

SCHRITT UM SCHRITT VORWÄRTSKOMMEN

DAS MOTTO DER KREATIVEN FAMILIENFRAU
SUSANNE FÜGLISTALER

Susanne Füglistaler
Praxis für IK Kinesiologie
Zelglistrasse 2
5620 Bremgarten
www.schrittumschritt.ch
056 631 79 05

Idylle pur empfängt den Besucher in Bremgarten: Susanne Füglistaler lebt dort mit ihrer Familie. Damit sind viele positive Erinnerungen verbunden. Als das Haus, in welchem ihr Mann bereits als Kind kurz wohnte, gekauft werden konnte, half auch der Schwiegervater mit, im Untergeschoss einen Kinesiologie-Raum einzurichten.

Genau dieses Leben geniesst die leidenschaftliche Mutter zweier Söhne (13- und 15-jährig). «Ich habe mein ganzes Leben in Bremgarten und Umgebung verbracht – hier fühle ich mich aufgehoben und zu Hause und ich finde es wunderbar, dass ich von hier aus praktizieren kann. So habe ich auch genügend Zeit für meine Kinder.» sagt die heute 45-jährige.

Die Familie als Mittelpunkt steht im Zentrum. Daneben arbeitet sie seit sechs Jahren als Buchhalterin und Assistentin bei einem Rechtsanwalt und Unternehmensberater in Zürich mit einem kleinen Teilzeitpensum. Doch irgendwann fehlte etwas und die reinen Zahlen waren zu «stur und eintönig». Heute haben sie und ihr Mann sich so organisiert, dass er zu 80% und sie zu 40% festangestellt sind.

«Wir nehmen es gemütlich, jassen auch mal zusammen, spielen Tischtennis oder sitzen auf der Terrasse und lassen den Tag ausklingen.»

Fit hält sie sich mit Sport – dort liegen ihr insbesondere Volleyball, aber auch Joggen, Wandern und im Sommer schwimmen sehr am Herzen.

Auf meine Frage, was sich verändert hat, antwortet die Komplementär-Therapeutin: «Früher ging ich mit meinem Mann sehr gerne auf längere Fernreisen, heute sind die Urlaube kürzer und weniger exotisch geworden und die Kinesiologie nimmt immer mehr Anteil in meinem Leben ein. Das freut mich sehr. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Richtung eingeschlagen habe. Ich bin in jeder Sitzung aufs Neue angetan, wie viele verschiedene Lösungen für ein ähnliches «Problem»

gefunden werden. Das ist für den Klienten jeweils von grossem Nutzen.»

Gleichzeitig fasziniert und motiviert drückt sie aus: «Es wird nie langweilig mit Menschen aller Altersstufen – Männern wie Frauen – zusammenarbeiten zu dürfen. Wenn ich dabei sein darf, wie meine Klienten sich Schritt um Schritt vorwärtskommen und ihre eigene Lösung fin-



den können, liebe ich meinen Beruf besonders, daher auch mein Motto auf der Website (Schritt um Schritt vorwärtskommen)»



Weiterbildungen sind für sie selbstverständlich und wichtig für die eigene Entwicklung. Daher geht sie auch gerne «in die Schule», wie sie es ausdrückte.

«Ich bin, wie viele andere, über meine Kinder zur Kinesiologie gekommen.» Bei ihrem Sohn durfte sie erfahren, dass diese Wirkung zeigt und war von Beginn an begeistert:

«Er konnte auf Grund eines zu engen Zungenbändchens die Zunge nicht richtig bewegen. Selbst der Logopäde hatte dies nicht erkannt. Nachdem das Zungenbändchen geschnitten wurde, konnte mein Sohn die Zunge trotzdem nicht bewegen, da er nicht gelernt hatte, die Muskulatur anzusprechen. Mit gezielten Übungen löste sich dies in kürzester Zeit und ich war fasziniert. Beide Kinder sind gegenüber der Kinesiologie heute sehr offen.»

