

Nr. 56 / 2. Halbjahr 2026

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema
GRENZEN

ZUM SAMMELN:
KRÄUTER-KARTEN

IHR
persönliches
Exemplar

ÖBK-Servicestelle:
Tel.: 0676 / 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
www.oebk.at



GENERALVERSAMMLUNG und GRATIS-Fortbildungen*

des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

Im Rahmen der Generalversammlung gibt es **zwei Weiterbildungsblöcke**, die insgesamt mit **3 Credits** bewertet sind

PROGRAMM:

- 09:15 – 09:45 Uhr: Welcome
- 09:45 – 10:15 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten aus dem ÖBK
- 10:15 – 12:30 Uhr: Double Doodle Play mit Brigitte Muhr-Berthold*
- 12:30 – 14:00 Uhr: Mittagessen
- 14:00 – 15:00 Uhr: Yoga – Entspannung nach dem Essen und sanfte Aktivierung für den Nachmittag mit Sabine Hoffmann*
- 15:00 – 15:30 Uhr: Pause
- 15:30 – 17:30 Uhr: Generalversammlung mit Neuwahl des Vorstandes
- anschließend freier Ausklang

*Fortbildungen
für ÖBK-Mitglieder GRATIS
Nicht-Mitglieder zahlen € 45,-

ANMELDUNGEN für die Generalversammlung und Fortbildungen sowie Anträge und Wahlvorschläge an die Generalversammlung bitte **bis spätestens 5. Oktober 2026** per E-Mail senden an:
sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Freitag, 16.10.2026

Hotel Böhlerstern

Friedrich-Böhler-Straße 13,
8605 Kapfenberg, Steiermark

von 09:15 bis 18:00 Uhr
mit gemeinsamem Mittagessen im Haus

**Wir ersuchen aus
organisatorischen
Gründen um deine
baldige Anmeldung
und freuen uns auf die
gemeinsame Zeit**

SCAN ME



<https://oebk.at/>



Ein grenzenloses Impuls-Magazin!

Schön ist er wieder geworden, unser Impuls. Gerade in Zeiten, wo viel Unruhe und Unsicherheit im Umlauf sind, ist es gut, sich an etwas orientieren zu können. Die einen brauchen Grenzen, die anderen sehen es als Orientierungspunkte auf dem Weg. Und nicht jeder versteht das Gleiche, obwohl die meisten von uns die gleiche Sprache sprechen.

Eine Sprache ist uns allen, die sich hier in dieser Ausgabe zu Wort gemeldet haben und die hier zu finden sind, gemein: wir alle sprechen *kinesiologisch*. Wir wenden diese „Sprache“ zur Unterstützung und bei der Arbeit mit und für unsere Familie, unsere Freunde und unsere KlientInnen an. Dabei gibt es keine Grenzen für uns – außer natürlich die ethischen und moralischen Anstandsregeln und die beruflichen Grenzen.

Wann passiert etwas Neues? Wenn wir eine Grenze überschritten haben. Wenn wir unsere Komfortzone verlassen haben, unbekannten Boden betreten und neue Wege gehen, alleine oder gemeinsam mit den Klienten. Dann passieren Dinge, die wir vorher nicht für möglich gehalten haben. Es ist einfach nur eine Frage des Mutes und des Tuns. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Nicht immer ist „einfach nur“ einfach. Dass es funktioniert, das weiß ich mit Bestimmtheit auch.

Ich selbst habe auch vor kurzem eine Grenze überschritten. Ich schaue zurück auf vier erfolgreiche Jahre als Vorsitzende des ÖBK – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie. Es war nicht alles immer leicht, aber im Rückblick ist etwas Gutes daraus geworden.

In den letzten Monaten hat sich eine wunderbare Dynamik im ÖBK entwickelt. Die BeirätInnen sind aktiv geworden, haben die Grenzen neu gewürfelt und da tut sich was im Lande. Die ersten Kinesiologen haben sich von KT-Austria zertifizieren lassen – die Infos für die Voraussetzungen dazu und für die Übergangsregelung für 2026 gibt es bei *Renate Jantschitsch*. Neue Vorstandsmitglieder stehen in den Startlöchern und haben schon die erste Vorstandsluft geschnuppert. Und sie wollen noch immer dabei sein. Dann muss es ja gut sein bei uns!

Unser Außenauftritt wird grenzenlos cool: das **Kinesiologie Forum**, für das *Brigitte Muhr-Berthold* verantwortlich zeichnet, die aktive **Social Media** Betreuung von *Amela Bijeljina* und unser **Kinesiologie-Kompass**, unser **Podcast** ab Herbst 2026 von und mit *Mag. Andreas Wilding* und *Sigrid Gräßl* und einer Gruppe interessanter InterviewpartnerInnen. Das kann sich hören lassen! Wir zeigen damit der Welt, was wir mit Kinesiologie bewegen können. Phantastisch!

Das alles hätten wir uns vor vier Jahren gar nicht vorstellen können, und jetzt ist es einfach passiert. Ich freue mich sehr darüber, dass unser Team vom Vorstand den Mut und die Ausdauer hat, unsere Ziele für den ÖBK weiterzuentwickeln. Danke, ihr Lieben!

Für mich ist es Zeit! Ich verlasse meine „Komfortzone“ (komfortabel war es nicht immer 😊, gehört aber so, sonst lernen wir nichts daraus 😊) und ziehe mich vom Vorsitz zurück. Dem ÖBK bleibe ich treu und freue mich über die Früchte, die wir gemeinsam gesät haben. Ist jemand unter euch, der sagt: „*Da will ich hin*“, oder kennt ihr jemanden, der endlich dieses Ehrenamt übernehmen will, bitte meldet euch zahlreich – im Oktober 2026 findet im steirischen Kapfenberg die Neuwahl statt. Ich freue mich schon heute auf eure Anmeldungen und Wahlvorschläge.

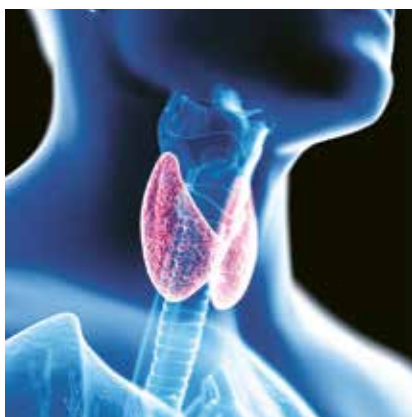
Es war mir eine Ehre!

Nicole Bernhauser
(Vorsitzende des ÖBK)

*Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.
(Charlie Chaplin)*



INHALT



- | | |
|---|---|
| <p>3 Vorwort
<i>von Nicole Bernhauser</i></p> <p>6 ÖBK Kinesiologie Forum 2027
<i>von Brigitte Muhr-Berthold</i></p> <p>8 Grenzen setzen, ein Lebensthema
<i>von Melanie Hetterich</i></p> <p>11 Grenzen – Voraussetzung für Entwicklung und Bewusstsein
<i>von Michaela Pöllabauer</i></p> <p>12 Neue Studie zeigt Grenzen des Multitasking
<i>von Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU)</i></p> <p>14 Die Schilddrüse – unser innerer Schutzschild
<i>von Ulrike Icha</i></p> <p>17 Wie wenig Information unser Gehirn für Gesichtserkennung braucht
<i>von www.kyb.tuebingen.mpg.de</i></p> <p>18 Grenzen setzen lernt man nicht wie Fahrradfahren
<i>von Gerlinde Gabbert</i></p> <p>21 Hörbuch „Das Zauberlicht in dir“
<i>von Abbas Schirmohammadi</i></p> <p>22 Grenzen in der Kinesiologie – Schutz, Neutralität und Entwicklung
<i>von Eva Kelca</i></p> <p>24 Feeling good is better than feeling bad...
<i>von Barbara Schusta</i></p> | <p>26 Grenz dich aus statt ein!
<i>von Ursula Waldl</i></p> <p>28 Grenzen – Illusion oder Realität?
<i>von Ursula Bencsics</i></p> <p>30 Wie redest du mit deinem Kind?
<i>von Dr. Aurore Camard</i></p> <p>32 Entwicklung durch klare Grenzen
<i>von Brigitte Muhr-Berthold</i></p> <p>34 Von Grenzüberschreitungen und Konfliktfähigkeit
<i>von Amela Bijeljinac</i></p> <p>38 Wenn das innere Kind in der Begleitung mitwirkt
<i>von Susanne Berger</i></p> <p>40 Ethische Herausforderungen bei KI
<i>von Janina Zaminer / synaptos.at</i></p> <p>43 Grenzen & Verantwortung in der Kinesiologie
<i>von Brigitte Muhr-Berthold</i></p> <p>44 Den Grenzen des Alters mit Hilfe von Kinesiologie ein Schnippchen schlagen
<i>von Mag. Patricia Salomon</i></p> <p>46 Wenn „Das triggert mich“ zur Sackgasse wird
<i>von DI Verena Schlögl</i></p> <p>49 Kräuter – Baldrian
<i>von Elisabeth Schuster</i></p> <p>51 Kräuter – Weißdorn
<i>von Elisabeth Schuster</i></p> <p>53 GESUNDE KÜCHE:
Saftiger Mascarpone-Apfelkuchen
<i>von Mag. Patricia Salomon</i></p> |
|---|---|

- 54 ÖBK Klausur 2026**
Harte Arbeit mit klaren Zielen
für unsere Mitglieder
von Nicole Bernhauser
- 56 Wir sind ÖBK**
von Elisabeth Schuster
- 57 ÖBK geht neue Wege:**
Forum, Social Media und Podcast
von Nicole Bernhauser
- 58 Projekt Partner**
von Elisabeth Schuster
- 60 Vom ÖBK neu
anerkannte Kinesiologie-
Methode:**
Innere-Kind-Kinesiologie (IKI)
von Susanne Berger
- 62 Kinesiologie Österreich
Ost in Bewegung**
Vernetzung stärkt die Kinesiologie.
Rückblick auf das
18. Vernetzungstreffen in Wien
von Elisabeth Schuster
- 63 Neue ÖBK-Mitglieder**
- 64 Zertifizierung durch
KT Austria**
Anerkennung des Titels
„Komplementärtherapeut:in
Methodenanwender:in Kinesiologie“
von Renate Jantschitsch
- 65 ÖBK-Organisation**
Vorstand – Beiräte – Servicestellen
- 66 ÖBK Bundesländer-
Treffen**
- 67 KinesiologInnen
in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 70 ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen
- 74 ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern
Sonderkonditionen anbieten
- 75 Was bietet der ÖBK?**
- 76 ÖBK-Mitglied werden**
- 78 ANMELDEFORMULAR**

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

Österreichischer Berufsverband für
Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743.
Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit
nicht auf Gewinn gerichtet ist und be-
zweckt den Zusammenschluss der Kine-
siologen/innen für die Aus-, Weiter- und
Fortbildung, die Wahrung und Förderung
der Interessen der Mitglieder und deren
Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit,
außerdem die weitere Erforschung des
Menschen auf der Basis der Kinesiologie.

Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für
Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle
c/o Silke Doppelreiter,
Josef-Pillhofer-Gasse 2
8680 Mürtzschlag
E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0676 409 19 50
Redaktion, Grafik, Marketing,
Anzeigenverkauf: Yulia Krech,
E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0650 436 05 55
Lektorat: Nicole Bernhauser,
E-Mail: nicole.bernhäuser@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0664 187 35 87
Druck: Gugler Medien GmbH,
Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
Titelbild: © Roman Samborskyi /
Shutterstock.com / 2436662495
Fotos S. 4: © Shutterstock.com

ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich

Anfragen: ÖBK-Servicestelle

E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder
erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis
zugewandt. Weitere Hefte können in der
ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Für
L3 und L2 Mitglieder übernimmt der ÖBK
die Versandkosten.
Für Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nicht-
mitglieder haben die Möglichkeit, eine
Fördermitgliedschaft zu beantragen und
erhalten dann ebenso das IMPULS-
Magazin gratis zugewandt.

