

# physio**praxis**

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

Artikel aus **physiopraxis**

physiopraxis ist eine unabhängige Zeitschrift und erscheint im Georg Thieme Verlag.

**Adresse**

Georg Thieme Verlag KG  
Redaktion physiopraxis  
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart  
Tel.: 07 11/89 31-0, Fax: 07 11/89 31-871  
E-Mail: [physiopraxis@thieme.de](mailto:physiopraxis@thieme.de)

**Fragen zum Abonnement**

Georg Thieme Verlag KG  
KundenServiceCenter Zeitschriften  
Rüdigerstr. 14, 70469 Stuttgart  
Tel.: 07 11/89 31-321, Fax: 07 11/89 31-422  
E-Mail: [aboservice@thieme.de](mailto:aboservice@thieme.de)

[www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline)



# Professionelle Gesundheitsberatung

**COACHING IN DER PHYSIOTHERAPIE** Die Beratung ihrer Patienten halten die meisten Physiotherapeuten für wichtig. Doch für eine professionelle Beratung reicht Fachkompetenz alleine nicht aus. Reichern Sie deshalb Ihr Fachwissen mit Coaching-Kompetenzen an. Wie das geht und warum sowohl Sie als auch Ihre Patienten davon profitieren, erfahren Sie hier.

**G**esundheitsdienstleistungen gehören in Deutschland zur Wachstumsbranche. Der Therapie-, Präventions- und Beratungsbedarf steigt stetig an – insbesondere die Nachfrage nach professioneller Gesundheitsberatung. Durch die enorme Wissensflut zu allen Gesundheitsthemen verlieren viele Menschen die Orientierung hinsichtlich Seriosität und Aktualität der Informationen. Und immer mehr Menschen suchen Lösungen, die ihrer aktuellen Lebenssituation gerecht werden.

Aufgrund ihres soliden medizinischen und präventiven Wissens haben Physiotherapeuten zwar eine ausreichende Fachkompetenz, spezielle Beratungsleistungen auf dem freien Markt und in verschiedenen Bereichen des Gesundheitssektors anzubieten. Doch die Methodenkompetenz der Beratung wurde in der Aus- und Weiterbildung bisher vernachlässigt. Zu unrecht. Denn so wie verschiedene Konzepte – beispielsweise PNF, Manuelle Therapie oder Bobath – die Grundlage für professionelles Therapieren bilden, so schaffen bestimmte Methoden die Basis für ein strukturiertes Beratungs- oder Coaching-Gespräch. Diese Methodenkompetenzen müssen Therapeuten genauso erwerben und üben wie physiotherapeutische Behandlungsstrategien.

**Ein Ratschlag ist keine professionelle Beratung** ▶ Stellen Sie sich folgende Situation vor: Frau Müller kommt wegen unspezifischer Rückenschmerzen regelmäßig zu Ihnen in physiotherapeutische Behandlung. Ihre Beschwerden bessern sich zwar im Laufe der Behandlungen, doch der Erfolg

ist nicht von Dauer. Sie finden Hinweise darauf, dass die Schmerzen entweder aus einer Fehlbeanspruchung des Bewegungssystems während Frau Müllers Arbeit resultieren könnten oder aus einer zu geringen körperlichen Aktivität. Nun ergeben sich verschiedene, teils ungeeignete Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen:

Eine ungeeignete ist, sich weiterhin nur auf die Therapie zu konzentrieren und die Zeit zu nutzen, um alle geeigneten therapeutischen Maßnahmen bestmöglich anzuwenden. Das ist der Arbeitsauftrag, so wie er auf dem Rezept formuliert ist. Und das ist die Leistung, die die Krankenkasse übernimmt.

Die zweite Möglichkeit ist, die Beratung von Frau Müller in die Behandlungszeit von 20–30 Minuten zu integrieren, beispielsweise so: „Es wäre von Vorteil, wenn Ihr Arbeitsplatz ergonomisch auf Sie abgestimmt wäre“ oder: „Ich empfehle Ihnen, sich zwei- bis dreimal pro Woche intensiv zu bewegen“. Beraten Sie Frau Müller während der Physiotherapie auf diese Art, lässt die eng bemessene Behandlungszeit nur „Beratungssplitter“ zu. Dadurch haben Sie nicht genügend Raum für eine strukturierte und patientenzentrierte Beratung und können deshalb nicht ausreichend auf die Bedürfnisse und die Lebenssituation Ihrer Patientin eingehen. Außerdem verlieren Sie wichtige Therapiezeit. Sie kommen unter Stress, und die Patientin hört zwar die Empfehlungen, fühlt sich aber möglicherweise nicht richtig in ihren Problemen verstanden. Denn Frau Müller braucht vielleicht ganz andere Umsetzungshilfen, die

ihrer aktuellen Situation besser angepasst sind. Eine solche Beratung ist nicht professionell, da sie nicht zu einer nachhaltigen Verhaltensänderung der Patientin führen wird. Außerdem honoriert die Krankenkasse diese Leistung nicht.