Welche Berufswünsche hatten Sie als Kind?

Ich wollte unbedingt Krankenschwester werden, habe aber zuerst eine kaufmännische Lehre gemacht und bin dann für längere Zeit in diesem Beruf hängen geblieben. Dies erscheint mir immer noch als sehr gute Grundausbildung und hilft mir auch heute oft bei den vielen administrativen Anforderungen als Komplementärtherapeutin. Als die Kinder in die Schule kamen, hatte ich wieder etwas mehr Zeit und habe mich entschlossen, die Umschulung zur Kinesiologin zu machen. Vor allem, weil mir die Zahlenschiene, die mich selbst mit grössten Knacknüssen zwar herausfordert, aber doch nicht optimal ausfüllt, für mich im Alltag zu wenig greifbar war. Ein Ausgleich musste also her. Mein Mann hat diese berufliche Wandlung immer unterstützt und nutzt die Kinesiologie selbst auch als leidenschaftlicher Läufer zur Sport-Vorbereitung.

Die Familie ist angesteckt und die Kinder können inzwischen beide die 14-Muskeltest-Balance nach Touch for Health selbständig ausführen. So kann auch ich von Zeit zu Zeit eine Balance von ihnen erhalten. Auch



fragen sie am Sonntag manchmal «Mami, hast du kurz Zeit? Ich bräuchte eine Balance.» Dies färbt ab, denn via Mütter, Schule und Kollegen hat sich herumgesprochen, dass eine kinesiologyische Sitzung durchaus hilfreich sein kann, bestimmte Herausforderungen anders zu nehmen als bislang und Lösungen zu erwirken.

Was macht ein Wingwave-Coach?

Wingwave ist eine Kurzzeit-Coaching-Methode, die auf neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basiert. Es ist ein hoch wirksames Emotions- und Leistungs-coaching. Es führt rasch und spürbar zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität und Leistungsfähigkeit. Es geht hauptsächlich darum, am Tag die REM-Phase, welche sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen wird, im Wachzustand durchzuführen. Mit einem Muskeltest werden vorher das genaue Thema und die Stressauslöser bestimmt, nachher wird die Wirksamkeit der Intervention überprüft. Für mich passt dieses Coaching perfekt in meine Arbeit und gibt mir eine weitere, sehr wirkungsvolle Methode an die Hand.

Können Sie erklären was hinter der SIPS-Reihe steckt, die Sie ebenfalls als Fortbildung gewählt haben?

Nach meiner fundierten Ausbildung im Ikamed fühlte ich mich sehr sicher im Ablauf einer Sitzung und im Hinzuziehen der psychologischen Aspekte mittels Themenrad. Ich habe dann gemerkt, dass ich mein Angebot noch dahingehend erweitern wollte, dass ich mich auch sicher fühle, wenn ich einmal nicht über diesen Zugang arbeiten kann - zum Beispiel, wenn jemand nicht so gerne oder nur sehr wenig spricht. Da bin ich auf die SIPS-Reihe gestossen und finde dies eine ideale Ergänzung. Das System der Stressindikatorpunkte (SIPS) wurde vom Australier Ian Stubbings entwickelt.

Über die Stressindikatorpunkte kann die Natur des jeweiligen Stressfaktors präzise bestimmt werden. Dies ermöglicht ein individuell angepasstes Balancieren. Es hat sich gezeigt, dass die Präzision dieses Verfahrens lange anhaltende und solide Ergebnisse bringt.

Das Konzept des Widerstands, wie es im SIPS gelehrt und verwendet wird, bringt eine zusätzliche Dimension in jede kinesiologyische Tätigkeit, die es ermöglicht, auf sanfte Art sehr tiefgreifend zu arbeiten. Es gefällt mir sehr, wie praxisnah und kompetent Ursi Poltera im Apamed diese Technik weitergibt!

