

HÖHERE FACHPRÜFUNG

WICHTIGES ELEMENT IN POSITIONIERUNG UND QUALITÄTSSICHERUNG

Gabriela Hinder

KINESIOLOGIE COACHING HYPNOSE

Weinfelderstrasse 1, 9562 Märwil-Affeltrangen/Thurgau

079 175 26 31, praxis.gabrielahinder@hin.ch

www.gabrielahinder.ch

Wie die meisten unserer Porträtierten hat auch die im Kanton Thurgau praktizierende Therapeutin Gabriela Hinder erst über Umwege zur Kinesiologie gefunden. Ein grosses Anliegen ist ihr vor allem die Arbeit mit Schulkindern resp. deren Eltern. Ihre eigene Erfahrung hat sie gelehrt: «Kinder brauchen in ihrer Entwicklung ein gesundes, stabiles Umfeld, um ihr ganzes Potenzial entfalten zu können.»

Wir haben Gabriela Hinder gebeten, uns etwas über ihre Vita zu erzählen ...

Ich wuchs als ältestes Kind in einer vierköpfigen Familie auf dem Dorf auf und liebte es, im hohen Gras zu liegen (das durfte man zu dieser Zeit tatsächlich noch) und meinen Gedanken nachzugehen. Glücklicherweise war meine Familie sehr gesund, so dass Gesundheit im Alltag eher ein Randthema war. Nichtsdestotrotz interessierte ich mich schon sehr früh für Fragen wie: «Was macht Menschen glücklich? Warum sind wir so, wie wir sind?». Man könnte sagen, das Interesse an Psychologie wurde mir in die Wiege gelegt, traf jedoch in meiner Familie nicht wirklich auf Begeisterung.

So entschied ich mich für eine Berufslehre. Nach erfolgreich abgeschlossener Prüfung als Restaurationsfachfrau wechselte ich ins Büro und absolvierte eine Zweitausbildung im KV, wo ich einige Jahre als Assistentin des Informatik-Bereichsleiters arbeitete, bis unser erster Sohn vor 25 Jahren zur Welt kam. Während dieser Zeit flammte die psychologische Leidenschaft wieder auf und ich bildete mich autodidaktisch in Entwicklungspsychologie & Persönlichkeitsentwicklung weiter. Ich hatte das grosse Glück, dass ich die Zeit als Familienfrau sehr geniessen konnte und darin meine Erfüllung fand. Mir war es wichtig, für unsere vier Kinder da zu sein und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten. Weil mir die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wichtig waren und mir Kinder und ihre gesunde Entwicklung generell ein grosses Anliegen sind, entschied ich mich vor 21

Jahren eine Waldspielgruppe zu gründen und zu leiten. Bereits da war mir der Zusammenhang zwischen Bewegung und gesunder Entwicklung klar.

Durch den Schuleintritt unserer Jüngsten gab es wieder mehr Freiraum für mich und so fasste ich Fuss als Marketingverantwortliche in einem KMU. Hier konnte ich meine Kreativität auf eine andere Art ausleben, merkte jedoch bald, dass ich diesen Job nicht bis zur Pensionierung machen möchte. Das war vor sieben Jahren der Startschuss für meine (offizielle) therapeutische Laufbahn, denn in Wirklichkeit war ich die vergangenen Jahre schon oft Anlaufstelle für ratsuchende Menschen. So folgten Ausbildung auf Ausbildung, um Menschen professionell zu unterstützen, vorwiegend in den Bereichen Kinesiologie, Coaching, Hypnose, Entspannungs-





medizin und Traumabewältigung. Ausserdem absolvierte ich die Höhere Fachprüfung der Oda KT.

Ich lerne sehr gern und bin nach wie vor interessiert daran, was Menschen glücklich macht und wie sie gesund bleiben oder es wieder werden können. Das motiviert mich tagtäglich in meiner Praxis und ist mein Motor, mich kontinuierlich beruflich weiter zu entwickeln. Rückblickend würde ich sagen, dass ich eine Suchende war. Jetzt kann ich sagen, dass ich beruflich angekommen bin.

Wie/wann begannen Sie sich für Kinesiologie zu interessieren?

Das ist eine spannende Frage: Kurz nachdem unser erstes Kind geboren war, erzählte mir eine Freundin, dass sie eine ganz «abgefahrene» Therapie gemacht hätte. Sie sei bei einer Kinesiologin gewesen, die an ihrem Arm «gedrückt» und so herausgefunden hätte, was ihr fehlen würde. – Ich war fasziniert, hatte aber aktuell kein Thema, das meine Aufmerksamkeit forderte. Zwei Jahre später schickte mich meine Zahnärztin tatsächlich zu einer Kinesiologin, weil mein Kiefer blockiert war. Es ist nicht so, dass ich deswegen Freude gehabt hätte, doch ich konnte nun endlich die Kinesiologie kennenlernen.

