

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 3

Artikel: Als Phyiotherapeutin die Balance finden = Trouver son équilibre en tan que physiothérapeute
Autor: Linder, Dina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928747>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Als Physiotherapeutin die Balance finden

Trouver son équilibre en tant que physiothérapeute

DINA LINDER

Wie kann es uns gelingen, langfristig und zufrieden als PhysiotherapeutInnen zu arbeiten? Um nicht von den hohen beruflichen Ansprüchen und den immer schlechter werdenden ökonomischen Bedingungen aufgerieben zu werden, lohnt sich eine regelmässige Selbstreflexion.

«Freude an der Arbeit lässt das Werk trefflich geraten.»
Aristoteles

Wer kennt das nicht: In der Agenda ist zwar der Feierabend klar eingetragen, das Telefon klingelt und der Patient, der schon längere Zeit wegen verschiedener Probleme zu uns in die Praxis kommt, beklagt eine blockierte Rippe. Nachdem wir ihn – nach Feierabend – erfolgreich behandelt haben, ist noch gerade die Waschmaschine fertig, ein Arbeitskollege hat noch eine Frage und ein weiteres Mal klingelt das Telefon: Einer der hauptsächlich zuweisenden Ärzte meldet seine Schwester an, die wir natürlich auch noch in den überfüllten Plan eintragen.

Wie lange können wir die Herausforderung von solch langen Tagen bewältigen? Und ab welchem Punkt kommt die Qualität unserer Kernkompetenz – die direkte Arbeit mit den Menschen – in Gefahr?

Die Waage – eine Metapher

Vergleichen wir unseren Beruf als PhysiotherapeutInnen mit einer Waage, dann ist die eine Schale das *Geben*, die andere Schale das *Nehmen*. Zusammen stehen sie auf einem Fuss, der die Waage trägt.

Auf der *Geben*-Seite der Waage geben wir Informationen im Sinne von Auskunft über Anatomie, Trainingslehre, neue Haltungsmöglichkeiten und wir behandeln mit unseren Händen funktionell eingeschränkte Körperteile. Wir informieren und beraten Patienten, Ärzte und Versicherer bezüglich Rehabilitationsverläufen. Wir bieten Menschen Unterstützung auf

Comment réussir à travailler longtemps et de manière épanouissante en tant que physiothérapeute? Pour ne pas être découragé par les exigences professionnelles importantes et les conditions économiques qui se détériorent, il est bon de se remettre régulièrement en question.

«Le plaisir au travail fait avancer l'ouvrage.»
Aristote

Qui n'a jamais connu cette situation: la journée est finie, mais le téléphone sonne et le patient qui est déjà en traitement chez nous depuis quelque temps pour différents problèmes se plaint d'une côte bloquée. Après s'être occupé



Die Waage im Gleichgewicht: Für langfristige berufliche Zufriedenheit müssen Geben und Nehmen ausbalanciert sein. | La balance en équilibre: pour une satisfaction professionnelle à long terme, le donner et le prendre doivent être en équilibre. Foto/Photo: © James Steidl – Fotolia.com

einem Stück ihres Weges zurück in den selbständigen Alltag. Auf der *Nehmen*-Seite der Waage bekommen wir zum einen Geld für unsere Arbeit, und zum anderen erhalten wir direktes Feedback über unsere Arbeit vom Patienten selbst. «Eins zu eins» erfahren wir, ob unsere Arbeit sinnvoll zu besserer Funktion, mehr Lebensqualität und Wohlbefinden beitragen konnte oder nicht. Die Patienten geben uns aber auch noch andere Dinge, wir erhalten beispielsweise Einblick in ihre Biographie. Sie schenken uns ihr Vertrauen, erzählen uns, was sie bewegt, welche Befürchtungen sie bezüglich ihrer Krankheitsgeschichte hegen, auf was sie sich in ihrem Alltag freuen und vieles mehr.

Diese beiden Waagschalen stehen auf einem Fuss. Symbolisch ist damit der Physiotherapeut als Mensch gemeint, der mit seinen persönlichen Fähigkeiten dasteht und die beiden Waagschalen trägt und ausbalanciert.

Dies führt zu folgender *Hypothese*:

Wenn der Physiotherapeut die beiden Seiten seiner Waage in einem gesunden Gleichgewicht balancieren kann und dabei selbst sicher stehen bleibt, dann ist eine berufliche Tätigkeit langfristig in grosser Zufriedenheit möglich.

