmeldung und Zahlungseingang erhalten die Teilnehmenden Zugang zum gebuchten Kurs. Im Kurszeitraum können Sie jederzeit auf den Inhalt zugreifen, dem Referenten per E-Mail Fragen stellen und nach Abschluss des Kurses einen Multiple-Choice-Test ablegen. Die Teilnahmebescheinigung inkl. ATF-Anerkennung erhalten Sie automatisch nach erfolgreichem Abschluss des Kurses. So können Sie sich zeitlich flexibel fortbilden und gleichzeitig Reise- und Übernachtungskosten sparen.

**Referent:** Dr. med. vet. Michael Katikaridis, Schwabhausen (klarheit.consulting)

### Programm

#### Online-Seminarreihe „Stark im Amt“: Nicht nur funktionieren, sondern gesund bleiben

---

##### **Kurs 1 vom 11.08.-31.12.2025 (60 Minuten)**

##### **Wenn die Nerven blank liegen – Belastungen erkennen und benennen**

In diesem **kostenfreien Einstiegskurs** geht es darum, sich der psychischen Belastungen im Alltag von Amtstierärzt:innen bewusst zu werden und diese einzuordnen.

- Typische Belastungsfelder im Amtsalltag (Ergebnisse von Interviews)
- Energie-Profil-Analyse: Ermittlung von Hoch- und Tief-Energiezeiten (Kurzer Selbsttest per PDF)
- Erste Anzeichen psychischer Erschöpfung erkennen
- Selbstcheck: Wie geht's mir eigentlich?

---

##### **Kurs 2 vom 11.08.-31.12.2025 (60 Minuten): Standhalten im Sturm - Resilienzschutzfaktoren entwickeln**

Dieser **Aufbaukurs** hat das Ziel, Ihnen verschiedene Schutzfaktoren zu vermitteln, die Ihnen im Umgang mit Erschöpfung und moralischer Belastung helfen und Ihre innere Widerstandskraft stärken. Der Fokus liegt auf praktischer Anwendung und Deeskalation.

## Programm (Fortsetzung)

1. Kommunikations- und Konfliktkompetenz im Außeneinsatz
  - Mentale Vorbereitung auf schwierige Termine
  - Bewusst ruhig und sachlich bleiben
  - Reflexion nach belastenden Einsätzen
2. Innere Haltung und realistische Einflussnahme
  - Akzeptanz des eigenen Einflussbereichs
  - Ausrichtung an fachlicher Sorgfalt und persönlichen Werten
  - Abgrenzung gegenüber strukturell nicht tragbarer Verantwortung
  - Stabilisierung der beruflichen Identität

### **Kurs 3 vom 11.08.-31.12.2025 (60 Minuten): Was mir gut tut Entwicklung, Sinn und Berufszufriedenheit gestalten (Tools für Alltag und Akutfall)**

Dieser **Abschlusskurs** bietet Ihnen konkrete Übungen und Strategien zur Selbstregulation, Deeskalation und langfristigen Selbstsorge.

1. Motivation, Entwicklung und langfristige Orientierung
  - Regelmäßige Reflexion der eigenen beruflichen Motive
  - Orientierung an Stärken statt an Defiziten
  - Bewusste Wahrnehmung kleiner Entwicklungsschritte
  - Sichtbarmachung der eigenen Wirksamkeit
  - Schaffung von Freiräumen für Weiterentwicklung
2. Integration aller fünf Strategiebereiche
  - Verknüpfung der Lerninhalte aus allen drei Webinaren
  - Energieprofil - Was gibt mir Kraft, was raubt mir Kraft? (Selbsttest per PDF)
  - Systematische Reflektion von Energiequellen, Gestaltungsräumen und Werten

## Organisatorische Informationen

### **Kursgebühr:**

**E-Learning Kurs 1:** kostenfrei

**E-Learning Kurs 2 und Kurs 3 (inkl. 19 % USt.):** je 50 EUR, ATF-/DVG-Mitglieder 45 EUR

### **Kursbuchung:**

Wählen Sie die Kurse aus, die Sie buchen möchten. Empfohlen für die Teilnahme am Präsenzkurs wird die Teilnahme an den Online-Seminaren. Bei Nicht-Erreichen der Mindestteilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, den jeweiligen Präsenztermin 14 Tage vor Beginn abzusagen.

### **Anmeldung:**

**online** ([www.myvetlearn.de](http://www.myvetlearn.de))

Mit Ihrer Anmeldung zur Veranstaltung erklären Sie sich einverstanden, dass die ATF Ihre personenbezogenen Daten erfasst, verwendet und speichert. Eine Weitergabe der Daten erfolgt nur im Rahmen der Auftragserfüllung an Dritte (Mitveranstalter Vetion.de). Sie können jederzeit die Korrektur, Löschung und Sperrung Ihrer Daten verlangen.

### **Bezahlung:**

**Nach Rechnungsstellung** mit Angabe von *teilnehmender Person (Vor- und Nachname), Rechnungsnummer und Debitorennummer.*

### **Information:**

Inhalt: Dr. Michael Katikaridis (Tel. (0176) 77 67 17 08), Sonstiges ATF ([atf@btkberlin.de](mailto:atf@btkberlin.de)) und unter [www.myvetlearn.de](http://www.myvetlearn.de)

**Technik:****E-Learning:**

Die Links zu den jeweiligen Browsern finden Sie hier: Internet Explorer / Microsoft Edge ([www.microsoft.de](http://www.microsoft.de)), Firefox ([www.getfirefox.com](http://www.getfirefox.com)), Google Chrome ([www.google.de](http://www.google.de)), Apple Safari ([www.apple.de](http://www.apple.de))

**Download von Textdateien:**

Acrobat Reader ([www.adobe.de](http://www.adobe.de))

**Internetverbindung (Verbindungsgeschwindigkeit):**

Wir empfehlen einen Internetanschluss mit mindestens 10 Mbit/s Downloadgeschwindigkeit.

**Unterkunft:**

Potsdam Marketing und Service GmbH, Babelsberger Straße 26, 14473 Potsdam, Tel. (0331) 27 55 88 99, [info@potsdamtourismus.de](mailto:info@potsdamtourismus.de), Suche unter <https://www.potsdamtourismus.de/unterkuenfte/s>

**ATF-Anerkennung:**

E-Learning-Kurse 1 bis 3: je 1 ATF-Stunde

zur Vermittlung nicht-veterinärmedizinisch-fachlicher Berufsfertigkeiten

---