

Arbeitsorganisation

Zehn goldene Regeln für mehr Zeitsouveränität

von Stéphane Etrillard, Management Institute SECS, Düsseldorf

In der Hektik des Praxisalltags scheint es oft, als käme alles auf einmal zusammen. Die Unterlagen für Patientin Müller müssen fertig werden, während Patient Meier anruft und dringend einen Termin vereinbaren will. Zur gleichen Zeit steht Patient Schulze neben Ihnen und wartet auf den Röntgenbefund für seinen Hausarzt. Schließlich haben Sie gerade noch Zeit, das Allernotwendigste halbwegs in den Griff zu bekommen. Wer hier das eigene Zeitmanagement nicht optimiert, belastet seine Gesundheit.

Schritt für Schritt zu einem guten Zeitmanagement

Der erste Schritt zu mehr Zeitsouveränität lautet: Übernehmen Sie die Verantwortung für sich und das eigene Handeln, anstatt anderen die Schuld für Ihre Zeitnot zu geben. Machen Sie sich bewusst, dass es auch in Ihrer Zuständigkeit liegt, Ihre Zeiteinteilung, Ihr Arbeitspensum und sich selbst zu organisieren. Dabei helfen Ihnen die zehn „goldenen“ Regeln für ein gutes Zeitmanagement:

Regel Nr. 1: Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf!

Regel Nr. 2: Ordnen Sie Ihre Aufgaben in vier Kategorien:

- Unerledigt (noch zu bearbeiten)
- Erledigt (Ablage)
- Pending (Wiedervorlage)
- Müll (vertikale Ablage)

Regel Nr. 3: Sortieren Sie die unerledigten Aufgaben nach Prioritäten:

- Priorität A: wichtig und dringend
- Priorität B: wichtig, aber nicht dringend
- Priorität C: dringend, aber nicht wichtig
- ohne Priorität (Müll): weder wichtig noch dringend

Oder bestimmen Sie die Prioritäten anhand folgender Fragen:

- Priorität A: Was muss getan werden?
- Priorität B: Was soll getan werden?
- Priorität C: Was kann getan werden?

Regel Nr. 4: Den Stapel „Pending“ – die „schwebenden“ Aufgaben – können Sie in vier Bereiche unterteilen:

- Innerhalb einer Woche zu erledigen
- Innerhalb von zwei Wochen zu erledigen
- Innerhalb eines Monats zu erledigen
- Innerhalb von drei Monaten zu erledigen

Regel Nr. 5: Reservieren Sie sich Phasen, in denen Sie wichtige Aufgaben mit der Priorität A ungestört erledigen können. Erklären Sie auch Ihren Kolleginnen, warum Sie in dieser Zeit nicht gestört werden möchten.

Regel Nr. 6: Genießen Sie das gute Gefühl, einen strukturierten Arbeitstag vor sich zu haben. Erkennen Sie selbst an, dass Sie einen wichtigen Schritt erfolgreich absolviert haben.

Regel Nr. 7: Ziehen Sie regelmäßig Bilanz, um Ihre Planung auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen und den Überblick zu behalten. Wenn Sie hinter Ihrer Planung zurück sind, gehen die unerledigten

Aufgaben in die Planung des nächsten Tages oder der nächsten Woche ein.

Regel Nr. 8: Bleiben Sie bei der Planung flexibel, um auf Unvorhergesehenes oder veränderte Prioritäten reagieren zu können. Planen Sie Pufferzeiten ein.

Regel Nr. 9: Suchen Sie gezielt nach Störfaktoren und Zeitfressern, damit Sie etwas dagegen unternehmen können.

Regel Nr. 10: Um Ihre Arbeit effektiv erledigen zu können, brauchen Sie nicht nur genug Zeit, sondern auch ausreichend Energie. Denken Sie deshalb daran, auch Ihre Energiereserven regelmäßig wieder aufzutanken.

