

# Coaching für PhysiotherapeutInnen = Coaching pour physiothérapeutes

Autor(en): **Mischka, Stefanie**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **49 (2013)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928891>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Coaching für PhysiotherapeutInnen

### Coaching pour physiothérapeutes

STEFANIE MISCHKA

Seien es randvolle Arbeitspläne, schwierige PatientInnen und Erfolgsdruck oder seien es Spannungen im Team oder ein Konflikt mit dem Chef... Der Belastungen im Gesundheitswesen sind viele. In anspruchsvollen beruflichen Situationen kann ein Coaching Unterstützung bieten.

Der Begriff «Coaching» kommt aus dem Ungarischen und bedeutet Kutsche. Besteigt ein Fahrgast eine Kutsche, so nennt er dem Kutscher sein Reiseziel. Dieser kennt die Hauptroute sowie alternative Wege, um den Gast an sein Ziel zu bringen. Der Klient, die Klientin respektive «Coachee» kommt aus eigenem Interesse zum Coaching, bringt seine Anliegen mit und hat ein Ziel vor Augen [1].

Im Erstgespräch werden das Anliegen und die Ziele definiert, das heisst, der Fahrgast besteigt die Kutsche und zusammen mit dem Kutscher beginnt die Reise. Die Anzahl der Gespräche und die zeitlichen Abstände werden gemeinsam entschieden. Der Coach greift auf unterschiedliche Werkzeuge und Methodenkompetenzen zurück, um die Klientin auf ihrem Lösungsweg zu begleiten. Die Selbstanalyse und die Hilfe zur Selbsthilfe stehen im Vordergrund. Es gibt keine Patentrezepte, sondern die individuelle Lösung liegt beim Coachee eingebettet in seine Lebens- und Arbeitswelt. Bei einer Fahrt mit der Kutsche kann es auch zu Umleitungen, mühsamen Steigungen oder Hindernissen kommen. Mithilfe von Fragetechniken, bildlichen Darstellungen, Fragebögen und vielem mehr wird der Klient unterstützt, seine Thematik zu reflektieren. Er erhält Denkanstösse, erweitert seine Sichtweisen, löst sich von festgefahrenen Ideen, entdeckt eigene Stärken, entwickelt neue Perspektiven und findet seine persönlichen Antworten. Die innere Bereitschaft und der Wille respektive das Bedürfnis, etwas ändern zu wollen, öffnen neue Türen.

*«Es ist eine Lebensaufgabe, sich selbst kennenzulernen.»*

*(Oscar Wilde)*

Emploi du temps surchargé, patients difficiles, réussite impérative, tensions au sein de l'équipe ou différends avec le chef, le cortège des contraintes liées aux professions de la santé peut devenir pesant. Un coach se révèle souvent de bon conseil pour résoudre les difficultés auxquelles un physiothérapeute est confronté dans son travail.

Le terme «coaching» est issu d'un mot hongrois qui signifie «coche». Lorsqu'un voyageur montait à bord d'un coche, il indiquait sa destination au cocher. Celui-ci connaissait aussi bien la voie directe que les variantes pour amener son hôte à destination. Le client, respectivement le coaché, s'engage par intérêt propre dans un coaching, avec ses attentes et dans un objectif déterminé [1].

Le premier entretien permet au client d'exposer l'objet de sa demande et de préciser le but qu'il veut atteindre, comme le voyageur qui monte dans le coche et se met en route en compagnie du cocher. Le nombre d'entretiens et l'intervalle entre ceux-ci sont fixés après que le coach et son client se soient mis d'accord. Le coach choisit les méthodes et les moyens convenant le mieux à résoudre les problèmes de son client. Il préconise à cet effet l'auto-analyse et montre au client comment se venir en aide à lui-même. Il n'y a pas de solutions toutes faites et le coach aide au contraire son client à mobiliser les ressources qu'il a en lui, tant au niveau existentiel que professionnel. Un cocher est parfois amené à dévier de son itinéraire, à faire des détours, à emprunter des chemins de traverse, à gravir des pentes et à rencontrer des obstacles. Des questions induisant un processus de réflexion, des représentations picturales de situations, des questionnaires ciblés, ainsi que de nombreux autres moyens aident le client à se représenter la situation qui le préoccupe. Son coach lui apporte des idées contenant des amorces de solutions. Il apprend à élargir sa vision en élargissant le cadre rigide des idées toutes faites, découvre ainsi en lui des forces dont il n'avait pas conscience et, à la faveur de ce processus,