Der Verband hat viele Jahre gearbeitet, um die Anerkennung als Beruf vorwärts zu bringen. Für wie

wichtig erachten Sie den Abschluss mit höherer Fachprüfung? Wie sehen Sie die Zukunft?

Ich finde es sehr wichtig, dass wir Kinesiologinnen und Kinesiologen neben vielen anderen komplementärtherapeutischen Richtungen ebenfalls zur höheren Fachprüfung zugelassen werden. Gemäss Definition der Oda-KT: «Die höhere Fachprüfung ist ein eidgenössisch anerkannter Berufsabschluss, der einen entsprechend wachsenden Stellenwert in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen erlangen wird. Ein eidgenössischer Berufsabschluss ist meist Voraussetzung für Anstellungen in Institutionen des Gesundheits- und Sozialwesens, die zukünftig an Bedeutung gewinnen dürften.» Aus meiner Sicht wird dies immer wichtiger, um ein gutes und anerkanntes Berufsbild kompetent vertreten zu können.

Was sind die typischen Beschwerden von Klienten? Ist das im Frühjahr anders als im Herbst?

Den «typischen» Klienten gibt es bei mir nicht. Was mir aber auffällt, ist, dass ein paar Wochen vor den Herbstferien und vor den Notenabgabe-Terminen in der Schule vermehrt Schülerinnen und Schüler kommen, welche blockiert sind und wir vor allem daran arbeiten, dass sie wieder ohne immensen Druck neugierig und motiviert in der Schule lernen können. Bei den Erwachsenen kann ich kein Muster erkennen und ich bin immer wieder erstaunt, mit wie vielen unterschiedlichen Themen meine Klienten zu mir kommen.

Sind Männer «skeptischer» als Frauen? Wie finden Sie dann den Zugang?

Es gibt skeptische Männer, wie auch Frauen. Da ich selbst eher skeptisch veranlagt bin, kann ich diese Haltung sehr gut verstehen. Wenn jemand noch nie mit der Kinesiologie in Berührung gekommen ist, schlage ich meist für die erste Sitzung eine 14-Muskeltest-Balance gemäss Touch for Health vor. Ich lasse die Klienten die Stärkekpunkte jeweils selber halten und teste mit ihnen gemeinsam aus, ob ein Muskel mit diesem oder jenem Punkt stärker testet. Das fasziniert immer wieder sehr und wenn ich dann noch die Meridian-Themenbezüge mit hinein bringe, sind die Klienten voll bei der Sache und wir bereits mitten im Thema. Ich finde dies eine sehr gute und überzeugende Art, sich mit der Kinesi-

ologie zu beschäftigen. Am Schluss der Sitzung spüren die Klienten die Veränderung im Körper und fühlen sich sehr gut.

Haben Sie Tipps für beginnende Kinesiologen bezüglich der Preisgestaltung und Sitzungsdauer?

Seit Januar 2018 müssen wir für den Tarif 590 der Krankenkassen auf fünf Minuten genau abrechnen. Somit ist mein Tarif CHF 10 pro 5 Minuten = entspricht CHF 120 pro Stunde. Ich habe mir übrigens eine Software für diese neue Art der Rechnungsstellung geleistet und mich nach einigem Prüfen für healthadvisor.ch entschieden. Nun brauche ich nicht mehr so viel Zeit für die Administration und ich habe auch wieder mehr Zeit für das, was ich wirklich gerne mache: für die kinesiologischen Sitzungen. Grundsätzlich finde ich eine Sitzungsdauer von rund 60 Minuten ideal. So kann man konzentriert arbeiten und gute Schritte vorwärtsgehen. Selbstverständlich kann es auch hin und wieder Ausnahmen geben.





Wichtigster Aspekt für mich ist die solide Grundausbildung: Konzepte müssen sicher sein, danach kann man seine Vorlieben variieren.