Souverän mit der eigenen Zeit umgehen

Alle To-do-Listen und Terminpläne können noch so ausgefeilt und durchdacht sein. Ohne ein professionelles Zeitmanagement sind sie wertlos und schwächen Ihre Zeitsouveränität. Souverän mit der zur Verfügung stehenden Zeit umzugehen, heißt vor allem, sich nicht von Zeitdruck beherrschen zu lassen.

Gerade die Dringlichkeit von Aufgaben und Verpflichtungen verleitet manche Menschen dazu, die eigenen Grenzen zu überschreiten – denn Dringlichkeit vermittelt das Gefühl von etwas Bedeutungsvollem. Überlegen Sie immer zweimal, welche Bedeutung dringende Aufgaben haben und ob sie es wert sind, einen gut strukturierten Ablauf durcheinanderzuwirbeln.

Von entscheidender Bedeutung für den Erfolg Ihrer Zeitplanung ist es, langfristige Aufgaben effizient anzugehen, bei deren Erledigung Durchhaltevermögen zu beweisen und Störfaktoren und Zeitfresser auszuschalten.

Ausstellung

Spurensuche: Röntgenbilder aus dem Ersten Weltkrieg

100 Jahre Kriegsbeginn – das Gedenkjahr 2014 wird europaweit in zahlreichen Veranstaltungen zum Ersten Weltkrieg aufgegriffen. Auch die Radiologie nimmt sich dieses Themas an. Im Deutschen Medizinhistorischen Museum in Ingolstadt ist zurzeit eine Ausstellung mit Röntgenbildern verwundeter Soldaten aus dem Ersten Weltkrieg zu sehen.

Den Anlass zu dieser Ausstellung gab ein großformatiges, schweres und repräsentativ in Leder gebundenes Album aus dem Jahr 1926, das sich schon länger in der Sammlung des Museums befindet. Der aufwendig gefertigte Band enthält Röntgenbilder aus dem ersten Weltkrieg, Dokumente der Spurensuche in den Körpern von 81 verwundeten Soldaten. Alle Röntgenaufnahmen stammen aus dem ersten Kriegsjahr. Neben den Röntgenbildern finden sich Angaben zu den Verwundeten selbst: Name, Geburtsdatum und Beruf sind ebenso vermerkt wie Truppenteil, Ort und Datum der Verletzung.

Soldatenschicksale

So erfährt man von dem 29-jährigen Bäckermeister Ludwig Bergmann, dass er als Unteroffizier in der Nähe von Colmar durch ein französisches Infanteriegeschoss am linken Unterschenkel getroffen wurde.



Titelfoto der Ausstellung „Spurensuche“

Das Geschoss zertrümmerte die Fibula und blieb schließlich in der Ferse stecken. Eine Lähmung des N. peroneus mit einer entsprechenden Gehstörung war die Folge. Knapp einen Monat später wurde das Geschoss entfernt. Nachdem Bergmann aus dem Lazarett entlassen wurde, wurde er zunächst einem Ersatzbataillon zugewiesen und vier Monate später mit einer monatlichen Rente von 27,50 Mark aus dem Kriegsdienst entlassen. Er kehrte in seinen alten Beruf zurück und heiratete.

Neben den Einzelschicksalen der Soldaten widmen sich die Ausstellung und der dazugehörige Katalog auch der Röntgentechnologie der damaligen Zeit, die vom Militär begeistert aufgegriffen wurde. Eigene Kapitel sind auch der Augenklinik selbst und seinem Gründer, dem Wittelsbacher Herzog Carl Theodor, dem jüngeren Bruder der Kaiserin Elisabeth von Österreich, vorbehalten.

Diagnostik**Endometriose: MRT kann dem Chirurgen den Weg weisen**

Etwa jede zehnte Frau ist von einer Endometriose betroffen, bei der sich kleine Inseln von Gebärmutter Schleimhaut im Bauchraum befinden, wo sie nicht hingehören. Frauen mit Endometriose können zyklusabhängig erhebliche Schmerzen haben. Geholfen werden kann den Betroffenen durch eine operative Entfernung der Schleimhautinseln.