**Die nächste IMPULS-
Ausgabe erscheint
Anfang Februar 2027**

Die Druckproduktion entspricht
diesen Umweltstandards:



Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Oktober 2026 Thema: GEBEN – NEHMEN

Wichtiger Hinweis: Artikel, die mit
dem Namen oder den Initialen des
Verfassers / der Verfasserin gekenn-
zeichnet sind, stellen nicht unbedingt
die Meinung des ÖBK dar, sondern
die des Verfassers / der Verfasserin.
Für eingesandte Manuskripte und Fo-
tos übernimmt der ÖBK hinsichtlich
der Inhalte und Qualität keine Haftung.

Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österrö-
chischen Berufsverband für Kinesiologie das
räumlich unbeschränkte und für die Dau-
er des gesetzlichen Urheberrechts aus-
schließliche Recht der Vervielfältigung und
Verbreitung des Werkes, insbesondere,
aber nicht ausschließlich in der Zeitschrift
IMPULS sowie dessen elektronischer
Speicherung in einem Speichermedium
(insbesondere einer Online-Datenbank)
sowie der unkörperlichen Übermittlung und
Wiedergabe auf einem Bildschirm (Online-
Nutzung einschließlich Intranet, Extranet,
Internet), insbesondere auf der Website
des ÖBK ein. Der/die Autor/-in erklärt
sich einverstanden, dass sein/ihr Werk (=
Impuls-Artikel) seitens des ÖBK durch Ab-
bildungen ergänzt oder durch notwendige
Formatierungen bearbeitet wird.

Mit der Annahme des Manuskriptes erklärt
der/die Autor/-in, dass er/sie alleinige/r
Urheber/-in des Werkes ist und sein/ihr
Werk nicht in Rechte Dritter eingreift. So-
weit der/die Autor/-in über die Rechte an
den Abbildungen nicht selbst verfügt, ist er/
sie verpflichtet, die entsprechenden Nut-
zungsrechte der Urheberberechtigten zu
beschaffen. In allen Fällen ist der/die Autor/-
in zu genauer Quellenangabe verpflichtet.

Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage*
beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf,
jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der
Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rück-
schluss auf das Erscheinungsdatum des
Artikels zu. Die Reihung der Artikel, Kurs-
anbieterInnen und der ÖBK-Partner in der
Zeitung erfolgt nach platztechnischen Ge-
sichtspunkten. PR-Texte erscheinen außer-
halb der Verantwortung des Herausgebers.

Nutzung durch den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in ist berechtigt, das endfor-
matisierte Werk inklusive Abbildungen nur
unter Angabe der Quelle (Impuls-Zeitschrift
des Österreichischen Berufsverbandes für
Kinesiologie / Ausgabe Nr.) für eigene Ver-
wertungszwecke zu verwenden.

Nutzung durch Dritte („andere“):

Soweit nicht ausdrücklich angegeben, darf
kein Inhalt dieser Zeitschrift ohne vorherige
ausdrückliche Zustimmung des ÖBK bzw.
des jeweiligen Urhebers des veröffentlichten
IMPULS Fachartikels kommerziell ge-
nutzt, kopiert, reproduziert, verbreitet, ver-
öffentlicht, verändert, öffentlich zugänglich
gemacht, gesendet oder auf andere Weise
übertragen werden.



Kinesiologie ÖBK FORUM 2027

*Ein Wochenende
voller Begegnung, Inspiration
und gelebter Kinesiologie*

5. – 6.
JUNI 2027
SEEHOTEL RUST
am
Neusiedlersee

Text: Brigitte Muhr-Berthold



Foto: © Karei Sipek / shutterstock.com / 2482691425

*Was entsteht, wenn Menschen
mit Leidenschaft für Kinesiologie
zusammenkommen?*

Ein Raum voller Inspiration, fachlicher Tiefe, lebendigem Austausch und neuer Impulse.

**Genau dazu lädt das ÖBK Kinesiologie Forum 2027
vom 5. bis 6. Juni 2027
ins wunderschöne Seehotel Rust
am Neusiedlersee ein (<https://seehotelrust.at/>).**



Foto: © Gorgev / shutterstock.com / 2484020831 (bearbeitet mit Shutterstock AI)

Inmitten naturnaher Umgebung entsteht ein Forum, das weit mehr sein möchte als eine klassische Fachveranstaltung: ein Ort der Begegnung, des Vernetzens und des gemeinsamen Wachsens.

Die Vielfalt der Kinesiologie sichtbar machen

Kinesiologie lebt von Vielfalt, Erfahrung und gelebter Praxis. Beim ÖBK Forum präsentieren *Vortragende* und *Ausbildungsinstitute* unterschiedliche Methoden, Zugänge und Schwerpunkte in einer authentischen und praxisnahen Form.

Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit:



- Methodenvorstellungen
- praxisnahen Impulsen
- Austausch mit erfahrenen Kinesiolog:Innen
- Informationen zu Ausbildungswegen
- persönlicher Vernetzung
- inspirierenden Begegnungen

Ein Forum für Fachpublikum und Interessierte

Das ÖBK Kinesiologie Forum richtet sich sowohl an Menschen aus dem kinesiologischen Bereich als auch an interessierte Besucher, die mehr über die Möglichkeiten und Hintergründe der Kinesiologie erfahren möchten.

Die Veranstaltung schafft eine offene Atmosphäre, in der Fragen willkommen sind und Wissen verständlich vermittelt wird. Genau diese Kombination aus Professionalität, Menschlichkeit und Praxisnähe macht den besonderen Charakter des Forums aus.

Lernen – erleben und eintauchen

Neben den Fachvorträgen bietet das Forum Raum zum persönlichen Austausch. Das stilvolle Ambiente des Seehotels Rust direkt am Neusiedlersee lädt dazu ein, die Veranstaltung auch als bereicherndes Wochenende zu erleben – gerne gemeinsam mit Familie und Freunden.

*Ein Wochenende voller Impulse,
Begegnungen und neuer Perspektiven –
direkt am Neusiedlersee*



Österreichischer Berufsverband
für Kinesiologie
www.öbk.at

*Wir freuen uns
auf DICH!*

Foto: © Ground Picture / shutterstock.com / 728943328



ECKDATEN:

- Tagesticket Samstag
9:30 – 18:00 € 25
- Tagesticket Sonntag
9:30 – 15:00 € 20
- Kombiticket für Frühbucher
bis 31.03.2027 € 35
- Kinder bis 15 Jahre

Eintritt kostenfrei

- Info: forum@kinesiologie-oebk.at

• Tickets



Foto: © travanitz / shutterstock.com / 518944546

Wenn Grenzen lebendig werden – im Alltag und in der Praxis

GRENZEN SETZEN, EIN LEBENSTHEMA

Wo fange ich an und wo höre ich auf? Was ist für mich in Ordnung und was nicht? Grenzen sind selten so eindeutig, wie wir glauben. Denn wir sind nicht immer gleich – und mit uns verändern sich auch unsere Grenzen.

Ein Thema, das uns alle betrifft und gleichzeitig so allumfassend ist.

Beginnen wir mit der Basis, dem Ausgangspunkt, den wir alle gemeinsam haben.

Wo fange ich an und wo höre ich auf? Spüre ich meinen Körper?

Bin ich in Kontakt mit mir?

Das ist das Fundament. Ohne diese **eigene Begrenztheit** wäre Menschsein unmöglich. Erst mit dem Tod verlassen wir unseren Körper. Solange wir leben, bewegen wir uns in diesem begrenzten Raum und es geht darum, ihn zu schützen.

BEDÜRFNISSE UND GEFÜHLE, DIE ERSTE GRENZE

Für das Leben brauchen wir Versorgung von außen. Das beginnt lange vor unserer Geburt.

Wir sind ständig in Interaktion.

Auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen. Unser Nervensystem ist täglich auf Überleben und Fortbestehen ausgerichtet.

Gefühle sind unser Kompass. Sie helfen uns, Erfahrungen einzuordnen.

Die Herdplatte ist heiß. Vorsicht. Schmerz wird vermieden.

Konflikte haben Folgen und könnten zum Ausschluss führen.

In der rauen Welt früherer Zeiten wäre das ein Todesurteil gewesen.

Hier liegt also der Ursprung des Themas Grenze. Einfach übersetzt: Ich will leben.

Kennst du das?

Der Tag ist schon lang, du stehst neben dir und plötzlich stößt du dich an einer Kante. Autsch. Ein blauer Fleck am Schienbein.

Oder es läuft nicht rund und du

spürst: Ich bin nicht da.

Oft liegt es daran, dass wir nicht wirklich in uns gelandet sind. Gedanken schweifen ab oder wir funktionieren nur noch im Überlebensmodus.

Dann geht das Spüren des Körpers verloren und damit auch unsere gesunden Grenzen.

Die Aufmerksamkeit schwindet, die Wahrnehmung wird eingeschränkt. Statt Klarheit ist alles verwaschen und dumpf.

Wir werden entweder zu weich, wie ein Pudding, der sich alles gefallen lässt, ständig *Ja* sagt und immer mehr Verantwortung übernimmt.

Oder zu hart, wie Stein, sodass das Leben nur noch Pflicht ist – ohne Freude.

Beides erschwert echte Begegnung mit uns selbst und mit anderen.

Wenn wir uns gut spüren, spüren wir auch leichter unsere Grenzen.

GRENZEN LERNEN ALS JUNGE MUTTER

„Grenzen setzen“. Eine Zeit lang konnte ich diesen Satz gar nicht mehr ertragen.

Ich war eine junge Mutter von einem sehr lebhaften Burschen. Wie oft habe ich gehört: „Du musst ihm Grenzen setzen.“

Für mich war das purer Stress, besonders wenn ich mich auch noch beobachtet fühlte.

Dabei ging es gar nicht in erster Linie um die Grenzen, die ich ihm setzen sollte, sondern darum zu erkennen, wo ich selbst anfangen und wo ich aufhöre.

Es ging weniger um seine Grenzen als darum, meine eigenen zu erkennen.

Wo liegen meine Bedürfnisse? Was ist für mich in Ordnung und was nicht?

Damals hatte ich diese Klarheit nicht. Die Aufforderung fühlte sich einfach nur demütigend an. Ich habe mein Bestes gegeben und es fühlte sich nicht genug an. Und mein kleiner Junge war wahrscheinlich auch unsicher. Denn wenn ich nicht weiß, wo ich beginne und aufhöre, wie sollte er es dann wissen?

Erst später wurde mir klar, **wie wichtig meine eigenen Grenzen sind**. Wie wichtig es ist, mich selbst zu spüren, den Moment anzuerkennen und wirklich hier zu sein. Meinem damaligen *Ich* würde ich heute sagen: *Setz dich hin. Atme. Reagiere nicht sofort. Gib dir einen Moment, um Klarheit zu finden. Was ist mir jetzt wichtig?*

Klarheit ist kurz, bündig und kraftvoll. Diese Erfahrung übertrug sich später direkt in meine Praxis als Kinesiologin.

GRENZEN SIND LEBENDIG, KEIN STARRES GESETZ

Grenzen sind nicht starr. Sie verschieben sich je nach Situation, Stimmung und Beziehung.

Foto: © Prostock-studio / shutterstock.com / 2100694435



ES GING NICHT DARUM, MEINEM KIND GRENZEN ZU SETZEN – SONDERN MEINE EIGENEN ZU ERKENNEN

- *Einer unbekannten Person kommen wir automatisch nicht zu nahe.*
- *Jemandem, dem wir vertrauen, dürfen wir körperlich nah sein.*
- *An einem Tag darf kreatives Chaos am Küchentisch herrschen, am nächsten ist es kaum auszuhalten.*
- *Geduld kann riesig sein oder schon eine Kleinigkeit bringt uns auf die Palme.*

Die wichtigste Frage ist: Wer bin ich jetzt gerade?