Dass dem so ist, daran zweifelt heute wohl niemand mehr. So gesehen ist diese Hypothese auch nicht wirklich mutig formuliert. Die Gretchenfrage lautet jedoch: Wie ist diese an sich banale Hypothese real umsetzbar?

Ziel: möglichst lange und zufrieden im Beruf arbeiten

Ist der Physiotherapeut entschlossen, möglichst langfristig im Beruf tätig sein zu wollen, dann ergeben sich mit dem Bild der Waage grob gesehen schon vier Möglichkeiten, um konkrete Handlungsansätze zu formulieren:

- A) Die Gesamtsituation wird einem prüfenden Blick unterzogen.
- B) Die Schale des Gebens wird fokussiert und analysiert.
- C) Die Schale des Nehmens wird fokussiert und analysiert.
- D) Der tragende Fuss wird fokussiert und analysiert.

Betrachten wir zuerst den Fuss der Waage und den Boden, auf dem sie steht. Zufriedenheit definiert jeder Mensch für sich individuell. Und doch scheint es grundsätzliche Muster zu geben, nach denen die Menschen nach Zufriedenheit streben. Diese Grundmuster betrachtet die Psychologie aus unterschiedlichen Perspektiven. Eine davon nennt sich humanistische Psychologie. Sie hat das rein biologisch-mechanistische Menschbild erweitert und gewichtet die subjektiv menschlichen Erfahrungen. Gemäss der humanistischen Psychologie

de lui, en dehors des heures de bureau, il faut encore vider la machine à laver le linge, répondre à une question d'un collègue et décrocher une nouvelle fois le téléphone: un de nos médecins partenaires annonce sa sœur, que nous ne pouvons pas refuser d'ajouter à notre agenda surchargé.

Combien de temps peut-on faire face à de telles journées? Et à partir de quel moment la qualité de notre compétence-clé, le travail direct avec les personnes, est-elle mise en danger?

La balance – une métaphore

Comparons notre profession de physiothérapeute avec une balance; l'un des plateaux serait le *donner* et l'autre le *prendre*. Ensemble, ils se trouvent sur un pied qui porte la balance.

Sur le côté *donner* de la balance, nous donnons des informations en matière d'anatomie, d'entraînement, d'amélioration de la posture et nous traitons avec nos mains des membres limités dans leur fonction. Nous informons et conseillons les patients, médecins et assureurs sur le déroulement de la rééducation. Nous aidons les gens à redevenir autonomes dans leur vie quotidienne.

Sur le côté *prendre* de la balance, nous recevons de l'argent pour notre travail et des commentaires de la part du patient lui-même. Nous apprenons «en direct» si notre travail a pu contribuer de manière efficace à améliorer la fonction, la qualité de vie et le bien-être. Les patients nous donnent encore d'autres choses, comme un aperçu de leur biographie. Ils nous offrent leur confiance, nous racontent ce qui les motive, quelles sont leurs craintes par rapport à leur santé, ce qui leur plaît au quotidien et bien plus encore.

Ces deux plateaux sont sur un socle. Il s'agit d'un symbole représentant le physiothérapeute; il porte ces deux plateaux et doit les équilibrer grâce à ses compétences personnelles. Ceci mène à l'*hypothèse* suivante:

Si le physiothérapeute peut équilibrer les deux côtés de sa balance de manière cohérente et solide, son activité professionnelle le satisfera sur le long terme.

Rares sont ceux qui doutent encore de cette hypothèse. Elle n'est pas très hardie. La question gênante est la suivante: comment appliquer cette hypothèse banale à la vie réelle?

Objectif: travailler le plus longtemps possible dans sa profession de manière épanouissante

Si le physiothérapeute souhaite demeurer actif professionnellement le plus longtemps possible, notre métaphore de la balance nous offre quatre possibilités pour formuler des approches concrètes:

gibt es a priori keinen Sinn des Lebens oder keinen Idealzustand des Menschseins. Vielmehr müssen Menschlichkeit und Lebenssinn im praktischen Tun täglich neu verwirklicht werden. Dazu setzt die humanistische Psychologie vier Grundannahmen voraus [1]:

- Leben ist eine zielgerichtete Suche nach Sinn und Erfüllung. Einen Verlust von Sinn und Ziel erleben die meisten Menschen als Lebenskrisen.
- Autonomie und Interdependenz: In einem Spannungsfeld zwischen Selbstverwirklichung und sozialer Bezogenheit gilt es, einen eigenen Standort zu finden, was nur in kommunikativem Austausch mit der Umwelt gelingen kann.
- Selbstverwirklichung im Sinne der Erfahrung von persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten in der Auseinandersetzung mit Menschen und Dingen.
- Ganzheitlichkeit: Der Mensch ist eine bio-psycho-soziale Einheit und somit mehr als die Summe seiner Teile.