Egal, ob persönlich oder beruflich, ob für Einzelpersonen oder Unternehmen – Coaching kann in Konflikt-, Krisen- und Veränderungssituationen wertvolle Unterstützung leisten. Coaching bietet eine Plattform, um die Persönlichkeitsentwicklung und das Persönlichkeitswachstum zu unterstützen [2].

### Das Gleichgewicht wiederfinden oder neu definieren

Sich für ein Coaching zu entscheiden, kann verschiedene Gründe haben. Vereinfacht dargestellt geht es um die Wiederherstellung oder die Neudefinierung von Gleichgewicht in oder zwischen den verschiedenen Lebensbereichen:

- im beruflichen Umfeld: berufliche Veränderungen, neue Aufgaben und Verantwortungen, Kommunikation im Team (nach oben und nach unten), Rollenaufteilung, Konflikte, Umgang mit KollegInnen
- im privaten Umfeld: Zeit für sich selbst, Zeit für Freizeit, Zeit für Partnerschaft und Freundschaft, die eigene Gesundheit, Zeit für Genuss

Coaching kann von allen gesunden Menschen in Anspruch genommen werden (siehe *Kasten*). Krankheitsbilder wie Depression, psychosomatische Probleme, Verhaltensauffälligkeiten und neurologische Defizite werden im Rahmen der Psychologie abgedeckt.

### Gesundheitswesen: vom «Dienst am Nächsten» zur Leistungserbringung

Blicken wir auf das Gesundheitswesen, so ist der Beruf der Physiotherapie in einem komplexen System mit vielen verschiedenen Berufsgruppen und Teams verknüpft.

PhysiotherapeutInnen arbeiten eng mit ihren PatientInnen zusammen, sowohl körperlich als auch zwischenmenschlich, und versuchen, sie auf ihrem Weg zwischen Krankheit und Gesundheit zu begleiten. Wir fangen sie auf, machen ihnen Mut und stehen ihnen geduldig zur Seite. Nicht immer eine leichte Aufgabe!

Hier stellt sich eine erste Frage:

- *Wer fängt uns auf, wer macht uns Mut und wer steht uns zur Seite?*

Über viele Jahre hinweg konnte die therapeutische und pflegerische Arbeit den «Dienst am Nächsten» leben. Mit Zuwendung und fachlichen Kompetenzen wurde geholfen und unterstützt. Veränderungen und Fortschritte messbar machen, war kaum gefragt. So sind viele TherapeutInnen «gross geworden».

Doch über die letzten Jahre hat sich die wirtschaftliche Situation verändert. So genannte Non-Profit- Organisationen



PhysiotherapeutInnen begleiten PatientInnen auf dem Weg zwischen Krankheit und Gesundheit – wer steht ihnen zur Seite? | Les physiothérapeutes accompagnent les patients sur le chemin vers la santé – qui se tient à leurs côtés?

voit s'ouvrir devant lui de nouvelles perspectives. Il trouve alors lui-même les réponses à ses questions. L'acquiescement intérieur, la volonté et le besoin conjugués de changer les choses ouvrent de nouvelles perspectives.

«Apprendre à se connaître est un devoir de l'existence.»

(Oscar Wilde)

Qu'il s'agisse d'individus ou d'entreprises, le coaching peut contribuer efficacement à dénouer des conflits, mettre fin à des crises et aider à franchir des caps difficiles en enseignant comment vivre le changement. Le coaching représente une plate-forme de soutien favorable à l'épanouissement de la personnalité et à sa maturation [2].