Wir sind nicht immer gleich und unsere Grenzen auch nicht.

INNERE VERBOTE, DIE UNSICHTBAREN GRENZEN

Dann gibt es noch die *unsichtbaren Grenzen*, die wir uns selbst auferlegen.

Wir erzeugen ein Bild von uns, wie wir gerne wären oder zu sein haben. Dabei entstehen zahlreiche Glaubenssätze, die uns eng werden lassen.

- *Ich darf nicht ärgerlich sein.*
- *Ich muss nett und freundlich sein.*
- *Ich darf niemanden kränken.*
- *Ich darf nicht belasten.*
- *Ich muss bescheiden sein.*

Diese inneren Bilder führen oft dazu, dass unsere eigene Grenze

längst überschritten ist, bevor wir überhaupt merken, dass etwas nicht stimmt.

Ein Klient sagt zum dritten Mal kurzfristig ab oder ist nicht bereit, den vollen Preis zu zahlen, und wir fühlen uns verantwortlich.

Oder wir löschen Themen, weil die Gefühle des Klienten „zu viel“ sein könnten.

Gerade als Kinesiologin ist es entscheidend, ein gutes Gespür für die eigenen Grenzen zu haben. Sonst wird *Mitgefühl* schnell zu *Mit-Leiden*.

DIE PRAXIS ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND LOSLASSEN

Manchmal sind unsichtbare Saboteure am Werk, die dazu beitragen können, dass Klienten fernbleiben.

Ich erinnere mich an Zeiten, in denen ich Angst vor Klienten hatte. Vor Terminen fühlte ich eine Art Lampenfieber. Ich hatte den hohen Anspruch, dass ein Thema nach meiner Sitzung gelöst sein muss. Ich wollte, dass es dem Klienten gut geht.

Zum Glück durfte ich selbst erfahren, wie unangenehm es ist, wenn ein Therapeut übers Ziel hinaus-



Foto: © Yuganov Konstantin / shutterstock.com / 2662495871

DAS ERKENNEN DER EIGENEN GRENZEN IST AUCH DER SCHLÜSSEL FÜR EINE GELUNGENE SITZUNG

schießt. Er zog regelrecht an mir, und ich fühlte mich wie ein Schüler, der seine Hausaufgabe nicht schafft. Am Ende war ich erleichtert, dass die Sitzung vorbei war. Statt einen Schritt vorwärts fühlte ich mich blockierter als zuvor.

Das Erkennen und Halten der eigenen Grenzen schafft Sicherheit und Vertrauen. Der perfekte Nährboden für eine gelungene Sitzung.

VORBEREITUNG UND PRÄSENZ, DIE EIGENE GRENZE HALTEN

Heute arbeite ich anders. Wenn ich einen Klienten empfangen, nehme ich mir bewusst Zeit für mich. Ich komme in der Praxis an, mache sanfte Musik an und verbinde mich mit meinem Herz.
Ich muss nichts wissen.
Ich muss nichts lösen.
Mein Klient ist der Experte seines Lebens und trägt die Lösungen bereits in sich.

Ich gehe in meine volle Größe und auch mein Klient darf in seiner vollen Größe da sein.

Zu Beginn frage ich meinen Klienten, ob er an etwas Höheres glaubt. Wenn ja, laden wir diese Qualität ein und dann sind wir startklar.

Ich bleibe bei mir und vertraue auf den Muskeltest und darauf, dass

das Beste für heute möglich ist. Das ist viel entspannter.

KINESIOLOGIE – URSACHE UND WIRKUNG ERKENNEN

Da Grenzen und Begrenztheit von Anfang an Thema sind, *entstehen hier oft die tiefsten Verletzungen im Leben eines Menschen.* Weil es so essenziell ist, reagiert unser Nervensystem besonders stark darauf. Im Autopilot merken wir oft nicht, welche Muster und Programme laufen.

Wir spüren nur:

- *Irgendwie fühle ich mich blockiert.*
- *Ich komme nicht von der Stelle.*
- *Warum passiert das immer mir?*

Hier zeigt sich die Stärke der Kinesiologie. Ursache und Wirkung können punktgenau erkannt werden, und wenn der Klient bereit ist, darf es sich ausbalancieren.

DIE SCHWIERIGSTE GRENZE, DIE ZU MIR SELBST

Je tiefer ich mich mit dem Thema *Grenzen* beschäftige, desto klarer wird mir:

Die schwierigste Grenze ist nicht die nach außen. Es ist die zu mir selbst.

Ein Klassiker: Ich möchte mir einen freien Tag nehmen, frei von Gedanken, frei von Aufgaben. Und doch merke ich, wie schnell ich wieder ins Tun kippe. Noch schnell etwas fertig machen. Noch kurz ans Handy. Noch einen Gedanken zu Ende denken.

Grenzen setzen heißt manchmal, mir selbst ein liebevolles Nein zu geben. Nicht aus Strenge, sondern aus Fürsorge.

Wie oft suchen wir Erholung in Ablenkung?

Zuspruch im Außen?

Erfolg als Bestätigung?

Schokolade, Scrollen oder andere kleine Fluchten, um einen inneren Zustand rasch zu verändern?

Das ist nichts Dramatisches. Es ist menschlich. Unser Nervensystem will Entlastung. Es will sich besser fühlen. Doch echte Regulation entsteht nicht durch das schnelle Stillen eines Impulses. Sie entsteht durch bewusste Selbstführung.

Sich selbst so zu führen, dass Körper, Geist und Seele im Einklang bleiben, ist vielleicht die größte Form von Grenzsetzung. Und vermutlich auch die wichtigste.

FAZIT

Grenzen setzen beginnt bei uns selbst: im Körper, im Fühlen, im Bewusstsein.

Sie sind dynamisch, sie verschieben sich und sie sind der Schlüssel für Präsenz, Freude und wirksame Arbeit mit Klienten.

Grenzen sind kein Abwehrmechanismus. Sie sind ein Ausdruck von Selbstachtung.

Wer seine Grenzen kennt und hält, begleitet andere aus voller Größe ohne sich selbst zu verlieren.

Melanie Hetterich

Kinesiologin, Lebens- und Sozialberaterin, Aufstellungsleiterin, Neurographik Spezialistin, Montessori Pädagogin



M: melanie.sonnengelb@gmx.at

www.sonnengelb.at

GRENZEN – Voraussetzung für Entwicklung und Bewusstsein

„Grenzen sind nicht das Ende der Freiheit –
sie sind ihr Anfang. Erst wer Grenzen erkennt, kann
sie bewusst gestalten und über sich hinauswachsen.“

Grenzen gehören zu den grundlegenden Erfahrungen des Menschseins. Sie schaffen Orientierung, ermöglichen Individualität und machen Bewusstsein überhaupt erst möglich. Erst durch Abgrenzung entstehen ein „Ich“, ein „Du“ und die Fähigkeit, sich selbst, andere und die Welt wahrzunehmen.

GRENZEN ALS DURCHLÄSSIGE ÜBERGÄNGE

Problematisch werden Grenzen erst, wenn wir sie für unveränderlich halten. Wissenschaftliche Modelle, gesellschaftliche Kategorien oder unser Selbstbild sind hilfreiche Orientierungshilfen, aber keine absoluten Wahrheiten. Entwicklung bedeutet deshalb nicht, Grenzen aufzulösen, sondern ihre Funktion zu erkennen und sie bei Bedarf bewusst zu erweitern.

GRENZEN FÖRDERN EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

Kinder entwickeln ihr Verständnis von sich selbst und ihrer Umwelt durch verlässliche Beziehungen und klare, liebevolle Grenzen. Sie vermitteln Sicherheit, stärken Bindung und fördern die Fähigkeit, Gefühle und Impulse zunehmend selbst zu regulieren. Gleichzeitig unterstützen sie Autonomie: Kinder dürfen immer mehr Verantwortung übernehmen, während Erwachsene dort Halt geben, wo er noch gebraucht wird. Grenzen sind auch eine wichtige Grundlage moralischen Lernens. Gefühle dürfen sein – verletzendes Verhalten nicht. So lernen Kinder, Emotionen anzunehmen und gleichzeitig Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Entscheidend ist das richtige Maß. Zu wenige Grenzen führen häufig zu Unsicherheit und Überforderung, zu starre Grenzen begünstigen Angst und Anpassung. Entwicklungsförderlich ist eine Erziehung, die Wärme mit Klarheit verbindet. Mit zunehmendem Alter wandeln sich Grenzen von klar vorgegebenem hin zu gemeinsam vereinbarten Regeln. *Reife Grenzen sind klar, flexibel und respektvoll.*

WAS THREE IN ONE CONCEPTS DAZU BEITRÄGT – BEWUSSTSEIN SCHAFFT NEUE WAHLMÖGLICHKEITEN

Frühe Grenzerfahrungen prägen häufig den späteren Umgang mit sich selbst und anderen. Grenzverletzungen sowie fehlende oder übermäßig strenge Grenzen können unbewusste Muster hinterlassen, die bis ins Erwachsenenalter wirken. **Three in One Concepts** geht davon aus, dass solche emotionalen Prägungen im Nervensystem gespeichert bleiben und unser heu-

tiges Erleben beeinflussen. Schwierigkeiten im Umgang mit Grenzen werden deshalb nicht als persönliches Versagen verstanden, sondern als Ausdruck ungelöster Erfahrungen. Mithilfe des *Behaviour Barometer®* (Verhaltensbarometer) und weiterer Methoden können diese Muster bewusst gemacht und verändert werden. Dadurch wird es möglich, gesunde, flexible Grenzen zu entwickeln – zum Schutz der eigenen Integrität und als Grundlage für wertschätzende Beziehungen.

Grenzen sind nicht Einschränkung, sondern die Voraussetzung für Bewusstsein, Entwicklung, Autonomie und gelingende Beziehungen.

Michaela Pöllabauer

Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin,
Supervisorin, Kinesiologin nach 3in1 Concepts,
LIP- Aufstellerin, Freizeitpädagogin

Laah 3, 4692 Niederthalheim
T: 0676 970 70 47 E: info@er-wachsen.jetzt
www.er-wachsen.jetzt



Three-in-One Concepts (3in1)

Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway

„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“



Start der Grundausbildung in Wien: Frühjahr 2027

Voranmeldung ab sofort möglich

Die Zertifikate sind zu 100% vom ÖBK anerkannt

Kursleitung: Suse Legler, Michaela Pöllabauer

Info und Anmeldung:

Suse Legler

Tel: 0664/9022179, s.legler@gmx.at

www.az-lebensberatung.at

Bei Fragen bitte einfach anrufen!



Foto: © Marko Aliaksandr / shutterstock.com / 1936735417

Text: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU)

NEUE STUDIE ZEIGT GRENZEN DES MULTITASKING

Selbst mit viel Training gelingt es dem menschlichen Gehirn nicht wirklich, zwei Aufgaben parallel durchzuführen. Zudem können bereits kleinste Abweichungen von der erlernten Routine starke Auswirkungen darauf haben, wie schnell und erfolgreich Menschen mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Das zeigt eine neue Studie der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (MLU), der FernUniversität in Hagen und der Hamburg Medical School. Sie erschien kürzlich im „Quarterly Journal of Experimental Psychology“.

In drei Experimenten untersuchten die Forscher, wie Menschen **zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen**, die unterschiedliche Sinne ansprechen: Zum einen sollten sie mit der rechten Hand die Größe eines kurz eingeblendeten Kreises anzeigen und zum anderen sagen, ob ein gleichzeitig eingespielter Ton hoch, mittel oder tief ist.

Dabei wurde gemessen, wie schnell die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aufgaben absolvierten und wie viele Fehler sie dabei machten. Die Aufgaben wurden über einen Zeitraum von zwölf Tagen wiederholt.