In unserem Beruf sind diese vier Grundannahmen erfüllt, und damit sind die Voraussetzungen für berufliche Zufriedenheit gegeben:

- *Es ist ein ziel- und sinnorientierter Beruf* – jede Behandlung verfolgt ein Ziel und jedes Stück Lebensqualität, welches der Patient wiederbekommt, ist sinnvoll.

Langfristig die eigene Balance halten – keine einfache Aufgabe. | Savoir garder son équilibre à long terme – une tâche pas si facile. Foto/Photo: © Stepan Jezek – Fotolia.com



- A) L'ensemble de la situation doit être évalué
- B) Le plateau du donner est analysé en détail
- C) Le plateau du prendre est analysé en détail
- D) Le socle est analysé en détail

Regardons tout d'abord le socle de la balance et le terrain sur lequel il repose. L'idée de la satisfaction est différente pour chaque personne. Il semble cependant qu'il existe des schémas de base que suivent les personnes dans leur recherche du bonheur. La psychologie examine ce schéma sous différents angles. L'un d'entre eux est la psychologie humaniste. Elle a élargi le schéma humain biologique-mécanique et tient compte des expériences subjectives humaines. Selon la psychologie humaniste, la vie n'a a priori pas de sens, il n'y a pas d'état idéal pour l'humanité. Bien plus, l'humanité et le sens de la vie doivent être recréés chaque jour à nouveau grâce à des actions pratiques. À cet effet, la psychologie humaniste pose quatre postulats de base [1]:

- La vie est une recherche ciblée du sens et de l'accomplissement. La perte du sens et de l'objectif est vécue par la plupart des personnes comme une crise.
- Autonomie et interdépendance: il s'agit de trouver sa place dans le champ de tension entre l'accomplissement personnel et les relations sociales, ce qui n'est possible qu'en communiquant avec son environnement.
- Accomplissement de soi dans le sens de l'expérience des compétences et aptitudes personnelles employées dans la gestion des personnes et des choses.
- Unité: l'homme est une unité bio-psycho-sociale et par conséquent davantage que la somme des éléments qui le composent.

Dans notre profession, ces quatre postulats de base sont respectés et remplissent ainsi les conditions de la satisfaction professionnelle:

- *Il s'agit d'une profession qui a un objectif et un sens:* chaque traitement a un objectif et tout progrès du patient en termes de qualité de vie a du sens.
- *Nous pouvons travailler de manière indépendante tout en faisant partie d'une communauté:* nous recevons des prescriptions médicales, nous sommes payés par les caisses-maladie, mais nous sommes entièrement autonomes dans notre contact direct avec le patient.
- *Nous pouvons nous épanouir dans le sens d'une perception toujours renouvelée de nos compétences en les confrontant avec des personnes et des choses:* nous pouvons traiter et conseiller des personnes sur leur corps de manière compétente.
- *Nous pouvons effectuer un travail complet sur nos patients, c'est-à-dire en tenant compte de leur unité bio-psycho-sociale:* l'entraînement de force avec un jeune spor-

- *Wir können autonom und gleichzeitig eingebettet* in einer sozialen Gemeinschaft arbeiten – wir bekommen ärztliche Verordnungen, werden von Krankenkassen bezahlt, sind aber in der direkten Arbeit am Patienten vollständig autonom.
- *Wir können uns selbst verwirklichen im Sinne von wiederholter Erfahrung unserer Kompetenzen in der Auseinandersetzung mit Menschen und Dingen* – wir können Menschen im Umgang mit ihrem Körper kompetent behandeln und beraten.
- *Wir können ganzheitlich mit Menschen arbeiten, das heisst, in ihrer bio-psycho-sozialen Gesamtheit* – ein Krafttraining mit einem jungen motivierten Sportler sieht anders aus als eines mit einer altersdepressiven Frau.

Dies spürt man auch in den Aussagen von Therapeuten, die 20 und mehr Jahre in ihrem Beruf arbeiten: Sie loben die Vielseitigkeit des Berufs und schätzen die zugleich manuelle als auch intellektuelle Arbeit sowie die Möglichkeit, Teilzeit arbeiten zu können. Ein weiterer Pluspunkt in den Augen erfahrener Berufsleute ist das Gefühl, eine sinnvolle Tätigkeit zu haben und immer wieder in Kontakt mit Menschen zu sein.

