

DOCTORBAUST

Dr. med. Holger Baust

Arzt · Keynote-OffSpeaker® · Entwickler von InterceptorTherapy®

Ärztliche Erfahrung – neu übersetzt für Alltag und Beruf: mehr Ruhe, Fokus und Handlungsfähigkeit.

Medizinisch fundiert.
Klar vermittelt.
Wirksam im Alltag.

DOCTORBAUST

Kurzprofil

**Arzt. Keynote-OffSpeaker®. Fachjournalist.
Entwickler von InterceptorTherapy®.**

Dr. Holger Baust verbindet jahrzehntelange medizinische Erfahrung mit einer klaren, fesselnden Sprache über mentale Belastung, Fokus und Selbststeuerung.

Seit 1992 führt er intensive Gespräche mit durchschnittlich rund 25 Patienten pro Arbeitstag in Klinik und Praxis. Mehr als drei Jahrzehnte Erfahrung haben seinen Blick für klare Einordnung, mentale Entlastung und innere Stabilität geschärft.

Seit über zwei Jahrzehnten ist das Gespräch für ihn nicht nur Begleitung der Medizin – sondern ihr Mittelpunkt. Sein besonderer Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Körper und Psyche: dort, wo Stress, Beschwerden, Grübelschleifen und innere Unruhe einander verstärken.

Studium, Dissertation und medizinische Prägung in Zürich und Halle; Forschung und klinische Tätigkeit am Universitätsspital Zürich.

Entwickler von InterceptorTherapy® – einem medizinisch fundierten Ansatz, um innere Dauerbeschallung zu unterbrechen und unter Druck handlungsfähig zu bleiben.



Seine Stärke:
medizinische Substanz – klar übersetzt für Menschen, Teams und Führungskräfte.

DOCTORBAUST

POSITIONIERUNG & WIRKUNG

Was Führungskräfte und Teams gewinnen



Dr. Holger Baust steht für medizinisch fundierte Impulse zu Stress, Grübelschleifen und mentaler Überlastung – klar erklärt, sofort verständlich und praktisch umsetzbar.

- deutlich positivere Grundstimmung im Team
- weniger Grübelfallen und weniger mentale Dauer-beschallung
- mehr Präsenz, Fokus und klare Entscheidungen
- ruhigere Reaktionen unter Druck
- mehr Produktivität durch bessere Selbststeuerung

Sein Stil auf der Bühne

Er erklärt medizinische und psychologische Zusammenhänge so einfach, klar und fesselnd, dass auch Nicht-Mediziner sie sofort verstehen. Ernsthafte Themen vermittelt er locker, präzise und mit spürbarer Wirkung.

> Das Publikum geht nachdenklich, motiviert und mit spürbar mehr Elan zurück in den Alltag.

DOCTORBAUST

HAUPTVORTRAG 1

Wie Sie den inneren OffSpeaker® unterbrechen – und unter Druck klar denken, ruhig reagieren und fokussiert handeln.

Eine medizinisch fundierte, bildstarke Keynote über mentale Dauerbeschallung, Stressschleifen und die Fähigkeit, im entscheidenden Moment wieder bei sich anzukommen.

Impulse für den entscheidenden Moment

- ein neues Bild für innere Überlastung
- einen sofort verständlichen Unterbrechungsmechanismus
- konkrete Schritte für Fokus, Ruhe und Handlungsfähigkeit
- ein praxistaugliches Modell für Selbststeuerung im Alltag

> *Die Katastrophe passiert einmal. Der OffSpeaker® erzählt sie tausendmal weiter.*



DOCTORBAUST

HAUPTVORTRAG 2

Seit 9/11 ist Ruhe kein Selbstläufer mehr

Warum unser Nervensystem im Daueralarm lebt – und wie wir trotz Dauerkrisen klar bleiben.

Seit Jahren nimmt die gefühlte und reale Unsicherheit zu: Terrorangst, Finanzkrisen, Pandemie, Flüchtlingsbewegungen, Kriege auf der ganzen Welt und permanente digitale Alarmreize. Viele Menschen funktionieren – kommen innerlich aber nicht mehr zur Ruhe.

Worum es in diesem Vortrag geht

- ✓ warum unser Gehirn auf Dauerkrisen mit Erschöpfung reagiert
- ✓ wie Daueralarm Stimmung, Konzentration und Beziehungen verändert
- ✓ wie wir innere Ordnung, Fokus und Handlungsspielraum zurückgewinnen
- ✓ warum Menschen keine Parolen brauchen, sondern einen praktikablen mentalen Reset

„Warum wir so müde geworden sind – und wie ein klarer mentaler Reset wieder möglich wird."



QUALIFIKATIONEN, ABSCHLÜSSE & LEHRE

Medizinische Substanz auf einen Blick

Alle relevanten Abschlüsse, Zusatzqualifikationen sowie Lehr-, Ausbildungs- und Prüfungserfahrungen auf einer Seite.



1. ABSCHLÜSSE & QUALIFIKATIONEN

- Dr. med.
- Studium der Humanmedizin in Zürich und Halle (Saale)
- Dissertation in Zürich, Schweiz
- Fachjournalist
- Keynote-OffSpeaker®

2. FACHÄRZTLICHE & ZUSATZQUALIFIKATIONEN

- Facharzt für Anästhesiologie
- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Spezielle Schmerztherapie
- Notfallmedizin / Notarzt
- Palliativmedizin
- Akupunktur
- Hypnose
- Yager-Code

3. WISSENSCHAFT & KLINIK

- Forschung und klinische Tätigkeit am Universitätsspital Zürich
- langjährige klinische Verantwortung in Anästhesie und Schmerzmedizin als leitender Oberarzt

4. LEHRE, AUSBILDUNG & PRÜFUNG

- Lehrtätigkeit an der Friedrich-Schiller-Universität Jena
- langjährige Beteiligung an der Facharztausbildung angehender Anästhesistinnen und Anästhesisten
- Ausbildung und Prüfung von Ärztinnen und Ärzten in der Schmerzmedizin
- jahrzehntelange Vortrags- und Fortbildungserfahrung

Stationen, die eine Haltung formen



01 **Zürich und Halle:**
Studium, Dissertation und medizinische Prägung

02 **Forschung und klinische Tätigkeit**
am Universitätsspital Zürich

03 **Langjährige ärztliche Praxis**
mit Menschen unter Schmerz-, Stress- und Belastungsdruck

04 **Entwicklung eigener Ansätze**
InterceptorTherapy® und OffSpeaker®

05 **Transfer in Führung und Arbeitswelt**
mit Keynotes, die medizinische Expertise in klare Impulse für mentale Stärke, Fokus und Handlungsfähigkeit übersetzen.

Vorträge & Formate

Keynotes
Inspiration und Perspektiven für Führung, Gesundheit und mentale Stärke.

Workshops
Praxisnah interaktiv für echte Kompetenz und nachhaltige Wirkung.

Kongresse
Wissenschaftliche Expertise auf nationalen und internationalen Bühnen.

Impulsvorträge
Komprimierte Impulse für neue Denkansätze und sofort umsetzbare Ideen.

Dialoge
Persönliche Gespräche auf Augenhöhe – individuell und zielgerichtet.

Dr. med. Holger Baust
kontakt@doctorbaust.com

Ich freue mich auf den Dialog.

Website | Instagram | LinkedIn

Bilder: Justin Bockey | Rene Gaens