### Retrouver son équilibre ou s'en forger une autre définition

Diverses raisons peuvent amener quelqu'un à faire appel aux services d'un coach. En termes simplifiés, il s'agit de rétablir ou de redéfinir l'équilibre dans différents domaines de son existence ou de les harmoniser mutuellement:

- dans un contexte professionnel, c'est concevoir, instaurer et assumer des changements dans sa manière de travailler et dans son environnement professionnel, assumer de nouvelles fonctions ou responsabilités, analyser la communication à l'intérieur d'une équipe (de bas en haut et de haut en bas), répartir les rôles, résoudre des conflits et se pencher sur ses relations avec les collègues;
- dans la sphère privée: c'est s'octroyer du temps dans tous ces domaines: loisirs, vie privée, amitiés, santé et s'autoriser à goûter aux plaisirs de l'existence.

müssen umdenken, um auf dem Markt weiterhin bestehen zu können. Das Gesundheitswesen wird immer mehr Teil der Leistungsgesellschaft. Die Arbeit mit und an Menschen erfährt eine neue Dimension. Das führt dazu, dass Berufsphilosophien sich aufgrund der neuen Ausgangslage neu definieren müssen. Hier kann Coaching eine wertvolle Unterstützung sein, um den Arbeitsalltag beziehungsweise die Kutschenfahrt im Gesundheitswesen zu begleiten.

In diesem Zusammenhang stellen sich weitere Fragen:

- *Wie können wir unsere Motivation und Arbeitsfreude aufrecht erhalten?*
- *Wo bleibt unsere Gesundheit? Was kann und muss jede und jeder Einzelne dazu beitragen?*
- *Wie komme ich mit den schnellen Veränderungen im Gesundheitswesen zurecht? Wie kann ich loslassen?*
- *Wie ist mein Zeitmanagement?*
- *Wie können wir den anspruchsvollen Alltag mit- und untereinander gleichwertig und wertschätzend gestalten?*

### Hard Skills und Soft Skills

Physiotherapeutisches Fachwissen, so genannte Hard Skills, werden über das Studium sowie über Fachkurse vermittelt und erweitert. Neben diesen Fachkompetenzen nehmen die Sozialkompetenzen, so genannte Soft Skills, einen immer wichtigeren Platz in der heutigen Gesellschaft und Arbeitswelt ein. Sie werden definiert als «Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die dazu beitragen, in den Beziehungen zu Menschen situationsgerecht zu handeln»[3]. Berufliches Fachwissen allein reicht heute nicht mehr aus, um dem (Berufs-)Alltag gewachsen zu sein.

*«Wir können den anderen nicht ändern, nur uns selbst.»  
(Autor unbekannt)*

Mit Coaching können wir das «Ticken» von uns selbst und unseren Mitmenschen besser verstehen lernen und damit Spannungsfelder zwischen TeamkollegInnen, PatientInnen und Angehörigen wahrnehmen, gezielt ansprechen respektive auf-

Il faut être en bonne santé pour pouvoir profiter des effets d'un coaching (voir encadré). La dépression nerveuse, les affections psychosomatiques, les troubles du comportement et les problèmes neurologiques sont du ressort d'un psychologue.

### Le système de santé: du «service à son prochain» au concept de prestation de service

Si l'on considère la complexité du système global de santé, les physiothérapeutes sont partie prenante d'un système complexe intégrant de multiples catégories et groupes professionnels. Appelés par leur travail à être très proches de leurs patients, non seulement physiquement, mais aussi sur le plan personnel, les physiothérapeutes ont pour mission de faire franchir aux malades la distance qui les sépare de la guérison. Nous les traitons, leur redonnons du courage et nous tenons patiemment à leurs côtés. Ce n'est pas toujours évident! Voilà qui soulève une première question:

- *De qui pouvons-nous attendre une écoute, des encouragements, un soutien?*

Pendant de nombreuses années, soins et traitements ont été dispensés dans un esprit de «service à son prochain». Nous avons prodigué soins et attention à nos patients, mis nos compétences au service de leur santé, tout en leur assurant notre soutien moral. Personne ne s'est jamais vraiment préoccupé de chiffrer les progrès qui en ont résulté. Maints thérapeutes ont néanmoins gagné une grande notoriété.