Stolpersteine

Auch wenn aus Sicht der humanistischen Psychologie alle Voraussetzungen für die berufliche Erfüllung gegeben sind, hat unser Beruf selbstverständlich auch seine rauen Seiten, die mitunter zum Berufsausstieg führen können.

So bereichernd der *Kontakt mit Menschen* ist, so anstrengend, frustrierend und zermürend kann er auch sein. Im Austausch mit BerufskollegInnen höre ich nicht selten, dass wir am Abend nicht mehr telefonieren mögen, da wir schon den ganzen Tag geredet haben. Die ganzen acht, neun oder gar zehn Stunden am Tag voll in der Geschichte des gerade anwesenden Patienten präsent zu sein, ermüdet oft mehr als die körperliche Anstrengung. Die Begegnung mit den vielen Patientengeschichten fordert eine gut reflektierte Abgrenzungsfähigkeit, damit wir für die Patienten nicht uninteressiert wirken und trotzdem am Abend ihre Geschichten nicht mit nach Hause tragen.

Auch die *körperliche Beanspruchung* kann je nach Patientengut oder Spezialisierung des Therapeuten limitierend sein. Wer kennt nicht die Triggerdaumen, die verspannten Schultern nach vielen Transfers oder die müden Hände abends nach den unzähligen Mobilisationen? Auch in diesem Bereich fordert der «Fuss der Waage» von uns ein regelmässiges Mass an Selbstpflege und -training, um stabil stehen zu bleiben. Aufgrund der körperlichen und psychischen Beanspruchung arbeiten viele Physiotherapeuten Teilzeit.

Ein weiterer häufiger Grund, der zum beruflichen Wechsel führt, sind die bis anhin *eingeschränkten Karriere- und Verdienstmöglichkeiten*. Nach dem Diplom gab es bisher die

tif motivé aura un autre contenu que celui d'une femme âgée et déprimée.

C'est ce que démontrent les réponses des thérapeutes qui exercent depuis 20 ans et plus cette profession: ils louent ses multiples facettes et apprécient le travail tantôt manuel, tantôt intellectuel ainsi que la possibilité de pouvoir travailler à temps partiel. Les autres avantages de la profession aux yeux de ces physiothérapeutes expérimentés sont le sentiment d'effectuer un travail qui a du sens et de toujours être en contact avec d'autres personnes.

Obstacles

Même si toutes les conditions à l'épanouissement professionnel du point de la psychologie humaniste sont remplies, notre profession a ses aspects négatifs qui peuvent mener les physiothérapeutes à délaisser leur profession.

Le *contact avec des personnes* peut être enrichissant, mais il peut également être éprouvant, frustrant et énervant. Dans les conversations avec des collègues, j'entends souvent que nous n'avons plus envie de téléphoner le soir parce que nous avons déjà discuté toute la journée. Le fait d'être entièrement impliqué dans les histoires des patients huit, neuf ou même dix heures par jour ne fatigue pas seulement le corps. La confrontation avec les différents vécus des patients nécessite une bonne capacité de distanciation afin de ne pas avoir l'air ennuyé par le patient sans pour autant ramener ses histoires avec soi le soir.

La *charge physique* peut également être un problème selon les patients ou la spécialisation du physiothérapeute. Qui n'a pas connu le «pouce à ressort», les épaules contractées après de nombreux transferts ou les mains fatiguées le soir après d'innombrables mobilisations? Dans ce domaine aussi, le «socle de la balance» exige des soins et un entraînement régulier pour rester stable. En raison de la charge physique et psychique importante de leur profession, de nombreux physiothérapeutes travaillent à temps partiel.

Les *possibilités limitées de faire carrière ou d'augmenter son salaire* constituent une autre raison qui mène au changement de profession. Après le diplôme, les seules voies de promotion possibles jusqu'ici étaient le poste de chef de service dans une institution, l'ouverture d'un cabinet ou l'activité de formateur. Dans les deux premières voies, les limites de revenu sont fixées automatiquement par la valeur du point, non indexé et non adapté au renchérissement. Il n'est pas possible d'augmenter le chiffre d'affaires sans réduire le temps ou la qualité du traitement. À cela s'ajoutent les charges de plus en plus grandes et la paperasserie nécessaire pour justifier nos prestations envers les assurances maladie. Dans ce cas, la frustration peut être très forte. Le revenu réel est en baisse et requiert de plus en plus d'efforts.