Dabei zeigte sich: **Je häufiger die Versuchspersonen den Test absolvierten, desto schneller ge-**

lang es ihnen, beide Aufgaben fehlerfrei zu lösen.

Frühere Studien mit ähnlichen Befunden hatten deshalb nahegelegt, dass sogenannte Doppelaufgaben-Kosten, also Leistungseinbußen beim gleichzeitigen Bearbeiten zweier Aufgaben, mit viel Übung fast vollständig verschwinden könnten.

„Dieses als *Virtually Perfect Time Sharing* bekannte Phänomen galt lange als Hinweis auf echte Parallelverarbeitung im Gehirn und als Nachweis dafür, dass unser Gehirn grenzenlos multitaskingfähig ist. Die Ergebnisse unserer Studie widersprechen dieser Annahme deutlich“, sagt der Psychologe **Prof. Dr. Torsten Schubert** von der MLU.

GRENZEN DER VERARBEITUNG

Die Studie zeigt nämlich auch, dass die zugrunde liegenden kognitiven Prozesse weiterhin **nicht vollständig parallel ablaufen**. Und: Bereits **kleinste Veränderungen** an den Aufgaben sorgten dafür, dass die **Fehlerquote stieg** und die Versuchsteilnehmerinnen und -teilnehmer wieder länger brauchten, um die Aufgaben zu lösen.

„Unser Gehirn ist sehr geschickt darin, Prozesse hintereinander zu reihen, sodass sie sich nicht mehr stören. Allerdings hat diese Optimierung ihre Grenzen. In besonders herausfordernden Situationen ermüdet unser kognitiver Apparat daher sehr schnell und wird fehleranfällig“, so **Schubert** weiter.

Die Studie liefert auch neue Impulse für die Sicherheitsforschung. „Unsere Ergebnisse zeigen, warum Multitasking im Alltag trotz Routine oft riskant sein kann, zum Beispiel beim Autofahren und gleichzeitigen Telefonieren. Das ist auch für Berufe mit komplexen Tätigkeiten relevant, bei denen mehrere Aufgaben parallel erledigt werden müssen, etwa von Fluglotsen oder Simultanübersetzern“, so **Prof. Dr. Tilo Strobach** von der Medical School Hamburg.

Prof. Dr. Roman Liepelt von der FernUniversität in Hagen ergänzt: „Unsere Studie rückt die Grenzen menschlicher Informationsverarbeitung in ein neues Licht. Das Verständnis solcher kognitiven Engpässe ist entscheidend, um Arbeitsprozesse, Lernumgebungen und auch Sicherheitsmaßnahmen im Alltag besser gestalten zu können.“

Studie:

Schubert, T., Liepelt, R., & Strobach, T.
Evidence for a latent bottleneck after extensive dual-task practice of a visual-manual and an auditory-verbal task.
Quarterly Journal of Experimental Psychology (2025).
doi: 10.1177/17470218251396870

Originaltext: https://pressemitteilungen.pr.uni-halle.de/index.php?modus=pmanzeige&pm_id=6039
Veröffentlicht am 11. März 2026

Mit freundlicher Genehmigung
von Tom Leonhardt, Wissenschaftsredakteur
in der Stabsstelle „Zentrale Kommunikation“
der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg



9.–11. Oktober 2026
Soesterberg, Niederlande

TOUCH FOR HEALTH CONFERENCE 2026

*“The Magic of Touch
for Health”*

*3-tägiges internationales Treffen für alle,
die sich für Kinesiologie
und Touch for Health begeistern*

HIGHLIGHTS:

- Internationale Referenten
- Neue kinesiologische Techniken
 - Praktische Workshops
- Austausch & Networking
 - Ausstellungsbereich
 - Mittagessen inklusive
- Festlicher Samstagabend
 - Fortbildungszertifikat

KOSTEN: € 635 für 3 Tage
– tageweise Anmeldung möglich

MEHR INFORMATIONEN:



<https://touchforhealthnederland.nl/blog-nieuws/touch-for-health-conferentie/>

Text: Ulrike Icha

DIE SCHILDDRÜSE – UNSER INNERER SCHUTZSCHILD

**Zwischen Abgrenzung, Stoffwechsel und
seelischem Gleichgewicht**

Foto: © 3dMediSphere / shutterstock.com / 1197605875

Die Schilddrüse ist ein kleines Organ mit großer Wirkung. Sie sitzt gut geschützt an der Vorderseite des Halses und steuert mit ihren Hormonen nahezu jede Zelle unseres Körpers. Sie beeinflusst unser Energielevel, den Herzschlag, die Körpertemperatur, die Konzentration und sogar unsere Stimmung.

Interessant ist auch ihr Name: Die Schilddrüse verdankt ihn ihrer Form, die an einen antiken Schild erinnert. In der ganzheitlichen Medizin wird daraus eine besondere Symbolik abgeleitet. Die Schilddrüse gilt hier als eine Art „*innerer Schutzschild*“ – ein Organ, das sinnbildlich für Abgrenzung, Selbstbehauptung und die Fähigkeit steht, den eigenen Weg zu gehen.

WENN GRENZEN ZUR HERAUSFORDERUNG WERDEN

Aus psychosomatischer Sicht spiegelt die Schilddrüse wider, **wie gut ein Mensch mit äußeren Anforderungen umgehen kann**. Wer ständig versucht, es allen recht zu machen, eigene Bedürfnisse zurückstellt oder Konflikte vermeidet, gerät oft in einen dauerhaften Spannungszustand.

Da die Schilddrüse im Halsbereich liegt, wird sie zudem mit Kommunikation und Selbstausdruck in Verbindung gebracht. Redewendungen wie „*etwas bleibt mir im Hals stecken*“ oder „*ich kann meine Meinung nicht aussprechen*“ beschreiben bildhaft, was viele Menschen in belastenden Lebenssituationen empfinden.

Obwohl solche Zusammenhänge wissenschaftlich nicht eindeutig belegt sind, berichten viele Betroffene, dass seelischer Druck, Dauerstress und ungelöste Konflikte ihre Beschwerden verstärken können.

WENN DIE SCHILDDRÜSE ZU SCHNELL ARBEITET

Bei einer **Schilddrüsenüberfunktion** produziert das Organ zu viele

Hormone. Der gesamte Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Typische Symptome sind Herzrasen, innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Gewichtsverlust.

Psychosomatisch wird dieser Zustand häufig als **permanenter „Kampfmodus“** beschrieben. Betroffene stehen ständig unter Spannung, fühlen sich getrieben und versuchen oft, den Anforderungen des Alltags durch noch mehr Leistung gerecht zu werden. Das **notwendige Setzen von Grenzen** bleibt dabei häufig auf der Strecke.

WENN DIE SCHILDDRÜSE AUF SPARFLAMME SCHALTET

Bei einer **Schilddrüsenunterfunktion** werden dagegen zu wenige Hormone gebildet. Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme und Kälteempfindlichkeit können die Folge sein.

In der psychosomatischen Betrachtung wird dieser Zustand manchmal als **Rückzug** verstanden. Der Körper reduziert das Tempo, wenn Belastungen über lange Zeit ertragen wurden und die eigenen Grenzen immer wieder überschritten wurden.

Wichtig zu wissen: Die Beschwerden einer Unterfunktion können Depressionen oder sogar beginnende Demenz ähneln. Deshalb sollte bei anhaltender Erschöpfung oder Stimmungstiefs immer auch die Schilddrüse untersucht werden. Wird die Hormonstörung behandelt, bessern sich die Symptome häufig deutlich.

WENN DER KÖRPER GEGEN SICH SELBST KÄMPFT

Die häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion ist die Autoimmunerkrankung *Autoimmunthyreoiditis*. Dabei greift das Immunsystem irrtümlich das eigene Schilddrüsengewebe an.

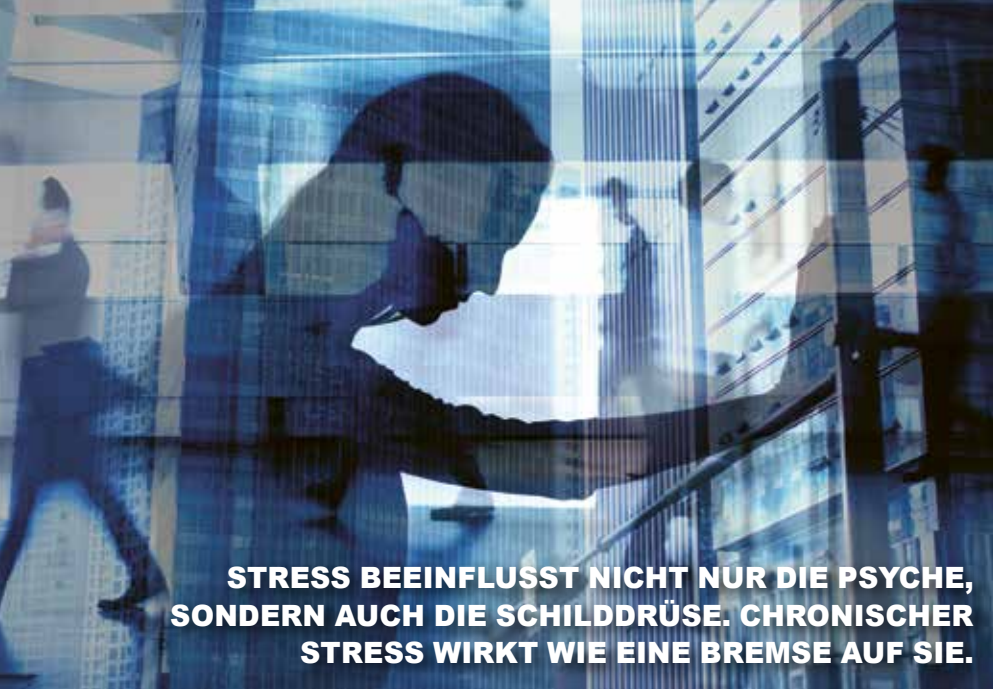
Aus ganzheitlicher Sicht wird dies manchmal als **nach innen gerichtete Abwehr** interpretiert: Die Energie, die eigentlich für eine gesunde Abgrenzung nach außen gebraucht würde, richtet sich gegen den eigenen Körper. Medizinisch betrachtet handelt es sich jedoch um eine komplexe Fehlsteuerung des Immunsystems, deren Ursachen bis heute nicht vollständig geklärt sind.

DIE ENGE VERBINDUNG ZWISCHEN SCHILDDRÜSE UND PSYCHE

Die Schilddrüse beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die **seelische Verfassung**. Menschen mit einer Unterfunktion leiden häufig unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit und depressiven Verstimmungen. Eine Überfunktion kann dagegen Ängste, Nervosität, emotionale Instabilität und starke innere Unruhe auslösen.



Foto: © Pixel-Shot / shutterstock.com / 1786632627



**STRESS BEEINFLUSST NICHT NUR DIE PSYCHE,
SONDERN AUCH DIE SCHILDDRÜSE. CHRONISCHER
STRESS WIRKT WIE EINE BREMSE AUF SIE.**

Foto: © KieferPix / shutterstock.com / 2760826919

Umgekehrt können psychische Belastungen und chronischer Stress bestehende Schilddrüsenerkrankungen verstärken. Deshalb betrachten viele Ärzte und Therapeuten heute sowohl körperliche als auch seelische Faktoren.

DAS HERZ HÖRT MIT

Besonders eng ist die Verbindung zwischen Schilddrüse und Herz-Kreislauf-System. Bereits geringe Hormonabweichungen können den **Herzschlag beeinflussen**.

Eine **Überfunktion** führt häufig zu **Herzrasen** und **Rhythmusstörungen**. In schweren Fällen kann Vorhofflimmern auftreten, was das Risiko für Schlaganfälle erhöht.

