

Eine neue Sicht der Dinge:
Mehr Lebensqualität durch neue

Impulse | 2023

Dr. Stefan Spittler, Gesprächspartner & Begleiter von Führungskräften, von Managern und Managerinnen, von Persönlichkeiten des Öffentlichen Lebens



Eine neue Sicht der Dinge:
Mehr Lebensqualität durch neue Impulse

Für viele Menschen ist es selbstverständlich, sich über berufliche oder persönliche Herausforderungen auszutauschen. Bei den Leistungsträgern unserer Gesellschaft, z. B. Menschen in außergewöhnlichen Führungspositionen, ist das anders.

Es sind Persönlichkeiten, die eine herausragende Verantwortung tragen und von denen permanent Höchstleistungen gefordert werden. Ihnen mangelt es oft an einem vertrauenswürdigen Gegenüber. Im beruflichen Umfeld verbietet die exponierte Stellung meist ein persönliches Wort. Und ein voller Terminkalender lässt wenig Zeit zur Selbstreflexion.

In dieser Situation ist ein professioneller "mentaler Mitspieler" wichtig. Ein persönlicher Gesprächspartner, mit dem ein Perspektivwechsel möglich ist und andere Sichtweisen reflektiert werden. So schafft man auch unter hohem Erfolgsdruck und enormer Anspannung eine neue Selbsterfahrung: einen individuellen Weg zu einer erfüllenden Life-Work-Balance.

Ich bin ein solcher Partner und spreche mit Frauen und Männern in Spitzenpositionen, mit Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens. In meiner beruflichen Position übernehme ich selbst permanent Verantwortung und weiß, wovon sie reden.





Eine neue Sicht der Dinge:
Verändern Sie nicht Ihr Leben - leben Sie
Ihre Freiräume!



Höchster Erwartungsdruck, extreme Verantwortung und maximale Anforderungen... Wenn dieses Szenario Ihr Alltag ist, wissen Sie wovon ich spreche: von einer selbst gewählten Exponiertheit, die berufliche Pflichten fokussiert.

Der Weg ist das Ziel

Diese persönliche Entscheidung macht einsam. Sie geht einher mit zwischenmenschlichen Besonderheiten im Geschäfts- und Privatleben. Nachrangigkeit teils elementarer Lebensbereiche wie Familie, Freundschaften, Freizeit, Hobbies... ist dabei unumgänglich.

Dieser Verzicht ermöglicht somit nicht nur besondere Hingabe und Leistung. Es droht auch der Verlust an Lebenszufriedenheit, Burnout oder Schlimmeres. Doch wie bewältigt man eine derartige Situation?

Reden wir darüber, wie Sie neue Spielregeln definieren.

In dieser Lage sind die Möglichkeiten zur genussvollen Entspannung rar gesät. Meist werden sie nur als zu bearbeitender Punkt auf der eng gesteckten "to-do-Liste" abgearbeitet. Damit verlieren diese Momente ihren unschätzbaren Wert als notwendiges Kraftpotenzial für ein wirklich intensives und tief befriedigendes Erleben. Selbst elementare Ereignisse hinterlassen oft keine echten Eindrücke mehr. Spannende Erfahrungen, Glücksmomente, emotionale Verbundenheit, selbst sexuelle Aktivität werden als rasch verfügbare Unterbrechungen eingesetzt. Als kurzfristige Energiequelle ohne das beglückende Empfinden ihres eigentlichen emotionalen Wertes.

Doch welcher Weg führt zu mehr innerer Zufriedenheit, dazu persönlichen Glück nachhaltig zu empfinden? Dieses Projekt anzugehen heißt nicht, ein Leben grundlegend "umzukrempeln". Es geht darum, einen individuellen Prozess anzustoßen, der beides zulässt, persönliches Glück ebenso wie außergewöhnliche berufliche Leistungen.



Der Königsweg

Warum Coaching versagt

Die Lösung besteht nicht darin, das Problem zu psychologisieren, zu therapieren oder gar zu pathologisieren. Auch das Eintrainieren von Reaktionen sogenannter "Positiver Veränderungsprogramme" und Mentaltrainings im Rahmen eines Coachings bringen Sie persönlich nicht weiter. Sie verschärfen oft die allgemeine Situation durch einen hohen praktischen und zeitlichen Aufwand.

