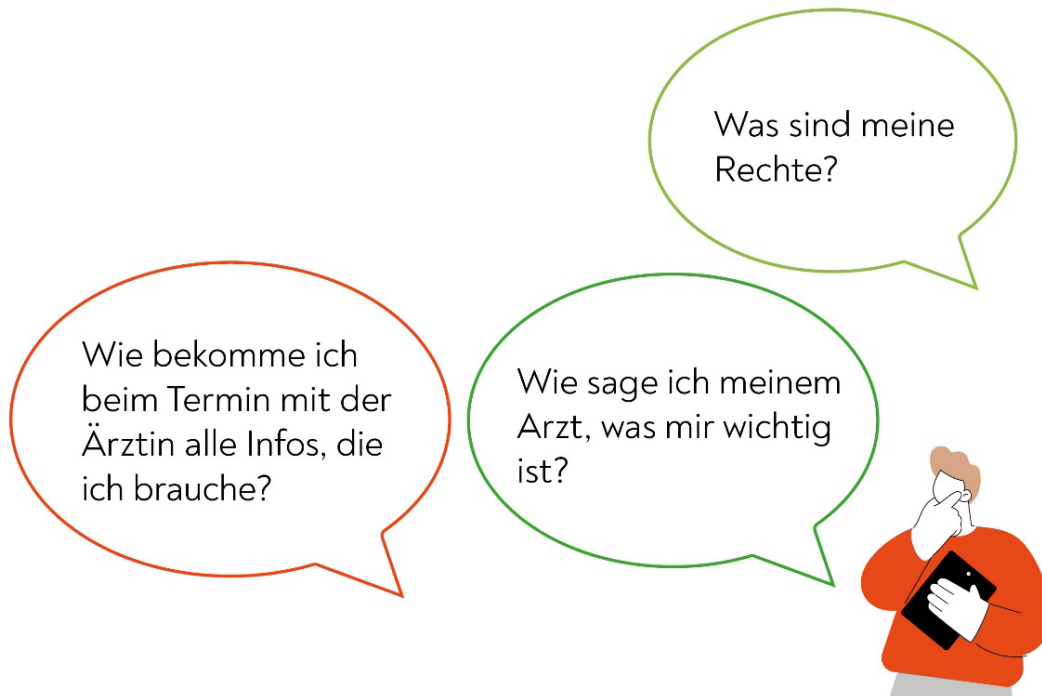


Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten?



Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten?



Was beeinflusst mein Gespräch?

Sie möchten mit Ihren Ärzt*innen oder Vertreter*innen anderer Gesundheitsberufe auf Augenhöhe sprechen? Sie wollen sich einbringen, wenn es um Ihre eigene Gesundheit geht? Das ist nicht immer einfach. Studien zeigen, dass Ärzt*innen häufig Fremdwörter benutzen, die schwer verständlich sind. Die Zeit für Gespräche ist oft knapp und häufig finden zugleich körperliche Untersuchungen oder Behandlungen statt. Deshalb kann es schwierig sein, alle Informationen auszutauschen oder daran zu denken, wichtige Fragen zu stellen.^{1,2,3}

In diesem Kapitel erhalten Sie Tipps, wie Sie sich auf Gespräche vorbereiten und mit den Fachpersonen gemeinsam entscheiden können.

Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor?

Indem Sie sich gut vorbereiten, können Sie zu einem gelingenden Gespräch beitragen. So können Sie Ihre Fragen und Anliegen gut ordnen und alle Informationen erhalten, die Sie brauchen.



Notieren Sie wichtige Fragen

- Was habe ich?
- Was bedeutet die Krankheit für mich und meinen Alltag?
- Was sind die Ursachen der Krankheit?
- Welche Untersuchungen oder Behandlungen kommen in Frage?
- Was sind Nutzen, Wechsel- und Nebenwirkungen der verschiedenen Möglichkeiten?
- Wie lange muss ich das Medikament einnehmen?
- Was kann ich selbst tun?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?



Tipp: Bei Symptomen, Untersuchungen und Behandlungen kann es Unterschiede zwischen Männern und Frauen geben. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt danach.

Es kann sein, dass Sie nicht alle notierten Fragen stellen können, weil die Zeit dafür nicht ausreicht. Stellen Sie daher die wichtigsten Fragen zu Beginn des Gesprächs.