Eine **Unterfunktion verlangsamt** dagegen den **Herzschlag** und kann die **Leistungsfähigkeit des Herzens beeinträchtigen**. Unbehandelt steigt zudem das Risiko für Gefäßverkalkungen und Herzschwäche.

DIE DIRIGENTIN IM HINTERGRUND: DIE HYPOPHYSE

Die Schilddrüse arbeitet nicht allein. Gesteuert wird sie von der *Hypophyse*, einer kleinen Drüse an der Basis des Gehirns. Sie fungiert als eine Art Dirigentin des Hormonsystems.

Misst die Hypophyse zu wenig Schilddrüsenhormone im Blut, schüttet sie mehr **TSH** aus – ein Hormon, das die Schilddrüse zur Produktion anregt. Sind genügend Hormone vorhanden, wird die Ausschüttung gedrosselt.

Deshalb gilt der **TSH-Wert** als wichtigster Laborparameter zur Beurteilung der Schilddrüsenfunktion.

STRESS – DER GROSSE GEGENSPIELER

Chronischer Stress wirkt wie eine Bremse auf die Schilddrüse. Das **Stresshormon Cortisol** beeinflusst die hormonellen Regelkreise und kann die Aktivierung der Schilddrüsenhormone in den Zellen erschweren.

Viele Betroffene berichten, dass sich Beschwerden in stressreichen Lebensphasen verstärken. Schlafmangel, dauerhafte Überforderung und fehlende Erholungszeiten belasten sowohl die Schilddrüse als auch die Nebennieren, die für die Cortisolproduktion zuständig sind.

Deshalb gehört zu einer ganzheitlichen Behandlung oft mehr als die Einnahme von Medikamenten. Ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken und ein bewusster Umgang mit Belastungen können wichtige Bau-

steine auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden sein.

DEN SCHUTZSCHILD STÄRKEN

Die Schilddrüse erinnert uns daran, dass Gesundheit mehr bedeutet als normale Laborwerte. Sie steht sinnbildlich für die **Balance zwischen Anpassung und Selbstbehauptung, zwischen Aktivität und Erholung**.

Wer lernt, die eigene Stimme zu erheben, Grenzen zu setzen und das persönliche Lebenstempo zu respektieren, stärkt nicht nur sein seelisches Gleichgewicht. Auch der Körper profitiert davon. Ergänzt durch eine gute medizinische Betreuung, eine ausgewogene Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und einen achtsamen Umgang mit Stress kann die Schilddrüse ihre Aufgabe erfüllen: als kraftvolles Zentrum für Energie, Lebensfreude und innere Stabilität.

SCHLUSSGEDANKE

Vielleicht ist die Schilddrüse gerade deshalb so faszinierend, weil ihr Name bereits eine Botschaft in sich trägt. Ein Schild schützt, indem er klare Grenzen setzt. Auch für unsere Gesundheit gilt:

Wer seine Grenzen kennt und achtet, schafft die Grundlage für ein Leben in Balance.

Quellen: • Forum Schilddrüse: <https://www.forum-schilddruese.de/service/schilddruese-news/schilddruese-news-2021/02-schilddruese-herzkreislauf-und-https://www.forum-schilddruese.de/service/schilddruese-news/schilddruese-news-2021/06-schilddruese-und-psyche> - zugegriffen am 30.5.2026
• Hashimoto und Nebennierenschwäche – Warum die Schilddrüse nicht allein betrachtet werden sollte, Dr. Gerrit Keferstein, <https://mojo-institut.de/wissen/diagnosen/hashimoto/fachbeitrag/hashimoto-und-nebennierenschwaeche> - zugegriffen am 30.5.2026



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Dunkelfeldmikroskopie-
Ausbildungen und
-Anwendungen,
Lebens- und
Sozialberatung

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at

Wie wenig Information unser Gehirn für Gesichtserkennung braucht und wo dabei seine Grenzen liegen

GESICHTER WERDEN SOGAR IN STARK VERÄNDERTEN BILDERN WIEDERERKANNT



▲ **Gesichtsmorphing kombiniert die Merkmale zweier (oder mehrerer) Gesichter**

Foto: Jan Rubinowicz / Wikimedia Commons / gemeinfrei

Menschen sind bemerkenswert gut darin, Gesichter trotz Veränderungen zu erkennen. Alterung, Gewichtsveränderungen, Gesichtsbehaarung oder sogar Schönheitsoperationen hindern uns in der Regel nicht daran, Personen allein anhand ihrer Züge zu identifizieren.

Wie gut Menschen Gesichter erkennen können, wenn wichtige Identitätsmerkmale unscharf oder reduziert sind, ist schon länger Gegenstand der Forschung, zumal eine präzise Beantwortung dieser Frage dazu beitragen könnte, Betrug mit Ausweisdokumenten zu verhindern. Bisherige Studien haben jedoch nicht genau bestimmt, ab welchem Grad der Veränderung es nicht mehr möglich ist, ein Gesicht zu identifizieren.

Forschende des *Max-Planck-Instituts für biologische Kybernetik* in Tübingen und der *University of East Anglia* in Norwich (UK) sind dieser Frage nun mithilfe von Morphing dreidimensionaler Gesichter nachgegangen. Bei diesem Verfahren werden die Merkmale zweier oder mehrerer Gesichter rechnerisch miteinander kombiniert, sodass ein einziges Bild entsteht, das wie eine Mischform der Ausgangsgesichter wirkt.

DIE GRENZEN DER GESICHTS-ERKENNUNG

Die Studienteilnehmenden konnten in Bildern, die aus drei verschiedenen Gesichtern zusammengesetzt waren, im Durchschnitt etwa die **Hälfte der ursprünglichen**

Gesichter korrekt erkennen. Mit zunehmender Anzahl kombinierter Gesichter nahm die Erkennungsgenauigkeit ab. **Selbst bei Mischungen aus acht Gesichtern** lagen die Identifikationsraten jedoch immer noch über dem Zufallsniveau.

„Dies deutet darauf hin, dass Gesichtserkennung auch dann möglich ist, wenn man lediglich ein Achtel seiner Identitätsmerkmale zur Verfügung hat“, kommentiert **Isabelle Bühlhoff** vom Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik, Hauptautorin der Studie.

Jenseits dieser Schwelle stößt die Erkennung jedoch an ihre Grenzen: Bei **Mischungen aus zehn Gesichtern** sank die Fähigkeit der Teilnehmenden, die Gesichter korrekt zu identifizieren, auf Zufallsniveau.

Darüber hinaus stellte das Team fest, dass die Versuchspersonen ihnen **bekannte Gesichter in den Morphs zuverlässiger erkannten**, insbesondere vertraute Gesichter wie jene von Familienangehörigen oder Freunden. Die Ergebnisse verbesserten sich zudem, wenn die Teilnehmenden die Originalbilder sehen konnten, anstatt sich allein auf ihre Erinnerung an die Personen zu verlassen.

Die Studie lässt jedoch offen, ob die Ergebnisse auch davon abhängen, ob besonders markante oder eher durchschnittliche Gesichter identifiziert werden sollen. Weitere Untersuchungen sind nötig, um besser zu verstehen, wie die individuellen Besonderheiten eines Gesichts seine Erkennung unter erschwerten Umständen beeinflussen.

Originalpublikation:

Mintao Zhao, Isabelle Bühlhoff;
How much face identity information is required for face recognition?;
Cognition, Vol. 262, 2025.



Text: Gerlinde Gabbert

GRENZEN SETZEN

LERNT MAN NICHT WIE FAHRRADFAHREN

Grenzen setzen ist ein Prozess, den der Körper neu erfahren muss. Besonders dann, wenn tief verankerte Überzeugungen noch heute bestimmen, was sich sicher anfühlt und was nicht. Veränderung braucht Zeit, Geduld und den Mut.

Bild: © Kues / shutterstock.com / 1543723460

Wir alle kennen das: *Ja* gesagt, obwohl sich innerlich alles anders angefühlt hat.

Mit genau diesem Gefühl kam eine junge Mutter zu mir in die Praxis. 34 Jahre alt, alleinerziehend, drei Kinder. Eine fünfjährige Tochter und Zwillingssbuben mit drei Jahren. Die Zwillingsgeburt war kein schöner Moment: Helikopterflug in eine Spezialklinik, Plazentaablösung, eine innere Blutung, die fast zu spät bemerkt wurde. Die Buben kamen acht Wochen zu früh auf die Welt.

Seitdem ist eine Anspannung geblieben, die einfach nicht nachlässt. Die Kinder sind häufig krank, sie selbst kommt kaum zur Ruhe. Und doch nimmt sie sich jede Woche Zeit für eine Therapie, um Schritt für Schritt das zu verarbeiten, was ihr Körper und ihre Seele erlebt haben.

WENN NÄHE ZU VIEL WIRD

Im Moment steht ein anderes Thema im Vordergrund – die Beziehung zu ihrer Mutter, die als schwierig erlebt wird.

Diese wünscht sich viel Kontakt, viel Nähe, mehr als die Tochter gerade geben kann. Jedes Mal, wenn sie versucht Abstand zu nehmen oder ein Treffen absagt, reagiert ihre Mutter emotional. Sofort meldet sich dann in der jungen Frau ein vertrautes Gefühl von Schuld, Unsicherheit und der Angst, jemanden zu verletzen. „*Ich traue mich nicht, Grenzen auszusprechen*“, sagt sie leise. „*Ich möchte niemanden verletzen.*“

Wir formulierten ihr Ziel:

Ich spreche meine Grenzen deutlich aus.

Doch kaum war dieser Satz gefunden, meldet sich ihr Körper. „*Das macht mir große Angst*“ sagt sie. „*Wenn ich etwas sage, mag mich keiner mehr.*“

ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Mit dem Muskeltest gingen wir zurück zum Ursprung ihrer Angst. Weit zurück. Sie war acht. Ihre Mutter war ebenfalls alleinerziehend, den Vater durfte sie einmal im Monat sehen. Dann kam eine neue Frau in sein Leben und plötzlich war alles anders. Die monatlichen Besuche des Vaters bei seiner Exfrau und der gemeinsamen Tochter hörten auf. Stattdessen wurde sie gefragt, ob sie zu ihm und seiner neuen Partnerin kommen möchte.

Sie war schüchtern und aus Unsicherheit sagte sie „*Nein*“. Danach brach der Kontakt ab. Vollständig. Bis heute.

Kinder suchen die Erklärung immer bei sich. Was dieses Mädchen damals mitgenommen hat: „*Wenn ich Nein sage, verliere ich den anderen.*“ Dreißig Jahre später sitzt dieser Satz noch genauso fest.

Bevor wir mit dem eigentlichen Ziel arbeiten konnten, brauchte ihr System zuerst eines: **Sicherheit**. Der Muskeltest zeigte eine Übung aus dem emotionalen Bereich. Die *Integrierte Bewegung Harmonie*, begleitet von dem Satz „*Ich bin am richtigen Platz zur rechten Zeit*“, half dabei, ihr System sanft zu regulieren und wieder mehr bei sich anzukommen.

Darauf aufbauend arbeiteten wir mit dem hawaiianischen *Vergebungsritual* „*Ho’oponopono*“ und bezogen bewusst den Körper mit ein, indem wir die Thymusdrüse sanft klopfen. „*Ich liebe dich*“ ging dabei nicht – zu viel, zu unehrlich. Was ging: „*Ich liebe dich dafür, dass du mich gezeugt hast.*“ Eine begrenzte Wahrheit ist oft echter als eine große.

Danach atmete sie anders. Ruhiger. Und zum ersten Mal sprach sie den

Satz aus, ohne dass der Körper dagegen arbeitet.

Als wir die eigentliche Balance zum Thema Grenzen begannen, reagierte der Körper sofort. Der Muskeltest war eindeutig: Grenzen sind noch nicht wirklich verankert. Statt dagegen anzukämpfen schauten wir, was jetzt gebraucht wird.