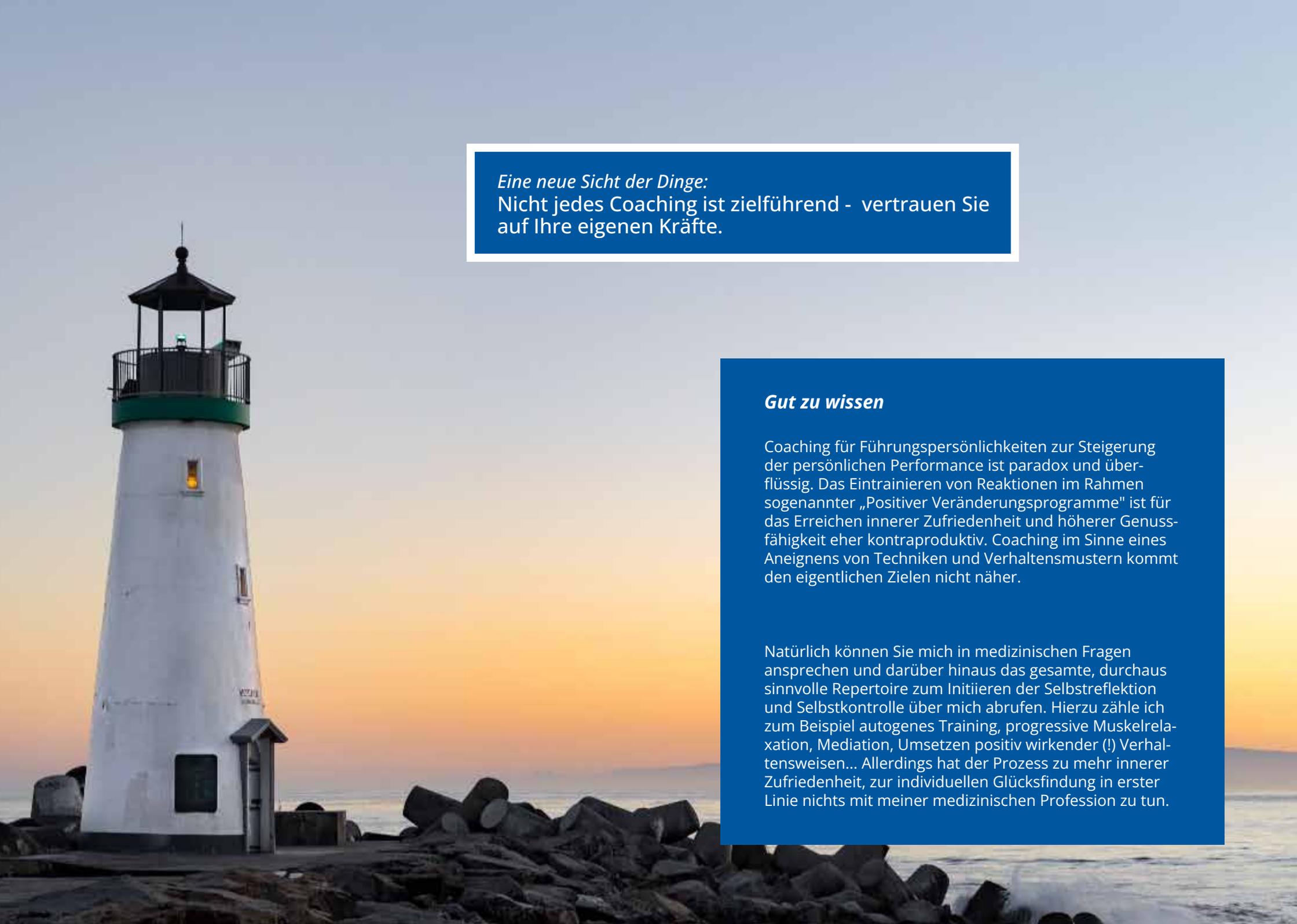
Für jeden Menschen gibt es die eine ganz individuelle Antwort auf die Frage nach dem Glück, nach innerer Zufriedenheit. Ein wesentlicher Faktor für Leistungsträger/-innen in Führungsverantwortung ist dabei, bestehende Freiräume intensiver, sinnerfüllter und harmonischer zu erleben.