---

**Der Physiocoach berät seine Klienten sowohl auf der biomedizinischen als auch auf der psychischen und sozialen Ebene.**

---

**Sich die Zeit für den Patienten nehmen können** ▶ Doch es gibt noch eine dritte Möglichkeit: das Beratungsgespräch zusätzlich zur Therapie. Das könnten Sie beispielsweise wie folgt vorbereiten: „Frau Müller, die Therapie ist bald zu Ende. Ich freue mich, dass ich dazu beitragen konnte, dass es Ihnen wieder besser geht. Ich würde Sie gerne dabei unterstützen, dass Ihr Zustand so bleibt. Wenn Sie möchten, können Sie noch weitere Möglichkeiten kennenlernen, um Ihre Gesundheit zukünftig zu erhalten und dadurch Ihren Rückenschmerzen vorzubeugen.“ „Ja, daran bin ich natürlich sehr interessiert“, antwortet Frau Müller. „Was sind das für Möglichkeiten?“ „Die für Sie passenden Möglichkeiten würde ich Ihnen gerne in Ruhe erläutern, und zwar im Rahmen eines individuellen Beratungsgesprächs. Dann kann ich mir auch richtig Zeit für Sie nehmen.“ Frau



Abb. 1 So nicht: Eine eindimensionale Beratung in einem unpersönlichen Setting ist nicht erfolgreich. Coaching bedeutet, Patienten individuell in mehreren Dimensionen zu beraten.

Foto: T. Möller, Nachgestellte Situation.

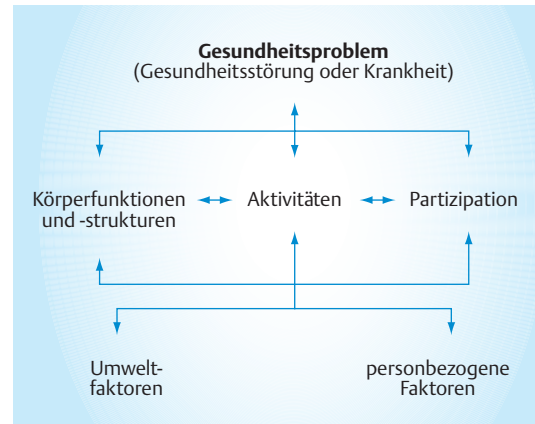


Abb. 2 Das biopsychosoziale Modell stellt die Interaktion verschiedener Gesundheitskomponenten dar.

Abb.: van den Berg F, Wulf D, Hrsg. Angewandte Physiologie. Band 6. Stuttgart: Thieme; 2008

Müller geht auf das Angebot ein: „Das klingt gut und interessiert mich. Zahlt das auch die Kasse?“ „Nein. Ein solches Beratungsgespräch ist eine ganz spezielle Präventionsleistung und keine Therapie.“ Danach klären Sie die Modalitäten für ein solches Beratungsgespräch und vereinbaren einen Termin.

**Patienten in drei Dimensionen beraten**

Professionelle Beratung im therapeutischen Kontext bedeutet, einen Perspektivenwechsel zu vollziehen: weg vom biomedizinischen Modell von Gesundheit und Krankheit, hin zu einem biopsychosozialen Modell (Abb. 2). Einen solchen Paradigmenwechsel in Therapie und Prävention fordern Wissenschaftler schon seit vielen Jahren. Das biopsychosoziale Modell beinhaltet, dass bei Genese, Therapie und Prävention sowohl die biologischen als auch die psychischen und sozialen Faktoren gleichermaßen berücksichtigt und einbezogen werden. Leider fand dieser Paradigmenwechsel bislang nur in der Theorie statt. Denn es bedarf eines klaren Handlungskonzeptes, um Patienten in allen drei Dimensionen kompetent zu begleiten. So sollten Therapeuten in einer Beratung, wie sie sich aus dem Beispiel ergeben könnte, nicht nur Empfehlungen aussprechen, die beim Patienten in Veränderungen auf der biomedizinischen Ebene resultieren. Vielmehr sollen Patienten ihre Verhaltensmuster erkennen und verändern können. Somit berät der Physiotherapeut natürlich auf der biomedizinischen, aber ebenso auf der psychischen und sozialen Ebene.