Mais les temps ont changé et la situation économique s'est modifiée au cours des dernières années. Les organisations à but non lucratif sont contraintes de revoir leur philosophie pour se maintenir dans un marché qui a évolué. La sphère de la santé est de plus en plus axée sur la productivité et les performances, de sorte que les soins aux patients et les relations humaines ont eux aussi changé. Certaines professions de ce fait amenées à redéfinir leur philosophie. C'est là que le coaching peut soutenir efficacement nos efforts quotidiens et guider le coche dans le dédale de la sphère

### Coaching in der Schweiz Gesundheitswesen

Um den Berufsstandard zu sichern, gibt es in der Schweiz zwei grosse Coachingverbände, die jeweils über eine Coach-Datenbank verfügen: die im Jahr 2000 gegründete «Swiss Coaching Association SCA» und den «Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung BSO», der im Jahr 2010 das Coaching mit ins Programm aufgenommen hat. Es gibt keine festen Richtlinien für die Kosten im Coaching. Der durchschnittliche Preis in der Schweiz liegt bei CHF 200 pro Sitzung. [www.s-c-a.ch](http://www.s-c-a.ch); [www.bso.ch](http://www.bso.ch); [www.coachingfederation.ch](http://www.coachingfederation.ch)

### Possibilités de coaching en Suisse

La Suisse compte deux grandes organisations professionnelles disposant chacune d'un fichier d'adresses de coaches: la Swiss Coaching Association (SCA) fondée en 2000 ainsi que Supervision und Organisationsberatung (BSO) qui a intégré en 2010 le coaching dans ses activités. Il n'existe pas de barème de prix pour les services de coaching; une séance est facturée en moyenne CHF 200. [www.s-c-a.ch](http://www.s-c-a.ch); [www.bso.ch](http://www.bso.ch); [www.coachingfederation.ch](http://www.coachingfederation.ch)



Über 60 Prozent der PhysiotherapeutInnen fühlen sich körperlich und emotional erschöpft. | Plus que 60% des physiothérapeutes se sentent physiquement et mentalement épuisés.

lösen. Man wirft neue Blickwinkel und Perspektiven auf eine Situation oder auf seine Mitmenschen. So lernen wir zu verstehen und zu begreifen, ohne zu werten und zu verurteilen.

Der gleichwertige und verständnisvolle Umgang ist der Schlüssel und eine immer sprudelnde Quelle für kreatives und individuelles Behandeln von PatientInnen und für eine wertfreie und ergänzende Zusammenarbeit im interdisziplinären Team. Ein paar weitere Fragen:

- *Wer bin ich?*
- *Wer ist mein Gegenüber?*
- *Wie wirke ich auf mein Umfeld?*
- *Was sind meine Stärken und Schwächen?*
- *Was sind die Ressourcen meiner PatientInnen?*

### Erschöpfung ist bei PhysiotherapeutInnen häufig

*«Es ist heutzutage keine Kunst, an seine eigenen Grenzen zu kommen. Es ist aber eine Kunst, diese zu erkennen und vor allem dagegen etwas zu tun.» (Stefanie Mischka)*

«Gesundes Personal» – dieses Thema ist uns allen in den letzten Jahren sehr bekannt geworden. Gesundheit ist eine unverzichtbare Basis für eine optimale Entfaltung, Leistungsfähigkeit und Motivation im privaten und beruflichen Umfeld. Zeitdruck, Stress, Belastungen und Konflikte können zu physischen und psychischen Krankheiten führen. Der Humor geht verloren. Unzufriedenheit, Ungeduld und Fehltage bei der Arbeit können Folgen sein.

Das bestätigt auch eine aktuelle Studie von Girbig et al. (2013): Verschiedene Belastungsfaktoren, je nach Arbeitsbereich und Anstellungsverhältnis, führen zu Erkrankungen des muskuloskelettalen Systems, Infektionen sowie psychischen Erkrankungen. Die AutorInnen weisen auf einen Präventions- und Interventionsbedarf bei PhysiotherapeutInnen in Deutsch-

de la santé. Car ce nouveau contexte suscite encore d'autres questions:

- *Comment garder la vocation et continuer à faire mon travail avec amour?*
- *Et qu'adviendra-t-il de ma santé? Que puis-je faire pour y contribuer et quand cette possibilité devient-elle un devoir?*
- *Comment vais-je réussir à suivre le rythme auquel s'opèrent les transformations à l'intérieur de la sphère de la santé? Comment me résoudre à lâcher prise?*
- *Est-ce que je sais bien gérer mon temps?*
- *Comment m'y prendre pour aménager au mieux un quotidien ardu pour tous selon des principes égalitaires et en appréciant autrui à sa juste valeur?*