Dazu bedarf es auch der Selbstreflexion. Ein geistiger Counterpart ist hier von unschätzbarem Nutzen. Ein "mentaler Mitspieler", ein vertrauenswürdiger Außenstehender, der Ihren Weg zu mehr Lebenszufriedenheit mitgeht. Auch wenn Sie die Lösung nur allein definieren können: Eine valide Selbstbeurteilung bedarf eines erweiterten Spektrums objektiver Perspektiven, einer Stimme, die Sie unterstützt. Niemand kann alles allein: Auch ein Top-Anwalt ist in eigenen Rechtsgeschäften meist nur Durchschnitt.

Kurzum: Setzen Sie auf ein vertrauensvolles Miteinander bei Ihrem persönlichen Projekt. An dessen Ende steht ein Höchstmaß an innerer Zufriedenheit, eine bessere Lebensqualität, Ihr Lebensglück an sich.

Mein Angebot: Reden wir miteinander. Zugeschnitten auf Ihren individuellen Berufs- und Lebensstil schaffen wir Raum für entspannte Gespräche: beim Mittagessen, auf Geschäftsreisen im In- und Ausland sowie an Wochenenden oder während geplanter Auszeiten...

Für ein ebenso unverbindliches wie vertrauliches Treffen, sprechen Sie mich bitte an.



Eine neue Sicht der Dinge:
Nicht jedes Coaching ist zielführend - vertrauen Sie
auf Ihre eigenen Kräfte.

Gut zu wissen

Coaching für Führungspersonlichkeiten zur Steigerung der persönlichen Performance ist paradox und überflüssig. Das Eintrainieren von Reaktionen im Rahmen sogenannter „Positiver Veränderungsprogramme“ ist für das Erreichen innerer Zufriedenheit und höherer Genussfähigkeit eher kontraproduktiv. Coaching im Sinne eines Aneignens von Techniken und Verhaltensmustern kommt den eigentlichen Zielen nicht näher.

Natürlich können Sie mich in medizinischen Fragen ansprechen und darüber hinaus das gesamte, durchaus sinnvolle Repertoire zum Initiieren der Selbstreflexion und Selbstkontrolle über mich abrufen. Hierzu zähle ich zum Beispiel autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Meditation, Umsetzen positiv wirkender (!) Verhaltensweisen... Allerdings hat der Prozess zu mehr innerer Zufriedenheit, zur individuellen Glücksfindung in erster Linie nichts mit meiner medizinischen Profession zu tun.

Reden wir miteinander.
Ich freue mich auf Ihre Sicht der Dinge.



Schön, dass Sie sich für meine Arbeit interessieren. Ich freue mich über jede Meldung, jede Idee und Anregung. Am besten Sie schreiben mir jetzt. Ich melde mich in jedem Fall bei Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen

Stefan Spittler

Vielleicht können wir auch ein zwangloses Treffen vereinbaren. Passt Ihnen ein Termin in nächster Zeit im Raum Aachen, Düsseldorf oder Köln? Dann melden Sie sich einfach.

„Wie ich auszog, der zweitbeste Chirurg zu werden... und warum ich heute Menschen treffe, die eine fast übermenschliche Verantwortung tragen.“

DER PLAN

Nach dem Abitur stand meinem Berufswunsch nichts mehr im Wege: Ich war fest entschlossen, als Chirurg Ehre, Ansehen und die Erfüllung aller Wünsche zu erlangen. Ich sah mich bereits an der Charité als Nachfolger Professor Sauerbruchs. Doch es kam anders.

Im ersten Jahr des Medizinstudiums erlitt ich einen Schlaganfall. Es folgten zwei Jahre der Rehabilitation und die nahezu vollständige Genesung. Und die Erkenntnis, dass die Feinmotorik der rechten Hand nicht mehr im Einklang mit meinen Plänen stand.

