

# Selbstmanagement in der Physiotherapie



Bildungszentrum Reastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@reastudy.ch](mailto:info@reastudy.ch)  
[www.reastudy.ch](http://www.reastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Selbstmanagement in der Physiotherapie

### EINLEITUNG

Wir führen PatientInnen durch den Rehabilitationsprozess. Somit sind wir PhysiotherapeutInnen auch Führungskräfte. Damit ich aber jemand führen kann, muss ich mich zuerst selbst führen können.

Erfolg beginnt im Kopf-, Niederlage aber auch. Trotzdem wird der mentalen Stärke und Persönlichkeitsentwicklung immer noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Heute weiss man, dass der Emotionsquotient zu 80% für unseren persönlichen Erfolg verantwortlich ist. Leider wird uns weder in der Schule noch in der Ausbildung gezeigt, wie ich meinen Fokus, meine Gedanken und Emotionen optimal für mich einsetzen und steuern kann.

Ein durchschnittlicher Mensch hat an einem Tag 70'000 Gedanken. Davon sind ca. 50'000 Gedanken negativ. Wenn ich vermehrt negative Gedanken wälze, dann fühl ich mich auch nicht gut. Negative Gefühle limitieren mein Verhalten massgeblich. Dadurch leidet meine Interaktion mit meinen PatientInnen. Wenn ich zu ihnen keine vertrauensvolle und motivierende Beziehung aufbauen kann, dann bringen mir manuelle Techniken und anatomisches Wissen nicht den gewünschten Erfolg.

Bei sehr vielen Erkrankungen ist häufig Stress eine mögliche Ursache. Dieser Stress ist hausgemacht und häufig das Resultat mangelnder Selbstführung. Achtsamkeit und Bewusstsein sind entscheidende Faktoren für unser Wohlbefinden und den Aufbau unserer Resilienz.

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Ist Dir verständlich, wie Du Deine Gedanken und Gefühle bewusst steuern kannst
- Weisst Du wie Du mental stark wirst
- Verstehst Du, welche unbewussten Programme Dich limitieren und wie Du Dein Gehirn umprogrammieren kannst
- Verfügst Du über das Wissen, wie Du mit Stress optimal umgehst
- Weisst Du, wie Du Dein Selbstvertrauen steigerst
- Weisst Du, wie Du mit Herz, Kopf und Hand Deine Patienten führen kannst

### INHALTE

- Persönlichkeitsentwicklung
- Resilienz
- Wie funktioniert unser Gehirn (Unterbewusstsein - Bewusstsein)
- Stressmanagement
- Schulung meines Selbstvertrauens
- Die Prinzipien, Aufgaben und Handlungen eines Leaders  
(Es kann inhaltliche Überschneidungen mit dem Kurs «Spitzensport und Mentalcoaching» haben)

### METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach einzelnen Lernabschnitten

Maximale Gruppengröße: 14 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## **ANGABEN ZUR LEHRPERSON**



- Physiotherapeut und Sportphysiotherapeut
- Während 14 Jahren Sportphysiotherapeut der 1. Mannschaft des BSC YOUNG BOYS (sechs Jahre davon Leiter der med. Abteilung) und fünf Jahre Physiotherapeut beim FC Basel
- Sport- und Businesscoach
- Motto: We rise by lifting others

## **KURSVORAUSSETZUNGEN**

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie und med. Masseur

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Berufsdiplom

## **LEITUNG**

Matthias Gubler

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
3 Tage	Bad Zurzach	22.08.2025 23.08.2025 24.08.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25242	deutsch	CHF 750.-