



mindpilot

Stay in control - even in turbulence.

Mentales Training & Ernährung in der Chirurgie

Surgical Walk to Mental Mastery | Auf dem Weg zur mentalen Exzellenz und chirurgischen Höchstleistung

Der sechstägige Kurs „**Surgical Walk to Mental Mastery**“ verbindet erstmals wissenschaftlich fundiertes mentales Training mit den spezifischen Anforderungen der Chirurgie. Das Konzept wurde von einem der international führenden Experten für mentales Training in der Chirurgie entwickelt, **Dr. Marc Immenroth**, einem promovierten Psychologen, der seit fast drei Jahrzehnten mit einer Vielzahl von Spitzensportlern, PilotInnen und ChirurgInnen gearbeitet hat. Fachlich geleitet wird der Kurs von einem langjährigen Chefarzt einer der größten chirurgischen Kliniken Deutschlands, **Prof. Dr. Martin Strik**. Weitere renommierte ReferentInnen, wie zum Beispiel **Dr. Stefanie Veit**, Chefarztin der Klinik für Thoraxchirurgie im Krankenhaus Nordwest, Frankfurt, geben spannende Einblicke in ihre Arbeit mit mentalem Training in der Chirurgie.

Der „*Surgical Walk to Mental Mastery*“ ist als **Bildungsurlaub** in **Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Saarland & Rheinland-Pfalz** anerkannt. Der Kurs richtet sich vor allem an **Fach- & Assistenzärztinnen** aller chirurgischen Disziplinen, die ihre Leistung im OP auf das nächste Level bringen möchten – mit klarem Kopf, ruhiger Hand und mentaler Stärke. Der Kurs ist mit **61 Fortbildungspunkten** von der **Ärztekammer Schleswig-Holstein** zertifiziert.

Der Kurs steht unter der Schirmherrschaft des **Berufsverbands der Deutschen Chirurgie e.V.** (BDC).

Veranstalter: **TruVerity UG**, Jägerlauf 60 D-22851 Norderstedt | Ort: „**Hof am Wege**“ Hans-Heinrich-Sievert-Str. 15, D-23715 Liensfeld

Alle Informationen unter www.m1ndpilot.de

Mentales Training und Ernährung in der Chirurgie

Das Programm und Lernziele

Programmübersicht

Tag 1: **"Grundlagen & Einstieg"**

Tag 2: **"Wissenschaft & Praxis"**

Tag 3: **"Praxis: Mentales Training in der Chirurgie"**

Tag 4: **"Integration in den persönlichen Alltag"**

Tag 5: **"Ernährung"**

Tag 6: **"Recap und Abschluss & Freizeit auf dem Hof und in der Region"**

Unter der Schirmherrschaft



Nach Abschluss des Kurses sollen die Teilnehmenden

- ✓ die **wissenschaftliche Evidenz und neurobiologischen Grundlagen des MT** in der Chirurgie verstehen.
- ✓ eigene **Operationsskripte mit Knotenpunkten erstellen** und für mentales Training anwenden können.
- ✓ mindestens **eine vollständige mentale Trainingseinheit** unter professioneller Anleitung durchgeführt haben.
- ✓ MT als **Werkzeug zur Stressbewältigung und Leistungssteigerung** in den OP-Alltag integrieren können.
- ✓ den Zusammenhang von **Ernährung, körperlicher Fitness und mentaler Leistungsfähigkeit** kennen und umsetzen können.
- ✓ persönliche Strategien entwickeln, um **langfristig mentale Exzellenz** und chirurgische Höchstleistung zu sichern.

Hier können Sie die detaillierten Kursunterlagen & Vertragsbedingungen anfordern!