„Das Problem ist, dass der Chirurg die Schleimhautinseln erst einmal finden muss. Sie sind teilweise sehr klein und in der Tiefe des Gewebes verborgen. Das macht es schwierig, wirklich alle zu finden“, sagt Dr. des. Julia Wenzel von der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie am Universitätsklinikum Gießen. Im Rahmen einer Studie ist die angehende Ärztin der Frage nachgegangen, ob mithilfe einer MRT-Untersuchung die Schleimhautinseln sicher zu identifizieren sind. Bei 131 Patientin-

nen, bei denen klinisch der Verdacht auf eine Endometriose bestand, wurde vor der Operation eine MRT durchgeführt. Das Ergebnis wurde anschließend mit den Gewebefunden des Pathologen korreliert.

„Die Schleimhautinseln der Endometriose können im MRT ganz unterschiedlich aussehen. Es finden sich Zysten, Verdickungen, Verklebungen und knotenförmige Veränderungen. Es ist deswegen nicht ganz einfach, wirklich alle Herde zu identifizieren“, so Wenzel.



Foto: J. Wenzel, G. A. Krombach, Universitätsklinikum Gießen

Am Darm wird fast jeder Endometriose-Herd erkannt

Den Radiologen gelang es, eine hohe Treffsicherheit zu erreichen: Von 392 durch den Pathologen verifizierten Befunden bei 131 Patientinnen wurden 81 Prozent erkannt. Besonders zuverlässig ist die MRT bei Endometriose-Herden im hinteren Bauchraum und speziell am Darm. Hier lag die Erkennungsrate bei 90 Prozent. Das ist wichtig, weil diese Herde schnell übersehen werden. Teilweise wachsen sie auch in die Darmwand hinein und sind für den Chirurgen auf Anhieb gar nicht sichtbar. Etwas weniger treffsicher war die Methode im vorderen Bauchraum, speziell an der Blase und der Vorderwand der Gebärmutter. „Insgesamt können wir eine präoperative MRT bei Patientinnen mit Endometriose auf jeden Fall empfehlen“, betont Wenzel. „Die MRT erleichtert dem Chirurgen das Auffinden der Läsionen und erhöht so die Chance der Patientin, nach dem Eingriff beschwerdefrei zu sein.“

Fortbildung

Fachkunde Strahlenschutz: Aktualisierung jetzt planen!

Die Fachkunde im Strahlenschutz nach der Röntgen- und Strahlenschutzverordnung muss alle fünf Jahre aktualisiert werden. Erforderlich ist eine erfolgreiche Teilnahme an einem von der zuständigen Stelle als geeignet anerkannten Kurs oder eine andere anerkannte Fortbildungsmaßnahme. Wenn Sie Ihre Fachkunde im nächsten Jahr aktualisieren müssen, bietet Ihnen die Dr. Wolf, Beckelmann und Partner GmbH folgende Termine an:

- 16. bis 17.01.2015
- 17. bis 18.04.2015
- 26. bis 27.06.2015
- 30. bis 31.10.2015

Die Veranstaltungen dauern jeweils freitags von 13:15 bis 18:30 Uhr und samstags von 9:00 bis 14:45 Uhr. Veranstaltungsort ist die Dr. Wolf, Beckelmann und Partner GmbH, Robert-Florin-Straße 1, 46238 Bottrop. Anmelden können Sie sich schon jetzt auf www.beckelmann.de unter der Rubrik „Fortbildungen“.

Fortbildung

Online Leberatlas kostenfrei zugänglich

Auf dem diesjährigen Kongress der European Society of Gastrointestinal and Abdominal Radiology (ESGAR) erhielt der „Liver Imaging Atlas“ die Auszeichnung Magna cum laude. Dieser Online Leberatlas enthält zahlreiche CT-, MRT- und Sonografie-Bilder vieler wichtiger und seltener Erkrankungen, beginnend bei Adenom und endend bei Morbus Wilson. Die Bilder sind frei verwendbar und kostenlos aufzurufen unter www.liveratlas.org.