Ich war fasziniert von der Behandlung und deren Wirkung. So sehr, dass ich es selbst gerne gelernt hätte. Da unsere Familienplanung noch nicht abgeschlossen war, verschob ich meinen Wunsch. Ganze 13 Jahre später ging er in Erfüllung.

Im Frühling 2017 startete mein Lehrgang an der Apamed in Jona. Ich bin dankbar, dass ich dort eine so umfassende Ausbildung geniessen durfte.

Innerhalb der Kinesiologie gibt es verschiedene Konzepte – mit welcher Richtung arbeiten Sie am liebsten?

Das ist sehr situationsbezogen. In meiner Ausbildung durfte ich verschiedene Konzepte kennenlernen. Aus diesem Grund arbeite ich generell kreativ und mische einzelne Konzepte und Therapierichtungen untereinander.

Bei Kindern greife ich gerne auf *Brain Gym*, *Touch for Health* oder *Frühkindliche Reflexe* zurück.



Hier schätze ich die Einfachheit, das Spielerische und Kreative.

Erwachsene unterstütze ich oft mit *SIPS* oder *Three in one concepts*. Bei diesen beiden Richtungen schätze ich, dass die Gesprächsführung innerhalb der Balance ein wichtiger Teil ist, der die Selbstwahrnehmung unterstützt.

Grundsätzlich arbeite ich stark mit Körperempfindungen und der damit verbundenen Regulation des Körpers, sowie mit kreativ-bildlichem Vorstellungsvermögen, unabhängig vom Therapiekonzept welches ich anwende.

In welchen Lebensprozessen lassen sich Menschen von Ihnen begleiten?

Eine gesunde Entwicklung von Kindern liegt mir sehr am Herzen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass dafür das Umfeld – sprich die Eltern – stabil sein sollten. Aus diesem Grund habe ich mein Praxiskonzept auf Mütter im Spannungsfeld Beruf/Familie ausgelegt. Ich möchte sie stärken, damit Kinder in einem gesunden, gestärkten Umfeld gross werden und so ihr Potenzial entfalten können. In der Regel finden daher Mütter mit schulpflichtigen Kindern in meine Praxis.

Gleichzeitig weiss ich, dass auch Kinder ihre eigenen Themen haben. Daher war für mich von Anfang an klar, dass ich auch Kinder begleiten möchte. Hier begrüsse ich mehrheitlich Kindergartenkinder und Primarschüler in meiner Praxis.

Grundsätzlich würde ich mich als «Familienpraxis» bezeichnen, denn oft kommen durch die positiven Erfahrungen der Mütter und Schulkinder auch ältere/jüngere Geschwister, Partner, Eltern und Grosseltern zu mir. Aktuell halten sich Erwachsene und Kinder in etwa die Waage.

Auf Ihrer Homepage sind diverse Coaching-Angebote aufgelistet; erzählen Sie unseren Lesenden mehr über die von Ihnen bevorzugt angewandten Methoden und insbesondere über das Thema «Gewaltprävention Starke Kinder»?

Stimmt, ich habe in den vergangenen Jahren ein grosses Fachwissen aufgebaut. Mein Herz schlägt jedoch nach wie vor für die Kinesiologie. Daher ist es mir wichtig, dass die einzelnen Methoden klar getrennt sind und der Klient das bekommt, wofür er sich angemeldet hat. Trotzdem gibt es in den verschiedenen Methoden im Kern einige Verbindungen zur Kinesiologie, auf welche ich mich bei Bedarf gerne fokussiere.

Ich habe im Praxisalltag erkannt, dass es wichtig ist, die Funktion des Gehirns zu verstehen. Daher habe ich mich in die Hypnose vertieft. Im Kinesiologie-Konzept «Three in one» wird dieser Methode Rechnung getragen. Durch meine Zusatzausbildung in Hypnose kann ich diese Visualisierungen sehr gut umsetzen und anpassen. Dadurch gehe ich flexibel auf den Klienten und seinen Prozess ein.

Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass das Thema Traumabewältigung sehr zentral in den Behandlungen

gen ist. Ich suchte deshalb einen körperzentrierten Ansatz, der den kinesiologischen bzw. komplementärtherapeutischen Gedanken unterstützt. So bin ich auf *Somatic Experiencing* gestossen. In der kinesiologischen Grundausbildung habe ich bereits mit *Focusing* Bekanntschaft gemacht. *Somatic Experiencing* kann im weitesten Sinne als Erweiterung verstanden werden. Ich bin sehr dankbar, Elemente daraus in die Sitzungen einfließen zu lassen, da die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation der Klient*innen effektiv unterstützt und das Trauma dadurch sanft und nachhaltig gelöst werden kann. Beim Arbeiten mit Kindern ist mir aufgefallen, dass das Thema «Abgrenzung» aufgrund von Bindungsdynamiken schwierig sein kann. Nein-Sagen fällt oft schwer, was das Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl (wie bei Er-





wachsenen auch) nachhaltig prägen kann. Ein selbstbestimmtes Leben wird schwieriger. Untersuchungen zeigen, dass Kinder dadurch eher Opfer von psychischer/ physischer Gewalt (Mobbing, Übergriffen) werden. Dadurch sind sie chronischen Stresssituationen ausgesetzt, was zu psychischer/ physischer Dysregulation führt. Kinder können deshalb ihr Potenzial nicht entfalten bzw. abrufen, wodurch ihr Selbstbild erneut negativ geprägt wird. Ein Teufelskreis.

Aufgrund dieses Umstandes wollte ich möglichst vielen Kindern die Möglichkeit bieten, niederschwellig am Selbstbewusstsein zu arbeiten. So bin ich auf das Gewaltpräventions-Programm «Starke Kinder» aufmerk-

sam geworden. Im Kern geht es darum, die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen. Während fünf Trainings greifen wir Kinderängste anhand von kleinen Geschichten auf und thematisieren sie. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen, wie Kinder mit schwierigen Alltagssituationen umgehen können. Zu den Bewältigungsstrategien gehören: Selbstbewusste Körperhaltung, verbale Abgrenzung sowie als letzter Ausweg eine körperzentrierte Abwehrtechnik. Es berührt mich, wenn ich die Elternrückmeldungen lese. Sie zeigen, dass die Kinder nach dem Kurs selbstbewusster auftreten und weniger ängstlich sind, was mich unheimlich freut.

Was schätzen Sie an Ihrer Praxis-Tätigkeit am meisten?

Ganz klar: Den Kontakt zu Menschen und das kreative, ganzheitliche Arbeiten als Komplementärtherapeutin. Kein Tag ist wie der andere. Ich bereite mich auf Sitzungen vor und doch brauche ich die Offenheit und Flexibilität für den Moment. Den Mut, Theorien über Bord zu werfen und neue Wege gemeinsam mit den Klient*innen zu finden.

Ich liebe es, mit Menschen auf Spurensuche zu gehen: Wo sind die Herausforderungen, wo die Ressourcen? Welches Potenzial liegt verborgen und kann zum Leben erweckt werden, damit Selbstwirksamkeit und Genesungskompetenz unterstützt werden? Die leuchtenden Augen berühren mich sehr nach einer Behandlung, wenn erkennbar ist, dass sich Klient*innen selbst wieder einen Schritt nähergekommen sind.

Nach wie vor bin ich fasziniert, welche positive Auswirkungen der ganzheitliche Ansatz der Komplementärtherapie auf Menschen hat.

Wenn Sie nicht Therapeutin geworden wären, was hätte Sie beruflich auch fasziniert?

Oh, da gibt es verschiedene Optionen: Nebst Psychologin hätte ich mir gut vorstellen können, Kindergärtnerin zu werden. Auch Innenarchitektin wäre ein Berufsfeld gewesen, das mich interessiert hätte, da ich gerne gestalte. Überhaupt wäre ein Beruf im kreativ/ künstlerischen Bereich möglich gewesen: Schriftstellerin, Theaterpädagogin oder etwas, was mit Musik und Tanz zu tun hat.

Wie nutzen Sie selbst die Kinesiologie für sich und für Ihre Familie?

Aufgrund meiner Ausbildungen sind für mich kinesiologische Sitzungen in letzter Zeit etwas in den Hintergrund getreten, da ich jeweils Eigenprozesse in den neu erlernten Methoden gemacht habe. Im Alltag zentriere ich mich in der Praxis vor den einzelnen Sitzungen mit Brain Gym Übungen.

Meine Kinder haben vor allem von kinesiologischen Sitzungen profitiert, als sie jünger waren. Seit sie erwachsen sind, suchen sie ihren eigenen Weg. Mein Mann ist sehr offen und greift auf jene Methode zurück, die ihm gerade passend für sein Thema erscheint.



Sie haben in diesem Jahr die Höhere Fachprüfung Komplementär Therapie mit dem Diplom abgeschlossen. Wie wichtig ist für Sie Weiterbildung und der Austausch mit anderen Therapeut*innen?