Dabei landeten wir im Bereich „*Unterstützende Energien*“ und zogen eine Karte. Der Adler. Klare Botschaft: Dinge aus einer größeren Perspektive betrachten, wissen, was man will, und dabei in der eigenen Mitte bleiben, ohne von alten Emotionen mitgerissen zu werden. Ergänzend ein *Nabelbalance*. Dieser Bereich hängt eng mit frühen Bindungserfahrungen, mit dem grundlegenden Gefühl: „*Bin ich sicher? Gehöre ich dazu?*“, zusammen. Genau da lag der Ursprung dieses Musters. Wir arbeiteten somit direkt an der Wurzel, aus der heraus echte innere Stabilität entstehen konnte.

DIE NEUE ERFAHRUNG

Nach der Balance zeigte sich eine deutliche Veränderung, sie konnte ihren Zielsatz – „*Ich spreche meine Grenzen deutlich aus*“ – laut und kraftvoll sagen. Nur im Bauch macht sich noch ein leichtes Drücken bemerkbar. Was der Körper jetzt brauchte, zeigte der Test klar: keine weitere Analyse, kein weiteres Verstehen, sondern einfach durch Bewegung erleben. Das Neue darf sich in seinem eigenen Tempo setzen.

Für die nächsten drei Wochen bekommt sie eine einfache, liebevolle Aufgabe: die Integrierte Bewegung Harmonie, zweimal täglich. Kein Muss, einfach ein stiller Begleiter im Alltag, der sie immer wieder sanft zu sich selbst zurückführt.

Was mich an dieser Stunde berührt hat, war nicht die Methode. Es war dieses Bild: Ein kleines Mädchen, das einmal ehrlich „*Nein*“ sagte und

dafür den Vater verloren hat. Und das seitdem sehr, sehr vorsichtig geworden ist.

Grenzen setzen lernt man nicht wie Fahrradfahren. Der Körper muss es neu erfahren – gegen eine Überzeugung, die dreißig Jahre lang Recht hatte. Das braucht Zeit. Und manchmal den Mut, dem eigenen Nervensystem zu vertrauen, auch wenn es noch zögert.

ÜBUNG HARMONIE

EDU-K® F (EDU-KINESTETIK FÜR FORTGESCHRITTENE)

- Du sitzt auf dem Boden. Die Knie fallen locker nach außen, die Fußsohlen berühren sich.
- Lege die Fingerspitzen an die Seiten des Kopfes, hinter und leicht oberhalb der Ohren. Die Zunge liegt am Gaumen. Atme tief ein und langsam wieder aus.
- Dann rollst du den Oberkörper aus der Taille heraus. Dreimal im Uhrzeigersinn. Dreimal gegen den Uhrzeigersinn.
- Dabei sagst du: „*Ich bin am richtigen Platz zur rechten Zeit.*“



Foto: © Julia Promberger

Ho'oponopono-Pyramide

Der Weg der inneren Heilung und Vergebung

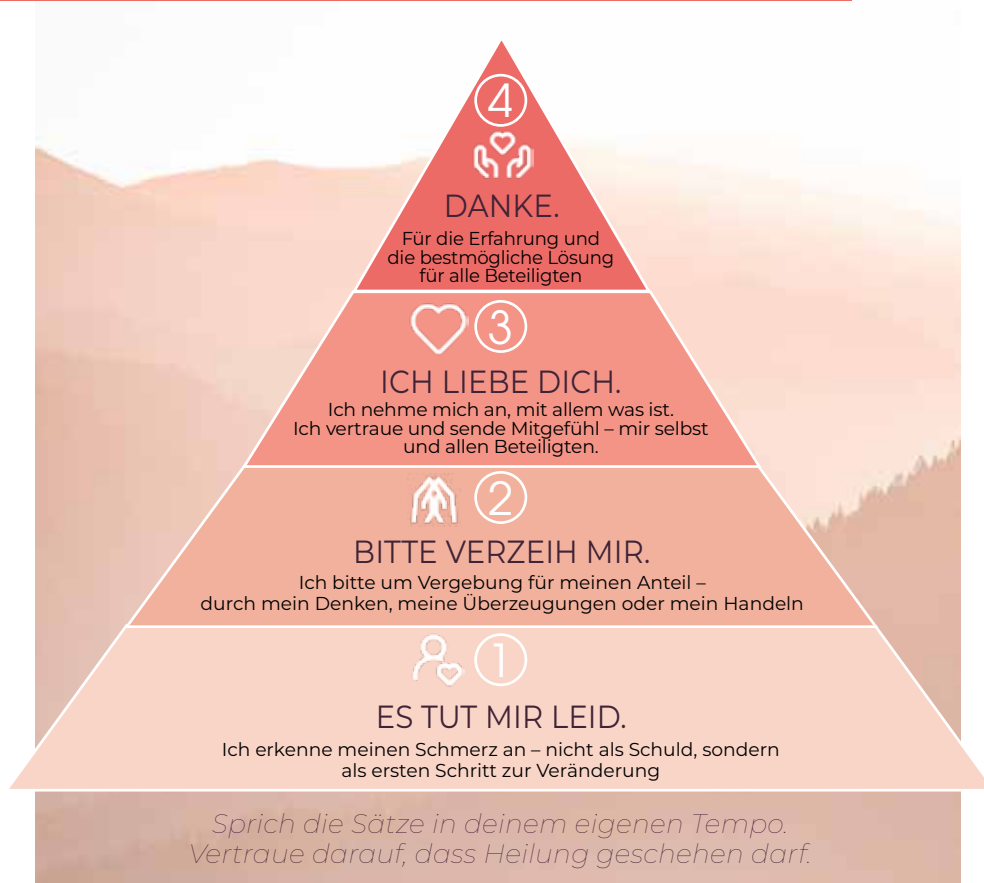


Bild im Hintergrund: Salih Altuntas / Pixabay

Bitte verzeih mir.

Dieser Satz geht tiefer als eine gewöhnliche Entschuldigung. Du fragst nicht, ob die andere Person schuldig ist oder du. Du bittest um Verzeihung, dass du durch dein Denken, deine Überzeugungen oder dein Handeln Anteil an der Situation hast. Vielleicht hast du Leid verursacht, ohne es zu wollen. Vielleicht hast du dich als Opfer zur Verfügung gestellt. Vielleicht war dein Bild von der Situation selbst schon Teil des Problems. All das darf hier Raum haben.

Ich liebe dich.

Nicht: Ich finde gut, was geschehen ist. Sondern: Ich nehme mich an, mit allem was ist, meinen Schwächen, meinen Reaktionen, meinen Überzeugungen. Ich vertraue, dass diese Situation mir zeigt, was zu tun ist und mich weiterbringt. Und ich sende dem Täter Mitgefühl. Nicht weil der Recht hatte, sondern weil ich den Schmerz nicht behalten will. Ich bin bereit, das loszulassen.

Danke.

Ich danke für den Segen, der in dieser Situation steckt. Für die gemachte Erfahrung, die Erkenntnis. Ich danke für die für mich und alle Beteiligten beste Lösung. Ich danke für die Heilung.

Wiederhole die Sätze so oft, wie es sich für dich richtig anfühlt. Was dabei passiert, kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal wird es ruhiger, manchmal kommt ein Bild. Manchmal passiert gar nichts, und das ist auch in Ordnung. Der Körper weiß, was er damit macht.

HO'OPONOPONO MIT THYMUSKLOPFEN

Ho'oponopono ist ein hawaiianisches Vergebungsritual. Der Grundgedanke ist einfach: *Ich übernehme Verantwortung für das, was in meinem Leben Schmerz erzeugt, auch wenn ich ihn nicht absichtlich verursacht habe.* Nicht als Schuldgeständnis, sondern **als Befreiung.**

- Setze oder stelle dich hin und atme tief durch.
- Dann lege eine Hand flach auf dein Brustbein, genau in die Mitte. Dort sitzt die Thymusdrüse.
- Sanftes, gleichmäßiges Klopfen auf diesen Punkt aktiviert das Immunsystem und bringt den Körper in einen ruhigen Zustand. Klopfe während der Übung weiter oder mache immer wieder kurze Pausen, schau was sich gut anfühlt.

ÜBUNG: Denke an eine Situation, eine Person oder ein Gefühl, das dich belastet. Du musst es nicht lösen oder verstehen, nur hinschauen.

Dann sprich die vier Sätze, laut oder still, in deinem eigenen Tempo:

Es tut mir leid.

Nicht als Schuldbekennnis, sondern als Haltung: Ich erkenne, dass dieses Thema in meinem Leben existiert und dass ich damit etwas zu tun habe. Wie genau, muss ich noch nicht wissen. Es reicht, hinzuschauen und zu sagen: Es ist da und ich stelle mich dem.

Gerlinde Gabbert

Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert, EntwicklungsbegleiterIn
IKL zertifiziert - Facilitator/Instructor, Visioncircles 220 - Instructor

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein
Mail: info@gerlinde-gabbert.at

Mobil: 0650 403 63 61
www.gerlinde-gabbert.at



Hörbuch für hochsensible Kinder **DAS ZAUBERLICHT IN DIR**

Ein neues Audioprogramm möchte hochsensible Kinder stärken und ihre Feinfühligkeit als besondere Gabe erlebbar machen



▲ Audiobook Release Juni 2026
DAS ZAUBERLICHT IN DIR.
Magische Seelenreise für Kinder
von Philipp Feichtinger und Abbas Schirmohammadi
Verlag: Kampenwand
EAN 4070169019805

Feinfühlig und hochsensible Kinder nehmen ihre Umwelt oft intensiver wahr als andere. Sie spüren Stimmungen, reagieren sensibel auf Menschen und Situationen und beschreiben Eindrücke, die nicht immer verstanden werden. Genau diese Kinder möchten der Heilpraktiker **Philipp Feichtinger** und der Heilpraktiker für Psychotherapie **Abbas Schirmohammadi** mit ihrem neuen Audioprogramm „**Das Zauberlicht in dir**“ begleiten und stärken.

Im Mittelpunkt steht die Botschaft: *Feinfühligkeit ist keine Schwäche, sondern ein wertvoller Teil der eigenen Persönlichkeit.* Die Autoren ermutigen Kinder dazu, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen und ihre Besonderheit als Geschenk anzunehmen.

Das Hörprogramm kombiniert Fantasie- und Erlebnisreisen mit Märchen, Körperübungen, Heilmeditationen und Naturerfahrungen. Die Kinder begegnen ihrem Krafttier, entdecken ihre Intuition und lernen, innere Stärke aufzubauen. Ein eigener Übungsteil widmet sich Schutztechniken und dem **bewussten Setzen gesunder Grenzen**.

Ziel des Programms ist es, Kindern Räume für Ruhe, Vertrauen und Selbstwahrnehmung zu eröffnen und ihnen zu zeigen, dass ihre Sensitivität eine Stärke sein kann.



Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Personal Coach, Wellnesstrainer
und Mediator
www.abbas-schirmohammadi.de
www.gesundheits-cds.de



Philipp Feichtinger
Heilpraktiker, Naturheil- und Hypnosetherapeut
www.nhp-feichtinger.at



WIENER SCHULE FÜR **KINESIOLOGIE**

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung **Kinesiologie**

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:
14. – 15. November 2026 • Wien
11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100%
vom Österreichischen Berufsverband
für Kinesiologie anerkannt.*

Infoabend:
14. Oktober 2026 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:
Mag. Sabine Seiter
Tel.: 0676 507 37 70
info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at





Foto: © VH-studio / shutterstock.com / 2700570369

Text: Eva Kelca

GRENZEN IN DER KINESIOLOGIE – Schutz, Neutralität und Entwicklung

Grenzen sind in der Kinesiologie weit mehr als bloße Begrenzungen: Sie schaffen Schutz, Stabilität und einen klaren Rahmen für Entwicklung. Entscheidend ist ein bewusster Umgang mit ihnen – als Grundlage für Veränderung und persönliches Wachstum.