Was kann ich noch vorbereiten?

- Schreiben Sie alle Medikamente inklusive Dosierung auf oder nehmen Sie die Packungen mit. Denken Sie dabei auch an rezeptfreie Salben, Tropfen oder zum Beispiel Dragees aus der Apotheke, die Sie einnehmen oder anwenden.
- Schreiben Sie körperliche Beschwerden auf: Seit wann, wie oft, wie stark und wie zeigen sie sich? Was haben Sie getan, um sie zu lindern?
- Notieren Sie bereits bestehende Krankheiten.
- Nehmen Sie Ihre e-card, Stift, Notizblock und Befunde oder Arztbriefe aus der letzten Zeit zum Gespräch mit.²



In Ihrer elektronischen Patient*innenakte ELGA wird eine Liste mit allen Medikamenten für 18 Monate gespeichert.

TIPP

Die Broschüre Mein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt – Fragen und Antworten unterstützt Sie, sich auf ein Gespräch vorzubereiten.

Website <https://t1p.de/at8hr>



Worauf kann ich während des Gesprächs achten?

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Sie das Recht haben, alle Informationen zu bekommen, die Sie brauchen. Sagen Sie zu Beginn, dass Sie Fragen mitgebracht haben. So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sich darauf einstellen.

Was kann ich noch tun?

- Schildern Sie Ihre Anliegen und stellen Sie Ihre Fragen.
- Nehmen Sie eine Person mit, der Sie vertrauen. Denn vier Ohren hören mehr als zwei.
- Machen Sie sich Notizen. Dies kann auch Ihre Begleiterin oder Ihr Begleiter übernehmen, während Sie sprechen oder zuhören.
- Haben Sie keine Angst zu unterbrechen und nachzufragen, wenn etwas unklar ist – ruhig mehrmals.



Tipp: Um sicherzugehen, dass Ihnen alles verständlich erklärt wurde, fassen Sie am Ende des Gespräches die für Sie wichtigsten Punkte zusammen: „Also, Sie meinen, dass ...“, „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“^{2,3,4}

Was ist nach dem Gespräch wichtig?

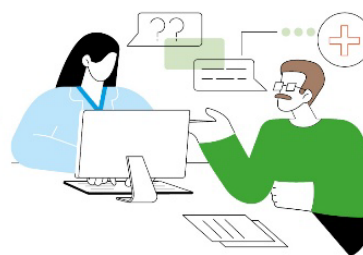
Nehmen Sie sich nach dem Termin Zeit, um die wesentlichen Information zu notieren. Wurden Ihre wichtigsten Fragen beantwortet? Was sind die nächsten Schritte? Wenn Sie sich genauer informieren möchten, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.^{2,3}



3 Fragen für meine Gesundheit

Nach dem Gespräch sollten Sie Antworten auf folgende 3 Fragen erhalten haben:

- ✓ Was habe ich?
Was ist mein Gesundheitsproblem?
- ✓ Was kann ich tun?
- ✓ Warum ist das wichtig für mich?⁵



Mit Ärzt*innen gemeinsam entscheiden

Viele Patient*innen möchten mitentscheiden, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Vor allem bei langanhaltenden Gesundheitsproblemen ist dies sinnvoll.

Sie sind Expertin oder Experte für sich selbst. Sie kennen sich und Ihren Körper und wissen, was in Ihrem Alltag gut umsetzbar ist. Das sollten Sie bei Entscheidungen berücksichtigen. Denn meistens gibt es mehrere Möglichkeiten mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen. Der Erfolg einer Behandlung hängt auch davon ab, wie gut sie zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

So kann es funktionieren

Sie können je nach Situation, Krankheit oder Frage bestimmen, ob und wie Sie mitentscheiden möchten. Wenn Sie sich beteiligen wollen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

Informationen austauschen

Zuerst tauschen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Informationen aus:

- Sie berichten von Ihren Beschwerden und was Sie schon unternommen haben, um diese zu lindern. Was ist Ihnen wichtig in Bezug auf die Behandlung? Teilen Sie Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste mit.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt schlägt Ihnen einzelne Möglichkeiten vor, um die Beschwerden zu behandeln, und informiert Sie verständlich über die jeweiligen Vor- und Nachteile.