Vielseitig einsetzbar

Die Webseite bietet viele Möglichkeiten. So können Bilder sowohl anhand der Diagnose als auch anhand von strukturellen Aspekten (zum Beispiel multifokal, infiltrativ) oder Bildeigenschaften (mit/ohne Kontrastmittel, luft-/flüssigkeitsgefüllt) gesucht werden. Darüber hinaus gibt es ein Übungstool, mit dem Sie Ihren eigenen Wissensstand überprüfen können.

Hohe Resonanz

Der Atlas hat mittlerweile 22.000 Nutzer, über 25 Prozent davon aus Europa. Verantwortlich für das Projekt sind der Schweizer Radiologe Dr. Orpheus Kolythas vom Kanton-Hospital Winterthur sowie Dr. David Coy vom Virginia Mason Medical Center in Seattle/USA.

Impressum

Herausgeber und Verlag

IWW Institut für Wissen in der Wirtschaft GmbH & Co. KG
 Niederlassung: Aspastr. 24, 59394 Nordkirchen
 Telefon: 02596 922-0, Telefax: 02596 922-99
 Sitz: Max-Planck-Str. 7/9, 97082 Würzburg

Redaktion

RAin, FAin, StR Franziska David (Chefredakteurin);
 Stefan Lemberg M.A. (verantwortlich);
 Dr. med. Marianne Schoppmeyer (Redakteurin)

Lieferung

Dieser Informationsdienst ist eine kostenlose Serviceleistung der

Dr. Wolf, Beckelmann & Partner GmbH

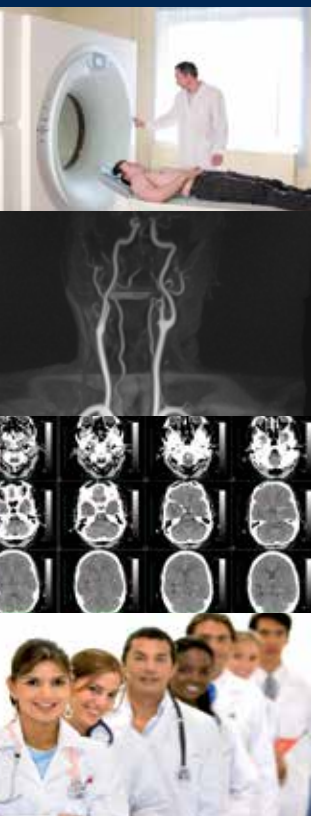
BECKELMANN

Robert-Florin-Straße 1, 46238 Bottrop
 Telefon 02041 7464-0, Fax: 02041 7464-99

Hinweis

Alle Rechte am Inhalt liegen beim Verlag. Nachdruck und jede Form der Wiedergabe auch in anderen Medien sind selbst auszugswise nur nach schriftlicher Zustimmung des Verlags erlaubt. Der Inhalt dieses Informationsdienstes ist nach bestem Wissen und Kenntnisstand erstellt worden. Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen einem ständigen Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen, was es notwendig macht, Haftung und Gewähr auszuschließen. Das entbindet den Nutzer nicht von der Verpflichtung, seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen. Ebenso machen es die Komplexität und der ständige Wandel der in diesem Informationsdienst behandelten Rechtsmaterie notwendig, Haftung und Gewähr auszuschließen. Dieser Informationsdienst gibt nicht in jedem Fall die Meinung der Dr. Wolf, Beckelmann & Partner GmbH wieder.