Doch zwei Jahre der intensiven Beschäftigung mit meiner Erkrankung hatten mir einen neuen Weg gewiesen. Ich beschloss Neurologe zu werden.

DER WEG

Nach dem Studienabschluss begann meine neurologische Laufbahn. Dabei hatte ich das Glück, ganz ausgezeichnete Menschen und Ärzte zu treffen, denen ich viel verdanke.

Ich war (und bin) mit Leib und Seele Neurologe. Allerdings verwunderte so manchen meiner Chefärzte mein latentes Desinteresse an der Psychiatrie. Auch das sollte sich ändern:



Eines Tages begegnete ich im Rahmen eines Notdienstes einer jungen Frau, die an einer spontanen Querschnittslähmung litt. Der Zustand dauerte bereits einige Tage an. Neurologische Untersuchungen blieben ergebnislos.

Einer Eingebung folgend beschloss ich, mich intensiver mit der Lebensgeschichte dieser Pa-

tientin zu befassen. Ich bat Sie zu einem Gespräch.

Es folgten zwei Stunden "aktiven" Zuhörens, in der sie mir Ihren Lebensweg schilderte. Das Drama Ihres Lebens war ebenso erschreckend wie bemitleidenswert. Und obwohl ich therapeutisch kaum helfen konnte, bewirkte diese "Erleichterung" für die Patientin Erstaunliches: Am folgenden Tag konnte sie wieder gehen.

Zwei schlaflose Nächte folgten dieser einschneidenden Erfahrung. Dann stand es für mich fest, auch Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie zu werden.



AM ZIEL

Heute arbeite ich als Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Ein etwas ungewöhnlicher Lebensweg hat mich an diesen Platz geführt. Spitzenchirurg bin ich nicht geworden, aber ich habe etwas über mich selbst erfahren:

Ich verfüge über eine Fähigkeit, die Segen und Bürde zugleich ist. Es ist mir gegeben, dem einzelnen Menschen den Weg zu dessen individueller Lebenszufriedenheit ebnen zu können. Und das hat im Prinzip nur wenig mit meinem Beruf als Arzt und Wissenschaftler zu tun. Es ist eine Gabe, gut zuhören zu können und ein Individuum in besonderer Weise zu begreifen und wertzuschätzen. Besser kann ich es nicht beschreiben. Aber vielleicht erklärt es diese Geschichte.

Der New Yorker Gast, der auch meine Sicht der Dinge veränderte!



New York

Vor einigen Jahren saß ich nach einem Vortrag in einer New Yorker Hotel-Lounge. Eigentlich wollte ich nur entspannen, einen anstrengenden Tag bei einem Espresso und einem Blick in die Tagespresse ausklingen lassen. Nach kurzer Zeit sprach mich jedoch ein Gast auf meine Uhr an. Wie ich war er Sammler besonderer Uhren. Und schon bald sprachen wir nicht nur über Uhren.