Der Abschluss der höheren Fachprüfung Komplementär Therapie war für mich in verschiedener Hinsicht wichtig. Da ich im Kanton Thurgau praktiziere, habe ich mit dem Abschluss des Branchenzertifikats eine provisorische Praxisführungsbewilligung für fünf Jahre bekommen. Nach Ablauf dieser Frist musste der Abschluss als eidg. dipl. Komplementärtherapeutin Methode Kinesiologie vorliegen, da die Bewilligung sonst entzogen worden wäre. Ich hätte also meine Praxis schliessen oder sie in einem anderen Kanton wiedereröffnen müssen.

Mit diesem «sanften» Druck bin ich die Vorbereitungen angegangen und kann rückblickend sagen, dass der Weg bis zur Prüfung ein absoluter Gewinn für mich war. Mein komplementärtherapeutisches Fachwissen ist gewachsen und wurde vertieft. Dadurch bin ich als Komplementärtherapeutin gereift und sehe mich mit den erweiterten Kompetenzen als Fachperson im Gesundheitswesen. Ich bin froh, dass wir die Möglichkeit haben, ein eidgenössisches Diplom in der Komplementärtherapie zu erlangen, da es für die persönliche Positionierung und Qualitätssicherung wichtig ist.

Den Austausch mit anderen Therapeut*innen finde ich sehr wichtig, da man mit einer eigenen Praxis oft Einzelkämpferin ist. Darum habe ich mich seit Abschluss des Branchenzertifikats regelmässig in einer Intervisionsgruppe ausgetauscht. Auch Supervisionen bereichern mich persönlich und meinen Berufsalltag. Beide Gefässe bieten mir die Möglichkeit, mich und mein therapeutisches Wirken zu reflektieren, neue Ansätze zu finden und mit anderen gemeinsam zu wachsen.

Wie beurteilen Sie ganz allgemein die aktuellen Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Kinesiologie und die Entwicklung der Oda KT?

Da ich meine Ausbildung erst vor vier Jahren abgeschlossen habe, gibt es für mich persönlich noch viele Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich Kinesiologie. Zudem ist die Kinesiologie sehr vielfältig, daher ist auch eine Weiterbildung konzeptunabhängig möglich. Eine vertiefte Auseinandersetzung in Psychologie, Ge-

sprachsführung, Akupressur, Klang- oder Farbtherapie, Düfte, etc., könnte ich mir durchaus vorstellen. Das Angebot ist gross und die komplementärtherapeutischen Entwicklungsmöglichkeiten ebenfalls.

Ich bin froh, dass wir mit der Oda KT einen Verband haben, der die Interessen der Komplementärtherapie bündelt, Standards für die höhere Berufsbildung entwickelt und Ansprechperson für verschiedene Stellen ist. Was sie die vergangenen Jahre geschaffen und geschafft hat, verdient ein grosses Danke! Die Möglichkeit, eine höhere Fachprüfung für Komplementärtherapie zu absolvieren, ist, soweit ich weiss, einzigartig. Ich bin gespannt, wie sich die Prüfung entwickeln wird und habe Vertrauen, dass dies im Sinne einer professionellen Positionierung im Gesundheitswesen sein wird.

Dass wir einen starken Verband brauchen, zeigt die aktuelle Situation mit den Krankenkassen. Hier kommen die Therapeut*innen vermehrt unter Druck. Gut zu wissen, dass uns die Oda KT den Rücken stärkt.

Wie entspannen Sie sich vom Praxisalltag; welchen Ausgleich brauchen Sie in Ihrer Freizeit?

Da sprechen Sie ein wichtiges Thema an. Ein Ausgleich zum herausfordernden Praxisalltag ist sehr wichtig. Das habe ich während der Vorbereitung zur Höheren Fachprüfung besonders gespürt. Meine Familie, Spaziergänge, die Natur, mein Garten und Autogenes Training sind für mich wichtige Pfeiler. Nachdem nun die HF hinter mir liegt, hat es auch wieder mehr Raum für mich persönlich gegeben. Dadurch kann ich meine Freizeit individueller gestalten. Ich freue mich sehr, dass mein Mann und ich das Tanzen wieder entdeckt haben. Auch das Klavierspielen und Lesen hilft mir, mich zu entspannen. Zudem male ich gerne, mache Yoga und treffe mich gerne mit Freunden.

Unser Hefthema lautet: «Nur Mut!». Was fällt Ihnen ganz spontan dazu ein?

Da kann ich nur sagen: Mut ist wie Veränderung – nur früher!

Ich habe in meinem Leben immer wieder Mut gebraucht, einen Richtungswechsel einzuschlagen. Sei es beruflich oder persönlich. Es war nicht immer einfach, meinem Herzen zu folgen, doch der Mut hat sich auf jeden Fall gelohnt. Dazu zählt auch die Ausbildung zur Kinesiologin mit eigener Praxis.