Der Begriff „Grenzen“ kann im kinesiologischen Kontext sowohl *positiv als auch negativ* gesehen werden. Positiv betrachtet bedeuten Grenzen Abgrenzung und Schutz – Aspekte, die sowohl für Kinesiologen als auch für Klient:innen von großer Bedeutung sind. **Klare Grenzen schaffen einen sicheren Rahmen** und unterstützen dabei, sich selbst stabil und klar zu erleben.

Gleichzeitig können Grenzen auch *als einschränkend* wahrgenommen

werden. Auf Seiten der Klient:innen zeigt sich dies häufig darin, dass sie in ihrer Komfortzone bleiben und Veränderungen vermeiden. Auf Seiten des Kinesiologen können Grenzen ebenfalls hinderlich wirken – etwa durch Vorurteile, bestimmte Erwartungen oder eine fehlende Neutralität beim Testen. Dies kann die Genauigkeit der kinesiologischen Arbeit beeinflussen.

Ein bewusster und reflektierter Umgang mit Grenzen bildet daher eine

wichtige Grundlage für eine professionelle kinesiologische Tätigkeit.

GRENZEN IM KINESIOLOGISCHEN KONTEXT

In der kinesiologischen Praxis **sind klare Grenzen essenziell**. Sie vermitteln Schutz und Stabilität und bilden gleichzeitig die Voraussetzung dafür, beim Muskeltest und in der Balance neutral zu bleiben und möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten.

Eine zentrale Fähigkeit des Kinesiologen ist es, **sich gut abzugrenzen und in der eigenen Energie zu bleiben**. Wenn diese Abgrenzung fehlt, können eigene Gedanken, Gefühle oder Erwartungen unbewusst in den Test einfließen und das Ergebnis verfälschen.

Ein hilfreicher Ansatz aus der Praxis ist die **Symbolarbeit**, wie sie beispielsweise im Rahmen von **Hyperton-X** eingesetzt wird. Unser Gehirn verarbeitet Informationen nämlich nicht einfach als „Rohdaten“, sondern speichert sie in Form von Bildern und Symbolen. Diese helfen uns, auch auf tiefere, oft unbewusste Ebenen zuzugreifen.

In meiner Praxis hat sich besonders die Arbeit mit **Symbolen aus den 5 Elementen** bewährt. Sie unterstützen dabei, sich selbst gut zu schützen, die eigene Neutralität zu bewahren und gleichzeitig die Grenzen der Klient:innen besser wahrzunehmen.

SYMBOLARBEIT IN DER BALANCE

Auch in der kinesiologischen Balance erweist sich Symbolarbeit als wirkungsvoll – sowohl als ergänzende Methode oder auch als eigenständige Form der Korrektur im Rahmen der 5-Elemente-Balance.

Dabei wird mit Hilfe des Muskeltests ermittelt, welche Symbole – geteilt über die Farben der 5 Elemente – im Moment unterstützend wirken können.

Häufig geht es dabei um Themen wie:

- *Veränderungen annehmen*
- *Die eigene Komfortzone verlassen*
- *Alte Muster loslassen*
- *Eigene Grenzen erkennen*
- *Grenzen gegenüber anderen klar ausdrücken*

Die Arbeit mit Symbolen spricht dabei nicht nur den Verstand an, sondern bezieht auch **Gefühle und Körperwahrnehmung** mit ein. Dadurch können Veränderungsprozesse oft tiefer verankert und nachhaltiger erlebt werden.

Ein großer Vorteil dieser Methode ist ihre **einfache Anwendung im Alltag**: Die ausgewählten Symbole können den Klient:innen als „*Homeplay*“ mitgegeben werden. So kann die kinesiologische Arbeit auch zu Hause weitergeführt und vertieft werden.

FAZIT

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Grenzen in der Kinesiologie eine wesentliche Rolle spielen. Sie bieten Schutz, helfen dabei, neutral zu arbeiten, und sind eine Grundlage für präzise Testergebnisse.

Gleichzeitig sind Grenzen auch ein wichtiger Bestandteil persönlicher Entwicklung. Sie bewusst wahrzunehmen, zu respektieren und bei Bedarf zu erweitern, unterstützt Klient:innen dabei, neue Wege zu gehen und sich weiterzuentwickeln.

Methoden wie die Symbolarbeit – insbesondere in Verbindung mit den 5 Elementen – bieten hier eine wertvolle Unterstützung. Grenzen werden dadurch nicht als starre Einschränkung erlebt, sondern als **Orientierung, Schutzraum und Grundlage für Veränderung und Wachstum**.

Eva Kelca

Kinesiologin,
Instruktorin für BG 101, 104,
110, Touch for Health,
Hyperton-X®,
BGÖ Schriftführerin,
ÖBK Beirat für Salzburg

Hochwiesenstrasse 13, 5203 Köstendorf
T: 0664 102 89 39

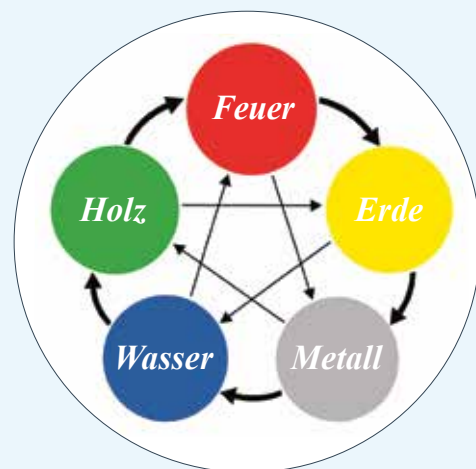
E: info@evakelca-kinesiologie.at

www.evakelca-kinesiologie.at



INFOBOX

WAS SIND DIE 5 ELEMENTE?



Die 5 Elemente bilden in der chinesischen Medizin eine zentrale Grundlage der Gesundheitsvorsorge. Sie beschreiben eine untrennbare Wechselbeziehung zwischen der Natur und der inneren Dynamik des Menschen.

Die 5 Elemente – auch Wandlungsphasen genannt – sind: **Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz**.

Sie bilden sowohl die Prozesse im *Makrokosmos* (z. B. Jahreszeiten, Klimaphasen, Naturzyklen) als auch im *Mikrokosmos* des Menschen (z. B. Organsysteme, Meridiane, Emotionen) ab.

Die 5 Elemente stehen in dynamischer Beziehung zueinander. Zwei grundlegende Kreisläufe strukturieren dieses System:

- der nährnde (fördernde) Zyklus;
- der kontrollierende (regulierende) Zyklus.

Ziel ist ein Gleichgewicht dieser Kräfte, das als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden gilt.

Die 5 Elemente unterstützen:

- Reinigung und Regulation von Prozessen im Körper;
- Schutz durch Stabilisierung der inneren Systeme;
- Neutralität in der Balance;
- innere Ausgeglichenheit und emotionale Stabilität;
- sowie die Harmonisierung von Körper, Geist und Natur.

Text: Barbara Schusta

Feeling good is better than feeling bad...

UND FEELING GOOD IST ERST DER ANFANG!

Bild: © Krakenimages.com / shutterstock.com / 1859964058

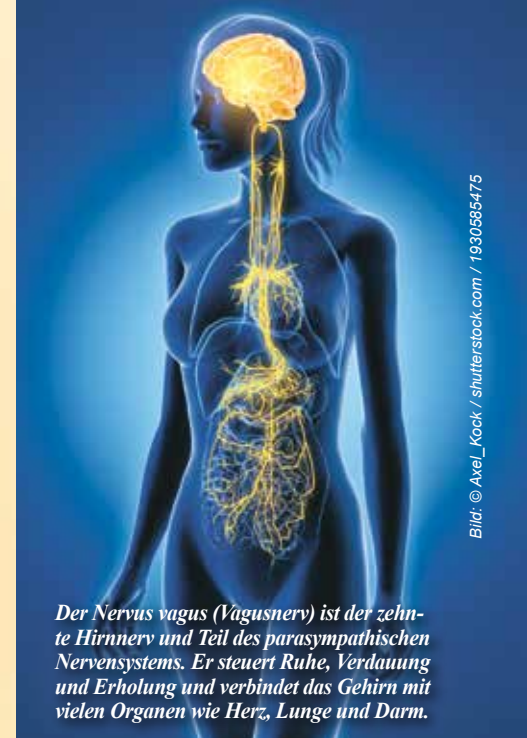


Bild: © Axel_Kock / shutterstock.com / 1930585475

Der Nervus vagus (Vagusnerv) ist der zehnte Hirnnerv und Teil des parasympathischen Nervensystems. Er steuert Ruhe, Verdauung und Erholung und verbindet das Gehirn mit vielen Organen wie Herz, Lunge und Darm.

Oft treffen wir Entscheidungen sehr einfach: Etwas ist entweder gut oder schlecht für mich – und dazwischen gibt es nichts.

Unser **Unterbewusstsein** spielt dabei eine bedeutende Rolle. Es **setzt uns täglich Grenzen** – wie im folgenden Beispiel, das Sie als Leser ganz bestimmt aus Ihrem Alltag kennen:

Wenn Sie auf eine heiße Herdplatte greifen, ziehen Sie Ihre Hand reflexartig zurück. In diesem Moment wird einem bewusst, dass jeder Mensch sehr unterschiedliche Kräfte in seinem Körper hat. Denn würden Sie jetzt versuchen, noch einmal auf die heiße Platte zu greifen, würde Ihnen das kaum gelingen – auch nicht mit der anderen Hand. Diese Kraft verdanken wir unserem Unterbewusstsein, das hier eine klare Grenze setzt: *Schmerzen möchte ich nicht noch einmal erleben.*

Alles, was unser Körper erfährt, ordnet das Unterbewusstsein ein – ver-

einfacht gesagt in zwei Kategorien: Entweder hat mir etwas gutgetan oder es hat mir geschadet.

Wenn eine Erfahrung gefühlsmäßig schlecht war, versucht der Körper, diese künftig zu vermeiden, denn das Unterbewusstsein sendet dabei die Botschaft: *Das war nicht gut für mich – das will ich nicht mehr.*

KÖRPERLICHE SCHUTZMECHANISMEN & VAGUSNERV

Der **Vagusnerv** (10. Hirnnerv) ist der Hauptnerv des vegetativen Nervensystems und beeinflusst unbewusst lebenswichtige Prozesse wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Seine anatomischen **Grenzen und sein Verlauf** erstrecken sich vom **Hirnstamm** über den **Hals** und **Brustkorb** bis hinunter in den **Dünndarm**. Er signalisiert uns manchmal undeutlich, oft aber sehr klar, dass in unserem Körper etwas nicht stimmt und dass Grenzen überschritten wurden.

Der Vagusnerv arbeitet hier perfekt mit dem Unterbewusstsein zusammen und sendet Signale.

SPANNUNG, STRESS & KÖRPERREAKTIONEN

So wie Ein- und Ausatmen wichtig ist, sind auch Spannung und Entspannung wichtig.

Machen Sie mal Folgendes: Ballen Sie eine Faust und drücken Sie sie kräftig zusammen. Was wäre nun, wenn jemand verlangen würde, diese Faust für eine Stunde, einen Tag oder sogar für eine Woche so fest zusammengedrückt zu halten? Schnell bekommt man vom Unterbewusstsein die Info: Hier wird oder wurde eine Grenze überschritten. Wie angenehm es sich anfühlt, wenn man die Faust öffnet und entspannt.

Genauso wie Ein- und Ausatmen geht es im Leben um Spannung und Entspannung. Oftmals gelingt uns dieser Wechsel nicht ausrei-

chend und wir bleiben permanent angespannt – zum Beispiel wenn wir im Stress sind.