### Compétences techniques et qualités humaines

Les connaissances théoriques de la physiothérapie, dites compétences techniques, s'acquièrent et se développent au travers de l'apprentissage de la profession puis de la formation continue. Parallèlement à ce bagage de connaissances, les qualités humaines et les compétences sociales revêtent une importance toujours croissante dans la société et le monde du travail. Elles se définissent comme «des connaissances, un savoir-faire et des aptitudes permettant d'interagir avec nos semblables en harmonie avec la situation» [3]. De nos jours, les seules compétences professionnelles ne suffisent plus à affronter les réalités du travail quotidien.

*«Il n'y a que soi-même que l'on puisse changer, pas ses semblables.» (auteur inconnu)*

Le coaching nous apprend à capter les ondes que nous-mêmes et les autres émettons et à ainsi mieux comprendre notre entourage. Cela nous permet de saisir l'origine des tensions entre collègues, patients et proches pour les dissiper. Il nous enseigne comment considérer personnes et situations sous d'autres angles et dans une perspective inédite, ce qui nous amène à comprendre et à accepter sans porter de jugements de valeur, ni condamner.

La relation à l'autre sur pied d'égalité et empreinte d'empathie est la clé d'un traitement des patients créatif et personnalisé; la collaboration au sein d'une équipe interdisciplinaire doit toujours s'appuyer sur la complémentarité et être dénuée de jugements de valeur.

Encore quelques autres questions:

- *Qui suis-je?*
- *Qui est la personne qui se trouve en face de moi?*
- *Comment est-ce que je me projette sur mon entourage?*
- *Quels sont mes points forts et mes points faibles?*
- *De quelles ressources mes patients disposent-ils?*

land hin. Sie führen auf, dass 67 Prozent der PhysiotherapeutInnen sich körperlich erschöpft fühlen und 62 Prozent angeben, oft oder manchmal emotional erschöpft zu sein [4]. Es gilt, sich diese Belastungen bewusst zu machen und die eigene Situation und Gesundheit zu reflektieren.

### Die Problematik der helfenden Berufe

Helfende Berufe, darunter fällt auch die Physiotherapie, werden auf der einen Seite oft von liebenswürdigen, geduldsamen und hilfsbereiten Menschen ausgeführt. Auf der anderen Seite können dabei eigene Bedürfnisse zu kurz kommen, man macht zu viele Zugeständnisse und hat Mühe, nein zu sagen.

- *Ich muss helfen.*
- *Ich weiss, was dem anderen gut tut.*
- *Ich opfere mich für meine PatientInnen auf.*
- *Ich bin für die Genesung der PatientInnen verantwortlich.*

Während wir eine klare Vorstellung davon haben, was die anderen brauchen, sind wir uns selbst gegenüber oft nachlässig und fordern uns heraus. Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer beschrieb bereits 1977 in seinem Buch «Hilflose Helfer» die «seelische Problematik der helfenden Berufe». Dabei machte er deutlich: «Dem Helfer fällt es extrem schwer, seinerseits Hilfe zu akzeptieren» [5]. Hier stellen sich weitere Fragen:

- *Wie kann ich auf meine eigenen Energiereserven achten?*
- *Wie schaffe ich ein ausgeglichenes Gleichgewicht zwischen Beruf – Ich – Umfeld?*
- *Was liegt in meinem Einflussbereich und was kann ich nicht verändern?*

Mit Coaching leiste ich einen Beitrag zur eigenen Gesundheitsprävention. ■

### On voit souvent des physiothérapeutes épuisés

*«De nos jours, il n'y a pas grand effort à faire pour atteindre ses limites, c'est en revanche tout un art de savoir où elles se situent et d'agir en conséquence.» (Stefanie Mischka)*

«Des collaborateurs en bonne santé», un thème auquel nous avons tous été alertés au cours de ces dernières années. Être en bonne santé est indispensable à l'épanouissement de toutes nos facultés et au déploiement de nos capacités aussi bien sur le plan professionnel que privé. Le poids des urgences, du stress, des contraintes et des conflits peuvent conduire à des maladies physiques ou psychiques. Qui perd son sens de l'humour, risque l'insatisfaction, l'irritation et l'absentéisme.