Tipp: Fragen Sie nach schriftlichen Informationen (etwa Entscheidungshilfen). So können Sie in Ruhe nachlesen.

Eine gemeinsame Lösung finden

Anschließend besprechen Sie die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen – auch in Hinblick darauf, was für Sie wichtig ist. Schließlich entscheiden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gemeinsam über die nächsten Schritte.^{6,7}



Tipp: Sie müssen nicht sofort entscheiden. Nehmen Sie sich Zeit. Wenn nötig sprechen Sie mit einer Vertrauensperson oder holen eine ärztliche Zweitmeinung ein. Sie können auch eine Liste mit Vor- und Nachteilen erstellen.



Was tun bei schwierigen Gesprächen?

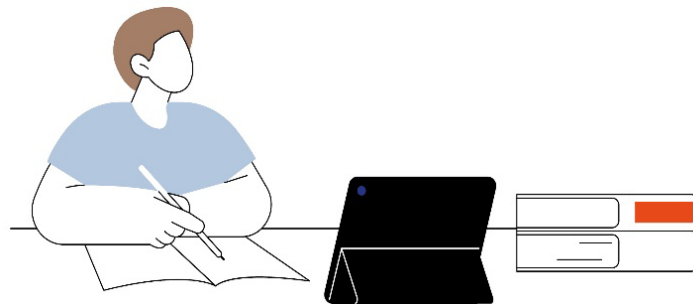
In Gesprächen zwischen Ärzt*innen und Patient*innen ist es hilfreich, sich offen und positiv zu begegnen. Dennoch spielen unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle eine Rolle. So kann es zu Konflikten oder schwierigen Gesprächs-situationen kommen.^{2,3}



Mögliche Konflikte und was Sie tun können

- **Zeitdruck im Gespräch**
Sie haben nicht die Zeit, wichtige Themen anzusprechen? Formulieren Sie Ihr Anliegen klar: „Mir ist heute besonders wichtig, über XY zu sprechen.“ Wenn nötig, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.
- **Bedenken zu einer vorgeschlagenen Behandlung**
Sie haben Bedenken oder Ängste oder sind mit einer vorgeschlagenen Behandlung nicht einverstanden? Sprechen Sie ehrlich an, was Sie fühlen, und signalisieren Sie, dass Sie mitentscheiden möchten: „Ich habe Sorge wegen XY, welche Alternativen gibt es?“
- **Nicht ernst genommen werden**
Sie empfinden, dass Ihre Beschwerden oder Anliegen von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt nicht ernst genommen werden? Sprechen Sie dies aktiv in Form einer Ich-Botschaft an: „Ich habe das Gefühl, dass meine Symptome nicht ernst genommen werden.“

Unter dem Hashtag **#Frauenticket** berichten Frauen auf Instagram von Situationen, bei denen sie sich von ihrer Ärztin, ihrem Arzt nicht ernst genommen gefühlt haben. Studien bestätigen diesen Eindruck. So erhalten Frauen zum Beispiel laut einer Studie aus dem Jahr 2024 seltener Schmerzmittel als Männer, wenn sie mit Schmerzen in die Notaufnahme kommen.⁸



Gut zu wissen: meine Rechte als Patientin, als Patient

Ob im Krankenhaus, bei Ärzt*innen, Therapeut*innen oder in der Apotheke: Sie haben Rechte, die gesetzlich geschützt sind. Diese Rechte müssen von Fachpersonen in allen Gesundheitsberufen beachtet werden.

- **Das Recht, behandelt und gepflegt zu werden**
Sie haben unabhängig von Ihrem Geschlecht oder Alter, Ihrer Herkunft oder Religion das Recht, medizinisch versorgt und betreut zu werden. Eine gute Versorgung beruht auf aktuellem Wissen aus Studien.
- **Das Recht auf einen respektvollen und würdevollen Umgang**
Ihre Privatsphäre und Ihre Werte werden berücksichtigt, wenn Sie behandelt werden. Alle Daten zu Ihrer Gesundheit müssen geschützt werden. Sie dürfen von einer Vertrauensperson begleitet werden und Besuch erhalten. Am Lebensende haben Sie das Recht auf eine würdevolle Betreuung.