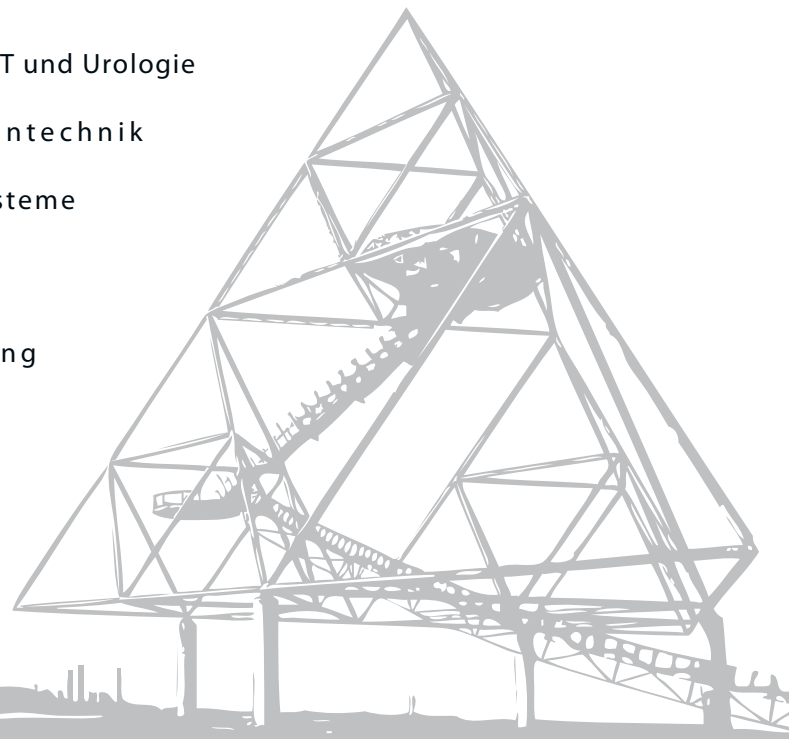
BECKELMANN



In Bottrop zuhause. Für Sie überall.

- ✓ Kontrastmittel für CT, MRT und Urologie
- ✓ Röntgen- und Medizintechnik
- ✓ Hochdruckinjektionssysteme (CT, MRT, Angio)
- ✓ Technischer Service
- ✓ Aus- und Weiterbildung
- ✓ Sprechstundenbedarf
- ✓ Praxisbedarfsartikel
- ✓ QM/Organisation
- ✓ Bürobedarf

Unser Sortiment bestimmen Sie!



Fortbildungsveranstaltungen

Wichtige Termine für MTRA von Oktober bis November 2014Alle Veranstaltungen der Firma Beckelmann finden Sie auch unter www.beckelmann.de (Fortbildungen > Beckelmann-Akademie)

