

## Energetische Investitionen und Erträge in unterschiedlichen Lebensbereichen für Medizinstudierende

Modifiziert nach Julika Zwack „Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout“

Lebensbereich	Gefühlte energetische Investition (%)	Gefühlter energetischer Ertrag (%)
Studium (Pflichtveranstaltungen)		
Studium (Zusatzveranstaltungen, freiwillige Seminare/Kurse)		
Pflege und Weiterentwicklung meiner Professionalität (Promotion, Fort- und Weiterbildung, Balint-Gruppe etc.)		
Kontakte zu meinen Kommilitonen		
Nebenjob / Sicherung des Lebensunterhalts		
Familienleben		
Partnerschaftliches Zusammenleben		
Haushalt (Einkauf, Alltagslogistik, Aufräumen)		
Freundschaften		
Außerberufliche Interessen und Hobbys		
Privates Engagement (Verein etc.)		
Pflege und Regeneration meines Körpers		



Grundbedürfnisse erfüllen!  
Auf Auszeiten achten!  
Sich was Gutes tun!  
80% genügt auch!  
Dran bleiben!



"Was war heute das Schönste?"

...es kommt auf unseren Blickwinkel an...