- **Das Recht, selbst zu bestimmen und informiert zu werden**

Sie haben das Recht, verständlich über Ihre Gesundheit informiert zu werden. Eine Behandlung erfolgt erst, nachdem Sie alle Informationen darüber erhalten und der Behandlung zugestimmt haben. Sie haben das Recht, in Ihre Befunde und die medizinische Dokumentation einzusehen.^{9,10}



Ihr Recht, selbst zu bestimmen, können Sie auch im Vorhinein wahrnehmen. So sind Sie vorbereitet, falls Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

- Mit einer **Patientenverfügung** ist es möglich, vorab zu bestimmen, was geschehen soll. Zum Beispiel können Behandlungen abgelehnt werden.
- Mit einer **Vorsorgevollmacht** legen Sie eine Person fest, die für Sie entscheidet und Sie vertritt, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind.¹⁰

GUT ZU WISSEN

Nähere Informationen zu Rechten, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung finden Sie unter Website <https://t1p.de/kpl6h>



GUT ZU WISSEN

Ihre Patient*innenrechte wurden verletzt? Wenden Sie sich an eine Patient*innenanwaltschaft in Ihrem Bundesland.

Website <https://t1p.de/9k6o2>



Quellen

Kapitel 2

- (1) Robert Griebler, Christa Straßmayr, Domikia Mikšová, Thomas Link, Peter Nowak (2021): Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenzerhebung HLS19-AT. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- (2) Die Techniker Krankenkasse (TK) (2025): Bessere Behandlung durch gute ärztliche Gespräche. <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/praxisbesuch-und-klinikaufenthalt/kompetent-als-patient/gute-aerztliche-gespraeche-2009752>
- (3) Christoph Schmotzer (2023): Tipps für Ihr Arztgespräch. Leitfaden. Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Gesundheit Österreich
- (4) Gesundheitsfonds Steiermark (Hrsg.) (2023): Mein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt – Fragen und Antworten. Entwickelt vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention
- (5) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2025): 3 Fragen für meine Gesundheit. <https://oepgk.at/schwerpunkte/buerger-und-patientenempowerment/3-fragen-fuer-meine-gesundheit/>
- (6) Bertelsmannstiftung (2018): Thema: Gemeinsam entscheiden. Spotlight Gesundheit
- (7) Paula Riganti, M Victoria Ruiz Yanzi, Camila Micaela Escobar Liquitay, Nadia J Sgarbossa, Christopher A Alarcon-Ruiz, Karin S Kopitowski, Juan Va Franco (2024): Shared decision-making for supporting women’s decisions about breast cancer screening. Cochrane Database of Systematic Reviews, 10;5(5):CD013822
- (8) Mika Guzikevits, Tom Gordon-Hecker, David Rekhtman, Shaden Salameh, Salomon Israel, Moses Shayo, David Gozal, Anat Perry, Alex Gileles-Hilleli, Shoham Choshen-Hil, Salomon Hillel (2024): Sex bias in pain management decisions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 13;121(33):e2401331121
- (9) Rechtsinformationssystem des Bundes (RIS) (2025): Gesamte Rechtsvorschrift für Patientencharta. <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20001450>
- (10) Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2022): Patientencharta & Rechtsgrundlagen. <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/patientenrechte/patientencharta.html>

IMPRESSUM

Kapitel 2 der Broschüre

Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

Informationen finden und beurteilen. Gespräche mit Ärzt*innen führen. Wege im Gesundheitswesen kennen.

Herausgegeben von:

Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien

1. Auflage, Dezember 2025, Auflage: 20.000 Stück

Nächste Überarbeitung geplant: 2028

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

© Dachverband der Sozialversicherungsträger

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

Bezugsadresse:

Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Download: [Meine Gesundheit - meine Entscheidung!](#)

Erstellung der Broschüre: Frauengesundheitszentrum

Autorinnen: Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek

Redaktion: Christine Hirtl, Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek, Rita Obergeschwandner

Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner

Illustrationen: istock/robuart und Visual Generation adaptiert von Rita Obergeschwandner, Canva (S. 20 und S. 31 unten)

Credits Foto S. 3: Enzo Holey

Lektorat: Felice Gallé

Wir danken herzlich der Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz der Sozialversicherung und den Teilnehmer*innen der Fokusgruppe im Rehabilitationszentrum St. Radegrund!