klassischen Wege zu einer Chefstelle in einer Institution, in die Selbständigkeit oder in die Tätigkeit als Ausbilder. In den beiden erstgenannten Richtungen sind die Einkommenslimiten automatisch gesetzt durch den nicht indexierten, heute weit hinter der Teuerung liegenden Taxpunktwert. Immer mehr Umsatz zu erwirtschaften, ist ohne Kürzung der Behandlungsdauer pro Tarifziffer oder Einbusse der Behandlungsqualität nicht möglich. Dazu kommt der steigende Aufwand durch den immer grösseren Papierkrieg, um unsere Leistung gegenüber den Krankenkassen zu rechtfertigen. Der Frustrationsgehalt liegt da sehr hoch. Das real gesehene Einkommen muss mit immer mehr Aufwand erreicht werden.

Enttäuschter Berufsidealismus

Hinzu kommt dann auch noch eine nicht zu unterschätzende Herausforderung: Nach einer schulmedizinischen Ausbildung, die euphorisch und von vielen guten Vorsätzen begleitet absolviert wurde, erkennen wir im Berufsalltag, wie viel wir noch nicht wissen: Wieso reagieren fünf Patienten in der VKB-Rehabilitation auf die eine Übung ausgesprochen gut, der sechste, siebente und achte jedoch mit Überlastung?

Wie sieht meine Waage aus? Ein Fragekatalog zur Selbstbeurteilung.¹

Geben	ICH (Fuss der Waage)	Nehmen
Wem begegne ich als Physio?	Wem begegne ich als Privatperson?	Wer gibt mir als Physio etwas zurück?
Was gebe ich als Physio?	Was tue ich in meiner Freizeit?	Was bekomme ich als Physio von den Menschen in meinem Berufsumfeld?
Welche Fähigkeiten zeichnen mich als Physio aus?	Welche Fähigkeiten machen mich als Privatperson einzigartig?	Welche Fähigkeiten helfen mir, als Physio etwas anzunehmen? (Feedback, Bezahlung, Geschenke, etc.)
Was denke ich über meine Patienten? (Menschenbild)	Warum ist Freizeit für mich wichtig? Was gibt mir Freizeit/Zeit als Privatperson?	Was denke ich über mich als Physiotherapeutin? (Berufsbild allg. und persönlich)
Welche unterschiedlichen Rollen erfülle ich als behandelnde Physiotherapeutin? (Therapeutin, Kundin, Arbeitgeberin, etc.)	Welche Rollen spiele ich als Privatperson? (Vater, Mutter, Freundin, Partner, Vereinsmitglied, etc.)	Welche unterschiedlichen Rollen erfülle ich als annehmende Physiotherapeutin? (Therapeutin, Arbeitgeberin, Versicherungsnehmerin, etc.)
Wie lautet meine Vision für die Gesundheit der Physiotherapie-Patienten?	Was habe ich für eine persönliche Lebensvision?	Wie sieht meine Vision für die Physiotherapie aus?

¹ Adaptiert nach dem Konzept «Logische Ebenen» von Robert Dilts [2].
www.nlp.ch

Idéalisme professionnel déçu

La profession présente également un autre défi à ne pas sous-estimer. Après une formation médicale suivie avec euphorie et beaucoup de bonne volonté, nous découvrons dans notre travail quotidien combien il nous reste à apprendre: pourquoi cinq patients en rééducation suite à une entorse du genou réagissent-ils bien à un exercice alors que celui-ci représente un effort trop important pour trois autres?

Les hommes peuvent être comparés à des systèmes complexes, imprévisibles, qui réagissent différemment aux stimuli de l'environnement. Nous, physiothérapeutes, réussissons à considérer ce défi comme quelque chose de passionnant et une inspiration pour procéder de manière adéquate avec chaque patient. Ou alors, notre idéal de la profession se brise parce que de nombreux traitements s'avèrent peu efficaces.

À quoi ressemble ma balance?