Mentales Training und Ernährung in der Chirurgie 2026

Surgical Walk to Mental Mastery

Dauer	pro Tag je 6–8 Stunden
Format	Innovatives, praxisnahes Programm - Präsenzseminar mit Vorträgen - praktische Übungen - Einzel- und Gruppensessions - Outdoor-Elemente
Zielgruppe	Chirurginnen und Chirurgen aller Fachrichtungen (vor allem Fach- & AssistenzärztInnen)
Termine	- 01.06. bis 06.06.2026 (kostenlose Übernachtung bis 07.06.2026 inbegriffen) - 29.06. bis 04.07.2026 (kostenlose Übernachtung bis 05.07.2026 inbegriffen)
Ort	Hof Am Wege , Hans-Heinrich-Sievert-Str. 15, 23715 Liensfeld (https://www.hofamwege.de/)
Team	Leitung: Dr. Marc Immenroth Promovierter Psychologe & Experte für MT in der Chirurgie Chirurgische Leitung: Prof. Dr. Martin Strik & Dr. Stefanie Veit Fachärzte für Chirurgie, Ansprechpartner für fachspezifische Inhalte Ernährungswissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Sibylle Adam Professorin für Ernährungswissenschaften an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

**100,00 € Rabatt für
BDC-Mitglieder**

**61
Fortbildungspunkte**

**250 € Frühbucher-
Rabatt bis 23.1.26**

Mentales Training und Ernährung in der Chirurgie

Teilnahmegebühren, Zahlungsbedingungen & Stornierung

Kursgebühr

1.675,00 € pro Person (100,00 € Rabatt für BDC-Mitglieder + 250,00 € Frühbucherrabatt bis 23.01.2026).

Der Kurs ist gemäß § 4 Nr. 21 a) bb) des Umsatzsteuergesetzes (UStG) von der Umsatzsteuer befreit.

Übernachtungs- & Verpflegungspauschale

Verpflichtend für die Teilnahme am Kurs

Einzelzimmer: 920,00 € inkl. gesetzlicher MwSt. (max. 6 Plätze)

Doppelzimmer: 620,00 € inkl. gesetzlicher MwSt. (max. 12 Plätze)

Übernachtung für 7 Tage und inkl. Verpflegung für den Kurszeitraum (6 Tage).

Zahlungsmodalitäten

Mit einer Anzahlung von 500 € wird die Buchung verbindlich.

Der Restbetrag (Gesamtkosten abzüglich Anzahlung) ist spätestens 6 Wochen nach Buchungsbestätigung fällig.

Stornierung / Rücktritt

- Bis 30 Tage nach Buchung: Stornierung gegen eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.
- Ab 31 Tagen nach Buchung bis 8 Wochen vor Kursbeginn: 50 % der Kursgebühr und der Übernachtungs- und Verpflegungskosten.
- Weniger als 8 Wochen vor Kursbeginn: 80 % der Kursgebühr und der Übernachtungs- und Verpflegungskosten.
- Weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn oder Nichterscheinen: 100 % der Kursgebühr und der Übernachtungs- und Verpflegungskosten.

Anmeldungen bitte über folgenden Link: [Anmeldung: Mentales Training und Ernährung in der Chirurgie – Fill out form](#)



Mentales Training und Ernährung in der Chirurgie

Das Format

- **Impulsvorträge & Diskussion**
- **Praktische mentale Trainingseinheiten**
(individuell & in Kleingruppen)
- **Körperliche Übungen**
spezifische Übungen für ChirurgInnen
(Körperhaltung, OP-Belastungen usw.)
- **Erstellung individueller OP-Skripte**
mit Knotenpunkten für spezifische Operationen
- **Outdoor-Sessions („Surgical Walks“)**
mit spezifischen Aufgaben und Reflexion
- **Ernährungsvorträge & praktische Tipps**
- **Das besondere Highlight**
"Die m1ndpilot Kochschule"



Gäste- und Tagungshaus in der Holsteinischen Schweiz



Gäste- und Tagungshaus

in der Holsteinischen Schweiz

<https://www.hofamwege.de/>

Cooler Location für Tagungen, Seminare
und mehr. Mit Ruhe und Natur abseits
des städtischen Trubels.

**Perfekt für unseren
*Surgical Walk to Mental Mastery!***