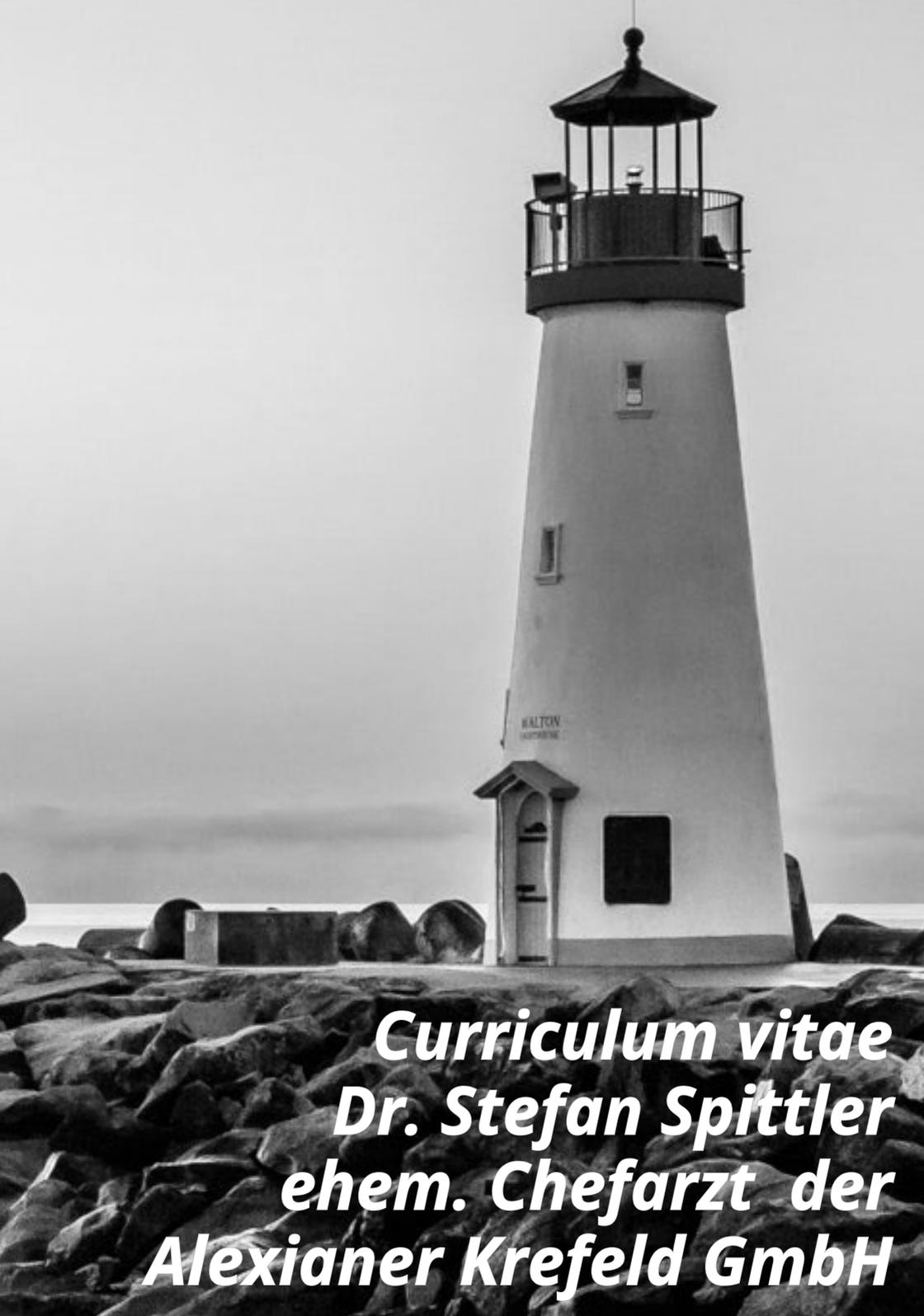
Zwei Stunden später verabschiedete er sich mit den Worten: "Warum habe ich Ihnen das alles eigentlich erzählt?" Ich entgegnete, dass dies wohl nichts Besonderes sei, vermutlich hätte er seine Lebensgeschichte sonst eben dem Barman mitgeteilt. Lachend verabschiedeten wir uns - wohl wissend, dass man sich im Leben kaum wiedersehen würde.

48 Stunden später - wir waren beide wieder in Deutschland - rief er an: "Ich habe es ausprobiert, aber mit dem Barman funktioniert es nicht. Vielleicht treffen wir uns einmal wieder..." Seit diesem Tag begleite ich den New Yorker Gast gelegentlich auf Reisen oder zu Konferenzen, besuche mit ihm Events und vor allem: Dabei reden wir miteinander. Und jedes Mal eröffnen sich neue Perspektiven, die ihn innerlich zufriedener werden und das Leben mehr genießen lassen.



Einsichten

Diese zufällige Begegnung mit einem Topmanager der deutschen Wirtschaft veränderte auch meine Sichtweise. Hier hatte mir ein wildfremder Mensch Einblicke in sein Leben und seine Haltungen gewährt, die ihn selbst und ein wenig auch mich überraschten. Hier ging und geht es nicht um Therapie, bei der Patienten einem Arzt vertrauen. Hier wirkt ein besonderes Vertrauensverhältnis, basierend auf einer persönlichen Befähigung und Haltung, derer ich mir eigentlich immer bewusst war. Was mir jedoch erst später klar wurde: Dieses besondere Vermögen ist auch eine besondere Verpflichtung - über meinen Beruf hinaus. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand mein Angebot.