C'est d'ailleurs ce que confirme l'étude de Girbig et al., parue cette année, établissant que divers facteurs aggravants, qui varient d'une profession à l'autre, engendraient des maladies du système musculo-squelettique, des infections ou des troubles psychiques. Ses auteurs envoient un signal d'alarme aux physiothérapeutes allemands qu'ils invitent à se préserver au moyen de mesures préventives et dissuasives. Ils précisent que 67 pourcent de ces derniers sont physiquement exténués et que 62 pour cent disent se sentir émotionnellement vidés; les uns souvent et d'autres parfois [4]. Chacun doit donc prendre conscience de ces contraintes et en projeter les répercussions sur sa propre situation et sa santé.

### Problèmes inhérents aux professions d'assistance et de soins

Les professions liées au soins, auxquelles la physiothérapie appartient, sont souvent exercées par des personnes dont la nature bienveillante, patiente et dévouée risque d'occulter leurs propres besoins à force de faire trop de concessions et d'éprouver de la difficulté à dire non.

#### Ratgeber für zwischenmenschliche Beziehungen im Gesundheitswesen

Stefanie Mischka hat zum Thema einen Ratgeber verfasst, der in diesem Herbst erscheint. Darin analysiert sie die Arbeitssituation im Gesundheitswesen und gibt Werkzeuge und Methoden in die Hand, wie die Beziehungen im Team und mit den Patienten besser gestaltet werden können sowie zum Umgang mit den eigenen Energiereserven. (bc)

Stefanie Mischka: «Wir können den anderen nicht ändern, nur uns selbst». 2013. Verlag: Werdewelt Verlags- und Medienhaus. ISBN: 978-3-9815318-4-8.



#### Guide des relations humaines dans la sphère des professions de la santé

Stefanie Mischka est l'auteur d'un vademecum à paraître cet automne qui ouvre des horizons sur ces sujets. Elle y examine les conditions de travail actuelles dans les professions de la santé et propose des méthodes d'approche et des instruments pour améliorer les relations à l'intérieur d'un groupe et avec les patients, pour que chacun tire le meilleur parti possible de son capital d'énergie. (bc) Stefanie Mischka: «Wir können den anderen nicht ändern, nur uns selbst» (Il n'y a que soi-même que l'on puisse changer, pas nos semblables). 2013. Werdewelt Verlags- und Medienhaus. ISBN: 978-3-9815318-4-8.



Stefanie Mischka

**Stefanie Mischka**, selbständig arbeitende Physiotherapeutin in Schaffhausen, verfügt über eine 20-jährige Berufserfahrung in der Neurorehabilitation und hatte verschiedene Leitungsfunktionen inne. Sie ist Dipl. Coach SCA, engagiert sich im Vorstand der Interessengemeinschaft für Physiotherapie Neurorehabilitation IGPTR-N und ist Fachsupervisorin Neurologie physioswiss. [www.mischka-beratung.ch](http://www.mischka-beratung.ch)

**Stefanie Mischka**, physiothérapeute indépendante à Schaffhouse, possède vingt ans d'expérience en réhabilitation et a occupé plusieurs postes à responsabilités. Elle est coach diplômée SCA, membre du comité de la Communauté d'intérêts en faveur de la neuroréhabilitation par la physiothérapie (IGPTR-N) et occupe la fonction de superviseur en neurologie auprès de physioswiss. [www.mischka-beratung.ch](http://www.mischka-beratung.ch)

#### Weiterführende Literatur | Pour aller plus loin

- Schoenaker, Theo: Mut tut gut. Das Encouraging-Training. RDI Verlag, 15. Auflage 2007.
- Lienhart, Andrea: Respekt im Job. Strategien für eine andere Unternehmenskultur. Kösel Verlag 2011.
- Spencer, Johnson: Die Mäuse-Strategie für Manager. Veränderungen erfolgreich begegnen. Ariston Verlag 2010.
- Spencer, Johnson: Qui a piqué mon fromage? Michel Lafon, 2000.