Termine für MTRA von Oktober bis November 2014			
Ort und Datum	Veranstaltung	Anmeldung und Info	Teilnehmer und Kosten
Geisenheim 02.-03.10.2014	SAINT 2014 (10. Symposium für angewandte interventionsradiologische Techniken)	Prof. Dr. Markus Düx, Dr. Björn H. Gemein, Zentralinstitut für Radiologie und Neuroradiologie, Krankenhaus Nordwest GmbH, Steinbacher Hohl 2-26, 60488 Frankfurt am Main, Tel. 069 7601-3448, Mail: info@saint-kongress.de , Website: www.saint-kongress.de	450 Euro (Arzt in Weiterbildung 250 Euro) Besuchen Sie uns!
Düsseldorf 09.10.2014	Fortbildung im Forum 2014 – Frakturen im Kindesalter	Deutsche Röntgengesellschaft e.V., Ernst-Reuter-Platz 10, 10587 Berlin, Kontakt: Birgit Engelhardt, Tel. 030 91607016, Mail: engelhardt@drg.de	Kostenfrei
Hannover 11.10.2014	Refresherkurs Fachkraft für Mammadiagnostik	Firma QuaMaRa, Qualitätssicherung Mammographie-Radiologie Stellhorner Straße 32, 26655 Westerstede, Kontakt: Brigitte Wendt Tel. 0172 9449339, Mail: brigitte.wendt@ewetel.net	Max. 27 Teilnehmer 240 Euro (Mitglieder VMTB 200 Euro)
Hamburg 11.10.2014	1. Hamburger Kiek mol rin	Dachverband für Technologen/-innen und Analytiker/-innen in der Medizin Deutschland e.V., Kontakt: Karin Thees, Tel. 040 23511716 , Mail: karin.thees@dvta.de	Je nach Veranstaltung Besuchen Sie uns!
Berlin 17.-19.10. 2014	EDUMED MR-Basiskurs	EDUMED AG, Weiterbildungen, Postfach CH-9436 Balgach, Kontakt: Tiziana Blank, Tel. +41(0)71 7228283, Mail: info@edumedag.com , Website: www.edumedag.com	Max. 30 Teilnehmer 870 Euro
Bad Wildungen 18.10.2014	Jubiläums-Symposium Radiologie Nordhessen Diagnostik & Therapie	Radiologie Nordhessen, Hardtstr. 31, 34596 Bad Zwesten Kontakt: Kathrin Mariß, Tel. 05621 7525274, Mail: k.mariss@radiologie.net , Website: www.radiologie.net/	Ärzte 29 bis 49 Euro, MTRA und MFA kostenfrei
Bottrop 23.-24.10.2014	Abrechnungseminar für Fortgeschrittene	Dr. Wolf, Beckelmann und Partner GmbH, Robert-Florin-Straße 1, 46238 Bottrop, Tel. 02041 74640, Mail: info@beckelmann.de	Max. 30 Teilnehmer Kostenfrei
Köln 23.-25.10. 2014	49. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neuroradiologie	Kongress- und Kulturmanagement GmbH, Projektleitung, Karl-Liebknecht-Straße 17-21, 99423 Weimar, Kontakt: Andreas Kluge, Tel. 03642 2468135, Mail: andreas.kluge@kukm.de	Je nach Veranstaltung Besuchen Sie uns an Stand EG-07!
Karlsruhe 24.10.2014	VSRN Herbsttagung – Fit für den Facharzt 2014	KelCon GmbH, Kongressorganisation, Liebigstraße 16, 63500 Seligenstadt; Kontakt: Christina Sahn, Tel. 06182 9466623, Mail: c.sahn@kelcon.de , Website: www.kelcon.de	75 bis 95 Euro Besuchen Sie uns!
Bochum 06.-08.11.2014	7. Radiologie Kongress Ruhr	Deutsche Röntgengesellschaft e.V., Ernst-Reuter-Platz 10, 10587 Berlin, Kontakt: Florian Schneider, Nina Keil, Tel. 030 91607025, Mail: rkr@drg.de , Website: www.k10v.de/cms/rkr/index/	Je nach Berufsgruppe und Veranstaltung Besuchen Sie unseren Messestand und unseren Workshop!
Bochum 07.11.2014	CT-gesteuerte PRT – eine Therapie fährt Achterbahn!	Workshop auf dem 7. Radiologie Kongress Ruhr Dauer: 12:30 Uhr bis 13:45 Uhr, Ort: Tagungsraum 1+2 Referent: Dr. Hans-Joachim Thiel, Göppingen	
Bottrop 14.-15.11.2014	Aktualisierung der Fachkunde nach RÖV und StrlSchV	Dr. Wolf, Beckelmann und Partner GmbH, Robert-Florin-Straße 1, 46238 Bottrop, Tel. 02041 74640, Mail: info@beckelmann.de	Max. 30 Teilnehmer Ärzte 130 Euro, MFA und MTRA 100 Euro
Düsseldorf 13.11.2014	Indikation und Anwendung der DWI in der Onkologie	Deutsche Röntgengesellschaft e.V., Ernst-Reuter-Platz 10, 10587 Berlin, Kontakt: Birgit Engelhardt, Tel. 030 91607016, Mail: engelhardt@drg.de	Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos
Hamburg 28.11.2014	Qualitätssicherung in der Befundung digitaler Röntgenbilder	Dachverband für Technologen/-innen und Analytiker/-innen in der Medizin Deutschland e.V., Geschäftsstelle Spaldingstraße 110b, 20097 Hamburg, Tel. 040 2351170, Mail: info@dvta.de	Max. 12 Teilnehmer 258 Euro (Mitglieder DVTA 129 Euro)
Chicago 30.11.-05.12.2014	RSNA – 100th Scientific Assembly and Annual Meeting	Radiological Society of North America (RSNA), Website: www.rsna.org/Annual_Meeting.aspx	Besuchen Sie uns an Stand 2765A im German Pavilion! 100 bis 1.125 USD (Details unter www.rsna.org/Register)