Un catalogue de questions pour l'auto-évaluation.¹

Donner	MOI (socle de la balance)	Prendre
Quelles sont les personnes que je rencontre en tant que physiothérapeute?	Quelles sont les personnes que je rencontre en tant que personne privée?	Qui me rend quelque chose en tant que physiothérapeute?
Qu'est-ce que je donne en tant que physiothérapeute?	Que fais-je de mon temps libre?	Qu'est-ce que je reçois des personnes dans mon environnement professionnel en tant que physiothérapeute?
Quelles capacités me distinguent en tant que physiothérapeute?	Quelles capacités me rendent unique en tant que personne privée?	Quelles capacités m'aident à recevoir quelque chose en tant que physiothérapeute? (retours, paiements, cadeaux, etc.)
Qu'est-ce que je pense de mes patients? (image de l'homme)	Pourquoi les loisirs sont-ils importants pour moi? Qu'est-ce que les loisirs/le temps libre m'apportent en tant que personne privée?	Quelle est mon image de moi en tant que physiothérapeute? (image de la profession en général et personnelle)
Quels sont les différents rôles que j'occupe en tant que physiothérapeute traitant? (thérapeute, client, employeur, etc.)	Quels sont les rôles que j'endosse en tant que personne privée? (père, mère, amie, partenaire, membre d'une association, etc.)	Quels sont les différents rôles que j'occupe en tant que physiothérapeute client? (thérapeute, employeur, preneur d'assurance, etc.)
Quelle est ma vision de la santé des patients de physiothérapie?	Quelle est ma vision personnelle de la vie?	Quelle est ma vision de la physiothérapie?

¹ Adapté sur le concept de «niveaux logiques» de Robert Dilts [2].
www.nlp.ch

Menschen sind vergleichbar mit hochkomplexen, nicht vorhersagbaren Systemen, die alle unterschiedlich auf Reize von aussen reagieren. Nun gelingt es uns als PhysiotherapeutInnen entweder, diese Herausforderung als spannend, immer wieder neu inspirierend anzusehen, um unsere Reize in jeder Behandlung adäquat zielgerecht durchzuführen. Oder unser Berufsidealismus zerbricht eines Tages an den unzähligen weniger erfolgreichen Behandlungen.

Immer wieder Selbstreflexion

«Erkenne dich selbst.» *Sokrates*

Ein wirksamer Weg, nachhaltig balanciert Physiotherapie ausüben zu können, ist die regelmässige Selbstreflexion. Eine Möglichkeit dazu ist, unsere eigene Waage mithilfe gezielter Fragen zu analysieren (*siehe Fragekatalog*). Selbstreflexion heisst, sich immer wieder bewusst zu machen, auf welchem Boden die Waage wie steht, ob der Fuss noch stark genug ist und ob die Schalen im Gleichgewicht sind oder neuen Inhalt gebrauchen könnten. ■

Weiterführende Literatur | Bibliographie pour aller plus loin

- Stephen R. Covey (2005). Die 7 Wege zur Effektivität. Gabal Verlag Offenbach.
- Ernest L. Rossi, David Nimmons (2001). 20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn.
- David Allen (2004). Wie ich die Dinge geregelt kriege. Piper Verlag, München.

Une remise en question constante

«Connais-toi toi-même.» *Socrate*

Un moyen efficace de faire de la physiothérapie de manière équilibrée sur le long terme est la remise en question régulière. Une des possibilités consiste à analyser notre propre balance à l'aide de questions ciblées (*voir catalogue de questions*). La remise en question revient à toujours se demander sur quel type de sol la balance repose, si le socle est encore assez fort et si les plateaux sont en équilibre ou ont besoin d'un nouveau contenu. ■

Literatur | Bibliographie

1. Manfred Gührs & Claus Nowak (2006). Das konstruktive Gespräch. Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Ed. Limmer, Meezen.
2. Robert Dilts (2006). Die Veränderung von Glaubenssystemen. Ed. Junfermann, Paderborn.



Dina Linder

Dina Linder, Physiotherapeutin HF, Supervisorin BSO i.A. und NLP-Trainerin IANLP, ist Co-Geschäftsleiterin der Praxisgemeinschaft Steck & Linder in Bremgarten b. B. und Vorstandsmitglied physiobern. Sie arbeitet als Physiotherapeutin und Supervisorin.

Dina Linder, physiothérapeute HE, superviseuse BSO i.A. et entraîneuse PNL IANLP, est co-directrice de la communauté de cabinets Steck & Linder à Bremgarten (BE) et membre du Comité central de physioberne. Elle travaille en tant que physiothérapeute et superviseuse.

RehaTechnik
STIEFENHOFER

- Massage- und Therapieliegen
- Schlingentische und Zubehör zum vernünftigen Preis



**IMELDA IN-ALBON
RADLOFF**

Andriststr. 9 ♦ 9423 Altenrhein
Telefon 071 891 31 90
i-a@bluewin.ch