- *Je dois lui venir en aide.*
- *Je sais comment m'y prendre pour qu'il aille mieux.*
- *Je me sacrifie pour mes patients.*
- *Je suis responsable de la guérison de mes patients.*

Alors que nous discernons clairement ce dont les autres ont besoin, mais voilà que nous devenons négligents et outrepassons nos limites dès qu'il s'agit de nous. En 1977 déjà, le psychanalyste Wolfgang Schmidbauer attirait l'attention sur ce qu'il appelle le «le syndrome des professionnels des soins» dans son livre «Ces sauveurs sans défense». Il y explique clairement pourquoi celui dont la profession consiste à aider ses semblables éprouve la plus grande difficulté à accepter la réciprocité [5].

De nouvelles questions surgissent:

- *Comment m'y prendre pour protéger mes propres réserves d'énergie?*
- *Comment trouver un bon équilibre entre mon activité professionnelle et ma personne?*
- *Quelles sont les choses sur lesquelles j'ai prise et celles sur lesquelles je n'ai aucune?*

Mes activités de coach sont bénéfiques à ma propre santé. |

#### Literatur | Bibliographie

1. Heitz, Patrick 2013; <http://www.workforlife.ch/>
2. Bärtschi, Urs 2013; <http://www.coaching-trainer.ch/>
3. [www.userlearn.ch/schlueselqualifikationen/sozialkompetenzen/index.html](http://www.userlearn.ch/schlueselqualifikationen/sozialkompetenzen/index.html) 2013
4. M. Girbig, S. Deckert, D. Druschke, A. Nienhaus, A. Seidler. Arbeitsbedingte Belastungen, Beschwerden und Erkrankungen von Physiotherapeuten in Deutschland. Ergebnisse einer Fokusgruppendifkussion. physioscience 2013; 9(2): 66–71.
5. Wolfgang Schmidbauer: Hilflöse Helfer. Über die seelische Problematik in helfenden Berufen. Rowohlt, 18. Auflage 2011.



DAS BESTE TAPE ZUM BESTEN PREIS  
BEI ACUMAX: KINESIO QUALITÄTS TAPE

AB **CHF 7.90**

WEITERE SPITZEN-ANGEBOTE UNTER  
[WWW.ACUMAX.CH](http://WWW.ACUMAX.CH)

STARTER-SET-ANGEBOT AUF [ACUMAX.CH](http://ACUMAX.CH)



#### Eigenschaften:

- Hervorragende Klebeigenschaft
- Sehr dehnfähig - mehrerere Tage tragbar
- Luftdurchlässiges Tape
- Lässt sich leicht von der Haut ablösen
- Hoher Tragekomfort, sehr gute Hautverträglichkeit

AcuMax GmbH  
5330 Bad Zurzach  
fon 056 249 31 31  
[info@acumax.ch](mailto:info@acumax.ch)

## Kompression macht den Unterschied!

Die kalt & warm Kompressionsbandage für den Einsatz bei akuten, chronischen und muskulären Schmerzen, Arthritis, Entzündungen und Schwellungen. Im Kühlschrank oder Gefrierfach kühlen oder in der Mikrowelle oder im Wasserbad wärmen.



### Vorteile der ThermoActive-Hilfsmittel

- Rundumkompression und Rundumhalt
- Genauer Sitz unterstützt Behandlung des Tiefengewebes
- Selbst während der Anwendung besteht Bewegungsfreiheit
- Leicht zu tragen und einfach zu nutzen
- Frei von Latex
- Waschbar und Wiederverwendbar
- Gelpackungen bleiben immer flexibel

#### Exklusivvertrieb in der Schweiz

SIMON KELLER AG | Lyssachstrasse 83 | 3400 Burgdorf | T 034 420 08 00 | F 034 420 08 01 | info@simonkeller.ch | www.simonkeller.ch  
SIMON KELLER AG | Im Schörf 3 | 8600 Dübendorf | T 044 420 08 00 | F 044 420 08 01 | duebendorf@simonkeller.ch  
SIMON KELLER SA | Rte de la Chocolatière 26 | 1026 Echandens | T 021 702 40 00 | F 021 702 40 31 | vente@simonkeller.ch

**keller**