

Arzt-Gespräch vorbereiten

Wer klug handeln will, braucht Zeit.

Auch bei hohem Leidensdruck sollte besser nichts überstürzt werden. Jedenfalls, solange wir nicht gerade im Koma liegen oder der Blinddarm zu platzen droht. Meist bleibt noch genügend Zeit sich vorbereiten, bevor Sie die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen:

## Schritt 1: Mich beobachten

- Wie fühle ich mich gerade?
- Was spüre ich in den verschiedenen Körperorganen, wenn ich mich so fühle?
- Für welches meiner Probleme brauche ich Hilfe?
- Wie äußert es sich dieses Problem genau?
- Womit könnte es zusammenhängen?
- Welche Auswirkungen hat es?
- Wodurch wird es besser?
- Wodurch wird es schlechter?
- Was kann ich tun?
- Was sollen die tun, die mir helfen wollen?

## Schritt 2: Womit kann ich sofort beginnen?

Ist Ihnen jetzt klar, was Sie von der Ärztin oder dem Arzt wollen? Auch das was sie unbewusst „eigentlich“ wollen und „wirklich“ brauchen?

Finden Sie es heraus, indem Sie noch nicht losgehen. Sorgen Sie erst einmal für sich, tun Sie sich etwas Gutes und lassen Sie die Gedanken schweifen:

Sie könnten sich z.B. Tee kochen. Oder in eine heiße Badewanne steigen. Oder durch die Fußgängerzone schlendern und in einem Café landen. Oder im Park spazieren gehen. Oder sich ins Bett legen und noch etwas schlafen. Oder suchen Sie sich einen gemütlichen Platz, an dem Sie etwas Ruhe finden können. Und sorgen dort für etwas Genuss: Wärme, Knabberkram, Getränk ...

Lauschen Sie Ihren Gedanken, wie sie kommen und gehen. Vielleicht notieren Sie Ideen. Und überlegen, was sie heute oder morgen noch tun könnten.

## Schritt 3: Erwartungen klären, informieren, vorbereiten.

Beginnen Sie nun damit aufzuschreiben, was Sie ganz konkret durch das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt erreichen wollen.

Was erwarten Sie von einer Unterstützung?

- Klärung der Ursachen
- Lösung für mein Problem
- Abmilderung meines Problems
- Aufmerksamkeit
- Zuhören und Verständnis
- Weitervermittlung an einen Spezialisten
- ...

Wie können Sie sich noch besser vorbereiten?

- Freunde, Bekannte, Kollegen fragen
- Im Internet nachsehen
- In einer Bücherei stöbern
- Ihre Geschichte aufschreiben
- ...

Vielleicht noch mehr Informationen (im Internet) sammeln?

Im Internet ist ein riesige Datenmende verfügbar. Was aber ist davon für Sie wirklich von Bedeutung? Denn sinnlose Überinfomation erzeugt Angst:

- Angst ist ein gefühl, dass Handlungen unterbricht, wenn neue, unerwartete Informationen nicht sinnvoll eingeordnet werden können. Der Überflutung mit Informationsmüll folgt also Stress, Tunnelblick-Hektik oder gar Panik.
- 90% dessen, was frei im Netz verfügbar ist, ist (kommerzieller) Mist, der erst durchwühlt werden muss, um eine Perle zu finden.
- Meist erhält man viel (unnötige) Antworten, ohne gefragt zu haben.

Bevor Sie im Netz suchen: Nehmen Sie sich Zeit für kluge Fragen.  
Und suchen Sie nach qualitätsgesicherten Web-Angeboten:

- Links zu Gesundheit

Was sollten Sie zu dem Gespräch mitnehmen?

- Ihre Unterlagen
- Vorgeschichte des Problems
- Liste der Fragen, die Sie stellen wollen
- Informationen, die Sie selbst zu Ihrem Problem gefunden haben.
- ...

## Schritt 4: Mögliche Fragen an die Ärzt\*innen

Welche Fragen wollen Sie während des Gesprächs stellen?

- Womit hängt mein Problem zusammen?
- Was kann ich selber tun?
- Was können andere tun?
- Wie kann ich mit einem bleibenden Problem umgehen?
- Welche anderen Personen müssen einbezogen und informiert werden?
- Müssen weitere Handlungen erfolgen?
- Wie steht es dabei um Nutzen? Risiken? Folgen? Kosten?
- Sind weitere Begutachtungen bei anderen nötig?
- Mit welchem Ziel, mit welchen Konsequenzen, zu welchen Kosten?
- ...

## Schritt 5: Aufmerksamkeit beim Gespräch

Diese Fragen könnten Ihnen bei der Gesprächs-Vor- oder Nachbereitung nützlich sein

- Fühle ich mich wohl in dieser Gesprächssituation?
- Ist die Atmosphäre angenehm?
- Hört man mir zu?
- Wird mein Problem verstanden?

- Habe ich Vertrauen?
- Verstehe ich die Informationen und Erklärungen?
- Ist Raum für meine Fragen und Sorgen?
- Ist der Handlungsvorschlag und das Handlungsziel für mich verständlich?
- Sind Nutzen, Risiken, Auswirkungen auf den Alltag ausreichend mit mir besprochen?
- Wurden die Kosten der vorgeschlagenen Handlung/Lösungen angesprochen?
- Wird begründet, warum eine bestimmte Maßnahme empfehlenswert ist?
- Wird abgewogen, ob es besser ist, zu handeln oder zuerst zu beobachten und abzuwarten?
- Werden Vor- und Nachteile von Alternativen besprochen?
- Wird auf Quellen verwiesen, wo ich mich schlau machen kann?
- Bin ich mit dem Gesprächsergebnis zufrieden?
- Würde ich die Praxis/ Dienstleister uneingeschränkt weiterempfehlen?

## Schritt 6: Nachdenken nach dem Gespräch

- Wie geht es mir jetzt? Bin ich nach dem Gespräch zufrieden?
- Gab es Antworten auf meine Fragen? Sind gute neue Fragen aufgetaucht?
- Brauche ich eine fachliche Zweitmeinung?
- Welche Vor- und Nachteile haben die empfohlenen Wege?
- Wie schnell führt der vorgeschlagene Weg zum Ziel und mit welchen Gefahren ist er verbunden?
- Welche Eigenanstrengungen erfordern die Wege?
- Was kann ich selbst bestimmen? Oder wenigstens mit-bestimmend beeinflussen?

*Autor: Helmut Jäger*