**Mit Fragen die Selbstreflexion unterstützen**

Durch gezielte Fragetechniken kann der Therapeut dem Patienten dazu verhelfen, sich und sein Alltagsverhalten zu reflektieren sowie kritische Verhaltensweisen, die zur Entstehung oder Verstärkung der Beschwerden führen, selbst zu erkennen und zu verändern. Besonders hilfreich sind dabei ressourcenorientierte Fragetechniken, beispielsweise: „Unter welchen Bedingungen geht es Ihnen denn gut?“ oder „Wie haben Sie sich bisher selbst helfen können?“. Aufschlussreich können auch paradoxe Fragen sein: „Was können Sie tun, damit es Ihnen noch schlechter geht?“

Mit einem guten Fragenrepertoire kann der Therapeut – beziehungsweise der Coach – dem Patienten, den er als Klienten sieht, behilflich sein, alle drei Dimensionen sei-

ner Beschwerden zu identifizieren: die biologische, die psychische und die soziale. So wird dem Klienten bewusst, dass er auch in allen drei Dimensionen Gestaltungsspielräume hat, um sich selbst zu helfen. Durch diesen Beratungsprozess trägt der Physiocoach zu einem besseren Verständnis der Krankheitsentstehung und -bewältigung bei. Er hilft also, indem er seinem Klienten die Selbstreflexion mithilfe verschiedener Techniken ermöglicht und Handlungsoptionen durchspielt. Zusätzlich befähigt er den Klienten durch eine ressourcenorientierte Sicht- und Kommunikationsweise dazu, neue Handlungsmuster zu nutzen, um seine Gesundheit zu fördern. Es gibt viele unterschiedliche Situationen, in denen ein Physiotherapeut als Coach tätig sein kann (Kasten „Coaching anwenden“).

**COACHING ANWENDEN**

**Wo Coaching hilfreich ist**

- Im therapeutischen Setting optimieren Coachingelemente das Patientenmanagement.
- In der Prävention können Therapeuten unabhängig von der GKV ein spezielles Physio- bzw. Gesundheitscoaching anbieten. Dadurch erweitern sie ihr Repertoire und schaffen sich ein neues Standbein.
- In Organisationen, Betrieben und Institutionen steigt ständig der Bedarf an Hilfestellungen und Unterstützung im Themenfeld Gesundheit. Manche Krankenkassen stellen sogenannte Präventionsberater ein, von denen sie

- medizinisches Hintergrundwissen und Beratungs- bzw. Methodenkompetenz erwarten.
- Im eigenen Team kann ein Coach die Kollegen in deren Weiterentwicklung unterstützen. Er moderiert schwierige Situationen und kommuniziert klar und zielorientiert mit anderen Berufsgruppen.
- In der physiotherapeutischen Weiterbildung können Dozenten ihre Didaktik durch Coachingelemente optimieren und ihre Fort- und Weiterbildung mit neuen pädagogischen und psychologischen Verfahren anreichern.

**Erfolgreiche Prävention braucht individuelle Beratung** > Neben dem klassischen therapeutischen Setting kann der Physiotherapeut vor allem in der Prävention beraten. Doch bei der häufig praktizierten biomedizinischen Vorgehensweise der Gesundheitsförderung werden die Klienten oft nur mit „guten Ratschlägen“ überhäuft: „Gehen Sie dreimal die Woche eine halbe Stunde walken, essen Sie fünfmal am Tag Obst und Gemüse, sorgen Sie für regelmäßige Entspannungszeiten und trainieren Sie an unseren Geräten.“

Im Gegensatz dazu zeichnet sich der physiotherapeutische Coach durch eine völlig andere Arbeitsweise aus. Durch subtile Fragestellungen analysiert er die individuelle Lebenssituation, die Konstitution, die Bedürfnisse und Möglichkeiten seines Kli-

**Ziel des Coachings ist es, den Klienten aktiv in seiner Verhaltensänderung zu unterstützen, und nicht, ihn zu maßregeln.**

enten im Dialog. Erst danach entwickelt er gemeinsam mit ihm einen Handlungsplan. Das Besondere dabei ist, dass es nicht bei der Planung bleibt, sondern dass der Coach seinen Klienten aktiv bei der Veränderung seines Gesundheitsverhaltens unterstützt, anstatt ihn zu maßregeln. Der Klient selbst ist dabei verantwortlich für seine Ziele, Maßnahmen und Intensitäten sowie für die Grenzen seines Verhaltens. Natürlich braucht der physiotherapeutische Coach dafür zusätzliches Wissen, beispielsweise über die Möglichkeiten psychologischer Verhaltensänderungen. Dieses Thema wurde bisher in der Physiotherapie vernachlässigt. Aber gerade die Möglichkeiten der Verhaltensänderungen können Physiotherapeuten in vielen therapeutischen Situationen nützlich sein.