Bis Klienten kommen, vergeht einige Zeit: Meist sind die Partner diejenigen, welche die Startphase mitfinanzieren bzw. der Teilzeit-Job, der unterstützt. Was können Sie als Tipp weitergeben?

Bei mir ist es zum Glück so, dass die ganze Familie voll hinter der Sache steht. Wir alle wenden die kinesiologischen Stärkemöglichkeiten für uns an und haben dies im Familienalltag integriert. Eine grosse Erleichterung ist für mich, dass mein Chef immer Rücksicht auf meine Schultage und Weiterbildungen genommen hat und ich dafür immer frei nehmen konnte. Finanziell wurde es manchmal etwas eng, aber wir haben es gemeinsam geschafft. Wichtig finde ich die Zusammenarbeit mit Berufskollegen und -kolleginnen. Wir helfen uns oft gegenseitig. Für mich sind ausserdem 36 Supervisionsstunden im Rahmen meiner Weiterbildung innert zwei Jahren vorgeschrieben. Dies tönt nach viel und kostet selbstverständlich: Zwei unterschiedliche Therapeuten und die Gruppen-Stunde in der Shiatsu-Schule helfen mir jedoch sehr zu verhindern, dass Themen hängen bleiben bzw. ich an meine Grenzen gerate. Dies ist es mir wert.

Wie machen Sie Werbung in eigener Sache? Wie viel Profi muss man sein?

Ich schaue, dass meine Homepage immer aktuell ist und dass ich von Zeit zu Zeit wieder mal einen Flyer verteile. Ansonsten läuft es für mich vor allem über Mund-zu-Mund-Propaganda.

Ausserdem habe ich das Glück, dass ich inzwischen im engen Austausch mit zwei erfahrenen und selbst erfolgreichen Kinesiologinnen stehe. Die beiden arbeiten sehr unterschiedlich und ich finde den Austausch mit

ihnen immer wieder äusserst bereichernd und interessant. Es hilft mir dabei herauszufinden, wie ich arbeiten möchte. Ich bin beiden sehr dankbar, dass sie mich bei Anfragen von Neuklienten weiterempfehlen.

Das Motto dieser Ausgabe lautet: Parallelwelten – was kommt Ihnen dazu in den Sinn?

Mit den Jungs habe ich den Film «Matrix» geschaut. Aber im Alltag fällt mir eher auf, dass es unglaublich viele Parallelwelten gibt, z. B. in jeder Schulklasse: Arm, reich, unterschiedliche Kulturen, Einelternfamilien, «normale» (was auch immer das heisst?) Familien etc. Da haben wir unglaublich viele verschiedene Welten in einem kleinen Schulzimmer. Welche Herausforderung für Schülerinnen/Schüler und Lehrpersonen!

Wie möchten Sie in 20 Jahren leben?

In 20 Jahren bin ich meine Pension am Planen. ;) Ich stelle mir vor, dass mein Leben dann etwas ruhiger sein wird, dass ich mir etwas mehr Zeit für meinen Garten nehmen werde und immer noch als Kinesiologin arbeiten kann. Schön wäre auch, wenn ich als Mentorin Supervisionen oder andere Begleitung für angehende Therapeuten anbieten könnte. Und selbstverständlich muss die eine oder andere längere Ferienreise sein!

Gibt es einen persönlichen Wunschtraum?

Ich möchte, dass mein derzeitiges Leben so weitergeht. Vertrauen in den eingeschlagenen Weg bringt Gelassenheit und ich möchte das so lange wie möglich erhalten. Eigentlich sind meine Wünsche bereits übertroffen, denn seit 2015 als Teilselbstständige so viel Zulauf zu erhalten, freut mich sehr. Ich möchte daher weiterhin mit meiner Familie zusammen ein gesundes und sinnvolles Leben führen können, neugierig und offen für die vielen spannenden Menschen bleiben, welche meinen Weg auch in Zukunft kreuzen.