***Curriculum vitae
Dr. Stefan Spittler
ehem. Chefarzt der
Alexianer Krefeld GmbH***

***Wissenschaftlicher
Werdegang***

1978 - 1979

Studium der Humanmedizin
an der Universität Gent /B

1980 - 1986

Studium der Humanmedizin
an der Universität zu Münster

1986

Promotion und Approbation

1987 - 1988

Assistenzarzt und Weiterbildung
im Bereich Neuroradiologie

1988 - 1992

Assistenzarzt in der neurologisch-psychiatrischen Abteilung des Ev.-Krankenhauses Castrop-Rauxel

1991

Facharztanerkennung Neurologie

1992

Assistenzarzt Alexianer Krefeld GmbH Krankenhaus Maria-Hilf

1993

Ernennung zum Oberarzt
Facharzt für Psychiatrie

1996

Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie

1997

Ernennung zum Leitenden
Arzt der Neurologischen Klinik
und der Psychiatrischen
Institutsambulanz der Alexianer
Krefeld GmbH

1998

Zusatzbezeichnung Rehabilitationswesen

1999

Balintgruppenleiter

1999

Basic Critical Incident Stress
Management - Psychotraumatologie

2002

Anerkennung Suchtmedizinische Grundversorgung in Verbindung mit der Gebietsbezeichnung Psychiatrie und Psychotherapie

2005

Ernennung zum Chefarzt der
Psychiatrischen und Psychotherapeutischen
Institutsambulanz

2012

Psychoonkologie/WPO-PT
(DKG)

2023

In Einzelfällen ausschließlich
privatärztlich tätig - eigene
Praxisräume.



Dr. Stefan Spittler

Gesprächspartner & Begleiter von Führungskräften, von Managern und Managerinnen und von Persönlichkeiten des Öffentlichen Lebens

Mitgliedschaften

Verband der leitenden Krankenhausärzte Deutschlands

Deutsche Balint-Gesellschaft

Landesverband lfd. Ärztinnen und Ärzte f. Psychiatrie und Psychotherapie NRW

Beiratsmitglied der „Rudi Assauer gemeinnützige Initiative Demenz und Gesellschaft“

Arbeitsgemeinschaft Arzneimitteltherapie bei Psychiatrischen Erkrankungen (AGATE)

Ausschuss Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Ärztekammer Nordrhein

Weiterbildungskommission der Ärztekammer Nordrhein

Psychoonkologie (psychotherapeutische Interventionen bei Krebspatienten)

Psychotraumatologie (Einsatz bei Großschadensereignissen, Geiselnahme....)

Tätigkeitsbereiche

Rehabilitationswesen

Psychoonkologie (psychotherapeutische Interventionen bei Krebspatienten)

Psychotraumatologie (Einsatz bei Großschadensereignissen, Geiselnahme...)

Hypnose & Akupunktur

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Autogenes Training

Supervisor

Leiter gruppentherapeutischer Lehrveranstaltungen

Balintgruppenleiter
Selbsterfahrung



Zahlreiche Vorträge im In- u. Ausland / Artikel in Fachzeitschriften

Private Interessen

Segeln und Motorboote, Kataran, Wasserski, Tennis, Ski, Golf

Jagd

Modelleisenbahn (Lehmann - Groß(Garten) - Bahn)

Schöne Uhren

Psych-KG-Kommission (ärztl. Leitung bei vom Ministerium durchgeführten Begehungen Psychiatrischer Krankenhäuser) Botulinumtoxintherapie

Fachprüfer für Psychiatrie und Neurologie für die Ärztekammer Nordrhein

Leiter des Interventionsprogramms abhängigkeitskranker Ärztinnen und Ärzte der Ärztekammer Nordrhein

Leiter des Programms „second victim“ der Ärztekammer Nordrhein für Ärztinnen und Ärzte, die in ihrem Berufsalltag belastende Ereignisse jedweder Art erleben mussten.

Durchführung von Zivil-, Strafgerichts- und Kunstfehlergutachten



*1958, verheiratet, zwei Kinder, Religion: rk