**Sich von anderen Coaches abheben** > Zweifellos besteht ein Markt für Gesundheits- bzw. Physiocoaches: Die Bevölkerung wird immer älter, und immer mehr

**i COACHING LERNEN**

**Der Weg zum zweiten Standbein**

Zum Physiocoach qualifizieren kann man sich beispielsweise beim ZVK Nordrhein-Westfalen und beim ZVK Baden-Württemberg. Die Ausbildung erstreckt sich berufsbegleitend über fünfmal zwei Tage. Zwischen den Modulen haben die Teilnehmer die Gelegenheit, erste Erfahrungen zu sammeln und diese in den Folge-modulen einzubringen. Infos finden Sie unter [www.physioverband.de](http://www.physioverband.de) oder [www.zvknrw.de](http://www.zvknrw.de).

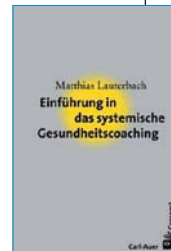
Menschen suchen nach einer gesunden Lebensweise. Personaltrainer beispielsweise haben gut gefüllte Auftragsbücher und verdienen in der Regel mehr als Physiotherapeuten. Alle diese Tatsachen sollten den Therapeuten Mut machen, ihre Beratungsleistungen auf der Basis ihres soliden medizinischen und präventiven Wissens auch auf dem freien Markt anzubieten. Haben sie das vor, sollten Physiotherapeuten jedoch zunächst lernen, wie man Klienten professionell berät. Das können sie in einer Weiterbildung tun (👁️ Kasten „Coaching lernen“), oder sie lernen es im Rahmen eines Studiums. Im Studiengang „Pflege und Gesundheit“ an der FH Bielefeld beispielsweise gehört das Thema Beratungskompetenzen mit zu den Lerninhalten.

Außerdem müssen Physiotherapeuten darauf achten, physiotherapeutisches Coaching vom klassischen Coaching abzugrenzen. Physiocoaching bedeutet, Menschen im therapeutischen und präventiven Kontext zu begleiten, und nicht, Psychotherapie zu machen. Es wäre fatal, diese Grenze nicht klar zu ziehen oder gar den Anspruch zu erheben, als Coach in allen Lebenslagen fungieren zu können. Es ist wichtig, genau darauf zu achten, welche Ausbildung mit welcher Weiterbildung jemanden zu welcher Dienstleistung befähigt. Damit sie nicht in der Grauzone des Coaching-Marktes verschwinden, ist es für Physiocoaches unabdingbar, dass sie ihr bereits vorhandenes seriöses medizinisches Wissen mit strukturierten Methodenkompetenzen anreichern und sich dadurch von anderen

**+ PHYSIOBONUS**

**Coach in Gesundheitsfragen**

Wer mehr über Coaching wissen möchte, kann eines von drei Exemplaren des Buches „Einführung in das systemische Gesundheitscoaching“ vom Carl-Auer Verlag gewinnen. Klicken Sie bis zum 4.2.10 unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline) > „physioexklusiv“ > „Gewinnspiel“ auf „Coach“.



Coaches abheben. Denn Coach kann sich in Deutschland jeder nennen.

Therapeuten, denen dieser Weg nicht zu beschwerlich erscheint und die die Leidenschaft für dieses ganzheitliche Vorgehen besitzen, können dreifach gewinnen: Erstens erschließt sich ihnen ein neuer Markt und sie hängen weniger von den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung ab. Zweitens erobern sich diese Therapeuten ein hilfreiches Instrument zur Umsetzung des biopsychosozialen Modells in ihrer tägliche Arbeit. Dadurch verschaffen sie sich einen großen Wettbewerbsvorteil. Drittens entwickeln sie ihre eigene Persönlichkeit durch die Auseinandersetzung mit Coaching-Strategien. Sie lernen nicht nur, andere Menschen besser zu führen, sondern auch sich selbst.

*Cornelia Schneider*

**📖 Literatur zum Thema finden Sie unter [www.thieme.de/physioonline](http://www.thieme.de/physioonline) > „physioexklusiv“ > „Artikelarchiv“ > „Thieme eJournals“.**



**Cornelia Schneider** ist Dipl.-Psychologin, Physiotherapeutin, Systemischer Coach mit eigener Praxis und Geschäftsführerin der GGW. Außerdem ist sie Referentin und Autorin der Weiterbildungsserie zum GGW PhysioCoach®.

Fragen beantwortet sie gerne unter [cornelia.schneider@ggw-homburg.de](mailto:cornelia.schneider@ggw-homburg.de).