Unser Körper ist so konzipiert, dass wir, wenn wir eine Gefahr (in der heutigen Zeit meist Stress) erkennen, rasch entscheiden müssen, ob wir kämpfen oder fliehen. Für beides werden unbewusst Reflexe gestartet. Einer davon ist: **Wir beißen die Zähne zusammen, um unser Kiefergelenk zu schützen.** Diese Reaktion wurde von **Dr. Carl Ferreri** als „*Verteidigungskiefer*“ bezeichnet.

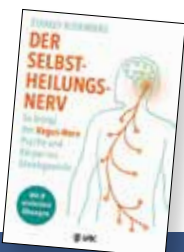
KIEFER, BELASTUNG & ENTSPANNUNG

Kleines Experiment: Spüren Sie in Ihren Mund hinein und nehmen Sie wahr, ob Ihre obere und untere Zahnreihe Kontakt haben. Egal ob vorne, in der Mitte oder im Bereich der Backenzähne.

Wenn dies der Fall ist, sind Sie im Moment möglicherweise „verbissen“ oder „kauen“ an etwas herum. Im entspannten Zustand besteht zwischen Ober- und Unterkiefer normalerweise kein Kontakt – man spricht von der sogenannten „*Unterkiefer-Schwebelage*“ (Ruheschwebelage).

Da ca. 90 % unserer Nerven über unser Kiefergelenk verlaufen, ergibt es sich, dass ein **verspannter Kiefer auch zu einem verspannten Körper führt**. Andererseits gilt: Ist unsere Kiefer- und Kaumuskulatur entspannt – dann ist es auch unser Körper.

Es gibt mittlerweile schon sehr viele Methoden, die diese Erkenntnis nutzen und die Kieferentspannung in ihre Expertentätigkeit einfließen lassen.



BUCHEMPFEHLUNG

Der Selbstheilungs-nerv

Verlag / Autorin:
Vak / Stanley Rosenberg
ISBN: 978-3-86731-211-0

Eine weitere Option ist, den Vagusnerv gezielt über einige Muskeln am Schädel und Gesicht effektiv zu aktivieren und damit einige Grenzen, die überschritten wurden, sanft auszugleichen.

So stellt auch **Stanley Rosenberg** in seinem Buch „*Der Selbstheilungs-nerv – So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*“ einige Übungen zur Eigenanwendung vor, die den Vagusnerv anregen, um für ein

Gleichgewicht in unserem System zu sorgen.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für R.E.S.E.T. 1, 2 & 3, Kinergetics,
Touch for Health Instructor,
„on your mark, get set, go Teacher“,
Brain Gym® Instructor,
Brain Gym® 110 Instructor, Edu-Kinesthetik

Tannenweg 12, 9241 Wernberg Förderlach
T: 0664 88 432 891 M: b.schusta@brainlp.at

www.brainlp.at



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



RESET TMJ® 1 + 2
Kieferentspannungsausbildung

28. + 29. August
06. + 07. November
20. + 21. November
27. + 28. November

Wernberg
Salzburg
Linz
Gleisdorf

Chronischer Stress hat eine Vielzahl von unangenehmen Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Mit RESET TMJ® werden „Imbalancen“ ausgeglichen und die Muskulatur entspannt.



RESET TMJ® 3
VAGUS
Der Selbstheilungs-nerv

30. August
08. November
22. November
29. November

Wernberg
Salzburg
Linz
Gleisdorf

Der Vagusnerv ist der 10. Gehirnnerv und nach dem Rückenmark das 2. größte Nervensystem in unserem Körper. Alle Infos auf:

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow raincoat, black leggings, and black boots, is walking on a large, mossy fallen log in a forest. She has a black backpack and her arms are slightly out to the sides. The forest is dense with tall, thin trees and a ground covered in fallen leaves and low-lying plants. The lighting is soft, suggesting an overcast day.

Text: Ursula Waldl

GRENZ DICH AUS STATT EIN!

Im Natur-Feld-KonTAKT (NFK) spielen wir mit den Worten auf „kindliche“ Art und Weise. Das Wort *Grenzen* hat mich dazu animiert, in den „NFK-Sandkasten“ zu steigen und seine vielfältigen Bedeutungen zu beleuchten und zu erforschen.

Grenzen können politisch, geografisch, sowie energetisch, körperlich, wahrnehmungsbezogen verstanden werden.

Auf menschlicher Ebene ist es für mich so, dass **Grenzen dort entstehen, wo die Wahrnehmung endet**, dort, wo Identifikation beginnt und wo KonTAKT unterbrochen wird. Sie sind weniger feste Linien als vielmehr dynamische Übergangszonen zwischen Feldern.

GRENZEN ALS KONTAKTZONEN

Im *Natur-Feld-KonTAKT* wird davon ausgegangen, dass alles in Feldern existiert – Menschen, Tiere, Landschaften, Gedanken. Eine **Grenze ist daher kein trennender Schnitt, sondern eine Zone des Übergangs zwischen zwei Feldern.**

Beispiel: Der Waldrand. Er ist nicht nur die Trennung zwischen Wiese und Wald, sondern ein Raum besonderer Dichte, Vielfalt und Begegnung. In der Natur sind solche Übergänge oft die lebendigsten Orte.

Übertragen auf den Menschen bedeutet das: **Eine persönliche Grenze ist kein „Nein“ gegen etwas, sondern ein bewusster Punkt, an dem ich wahrnehme, wo mein Feld endet und das des anderen beginnt.**

PERSÖNLICHE GRENZEN UND SELBSTREGULATION

In NFK wird die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen, als Zeichen von Präsenz verstanden. Wer im Kontakt mit seinem eigenen Feld ist, spürt:

- Wann Nähe stimmig ist
- Wann Distanz notwendig wird
- Wo Energie verloren geht
- Wo Resonanz entsteht

Grenzen dienen hier der **Selbstregulation**. Sie schützen nicht

vor dem Leben, sondern ermöglichen klaren, authentischen Kontakt. Ohne wahrnehmbare Grenze entsteht entweder Verschmelzung (Überanpassung) oder Abspaltung (Rückzug).

GRENZEN ALS ILLUSION DER TRENNUNG

Ein zentraler Gedanke im Natur-Feld-KonTAKT ist, dass absolute Trennung eine Illusion ist. *Alles ist miteinander verbunden.* Grenzen existieren auf der Ebene der Form – nicht auf der Ebene des Feldes.

Ein Beispiel aus der Natur: Die Küstenlinie. Sie scheint eine klare Trennung zwischen Land und Meer zu sein – doch in Wirklichkeit ist sie ein ständig veränderlicher Raum aus Bewegung, Austausch und Durchdringung.

So betrachtet sind Grenzen im NFK **keine Barrieren, sondern Schwingungsräume**. Sie definieren Form, ohne die Verbundenheit aufzuheben.

Alle diese Ebenen wirken zusammen und spiegeln einander. Wenn wir lernen, sie bewusst wahrzunehmen, können wir **komplexe Zusammenhänge tiefer verstehen und unsere Lebenswirklichkeit harmonischer gestalten**. Über den **Muskeltest** können wir die unterschiedlichen Ebenen beim Klienten spür- und sichtbar machen.

KOLLEKTIVE GRENZEN UND BEWUSSTSEINS-FELDER

Auch gesellschaftliche oder kulturelle Grenzen werden im Natur-Feld-KonTAKT als kollektive Felder verstanden. Eine Gruppe bildet ein gemeinsames Energiefeld – mit eigenen Regeln, Mustern und Identitäten.

Konflikte entstehen, wenn eine destruktive Interferenz der Felder

passiert, ohne bewusst in Kontakt zu treten. Heilung geschieht dort, wo Bewusstheit in die Grenzzone kommt und eine konstruktive Interferenz stattfindet.

Aus Sicht des Natur-Feld-KonTAKTS sind Grenzen:

- keine starren Linien; sondern Übergangsräume
- Orte erhöhter Wahrnehmung
- Zonen von Kontakt und Bewusstheit



Foto: © simona pilolla 2 / shutterstock.com / 2277470307

EINE GESUNDE GRENZE ERMÖGLICHT ECHTEN KONTAKT

Eine gesunde Grenze trennt nicht – sie klärt. Sie verhindert nicht Verbindung – sie ermöglicht echten KonTAKT.

Im NFK bedeutet Grenzarbeit daher nicht Abschottung, sondern bewusste Präsenz im Zwischenraum.

Mach dir deine Grenzen bewusst, steh für sie ein, mach sie sichtbar und spürbar, und dein Leben wird klar und friedlich!



Ursula Waldl
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-
Kinesiologie,
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall

T: 0681 84 26 78 33

E: waldl@nfk.world

www.nfk.world



Text: Ursula Bencsics

GRENZEN – Illusion oder Realität?

*Wohl eine
der größten
Fragen...*

Gibt es Grenzen wirklich oder sind sie nur künstlich „erzeugt“ – als Teil des kollektiven Feldes – installiert in unserem Verstand?

Lass uns als „Erdenwesen“ auf dieses Thema schauen und innere Wahrheiten entdecken:

„Ich komme immer wieder an meine Grenzen!“

„Ich akzeptiere die Grenzen anderer!“

„Kinesiologie hat ihre Grenzen!“

„Ich wachse über meine Grenzen hinaus!“

„Ich muss meine Grenzen schützen!“

„Grenzen geben mir Sicherheit!“

„Ich setze endlich klare Grenzen!“

Brauchen wir wirklich Grenzen? Ist das Konstrukt „Grenzen“ ein von uns kreiertes, das wir in unser Erdenpiel integriert haben? WER macht diese Grenzen? Sind es der Verstand, unsere inneren Wahrheiten oder die kollektive Wahrheit, der wir glauben wollen?

Jenseits unserer Körperlichkeit sind wir **grenzenlose Wesen** – eingepackt in einen Körper, der uns ein Leben lang begleitet. Unser „wahres Sein“ reicht weit über diesen sichtbaren Teil hinaus und berührt Informationsfelder und Frequenzen, die jenseits dieser scheinbaren Körper-Grenze liegen. Worte, Laute, Blicke, Gesten, Geschichten, Emotionen und auch Energien dringen ungefragt

Grafik: © Md Sourov Mia / shutterstock.com / 2783079047

durch diese scheinbare Körper-Grenze in uns ein und erreichen ungehindert unser Herz. Klägliche Versuche – mich mit Bildern, Farben oder Ähnlichem zu schützen, geben mir nur eingeschränkten Schutz. Sie schaffen wiederum Scheingrenzen, die mich abtrennen und meine Angst beruhigen sollten.

Wenn wir verbunden sind mit allem, was ist – wozu noch immer dieser Schutzgedanke, der durch diese Welt reist?

Was, wenn wir uns dieser untrennbaren Verbundenheit bewusst werden und uns als einzigartige Frequenz erkennen, die ein Teil des großen Ganzen ist und **untrennbar mit allem verbunden** ist und bleibt? Was, wenn genau DAS die Lösung für jegliche Grenzthematik wäre und damit das Thema „Grenzen“ verpufft?

Jeder Mensch wäre dann ein wichtiger Teil des gesamten Erdenspiels und könnte sich auch als solcher erkennen. Ein Spiel, in dem jedes Lebewesen eine definierte Rolle übernimmt, seine Einzigartigkeit lebt, gleichzeitig wichtiger Bestandteil einer großen, verwobenen Geschichte ist und genau dadurch buntes und lebendiges Sein möglich wird.

**Grenzen-loses Leben
grenzen-lose Freude
grenzen-lose Liebe
ein grenzen-loses Miteinander**

In voller Bewusstheit, dass alles Lebendige – genau durch dieses Verwoben-sein mit allem – DIE Schönheit entstehen lässt, nach der wir uns alle so sehnen.

Lass uns beginnen, die Grenzen in unserem Kopf freizugeben und innere Bilder von Verbundenheit in Liebe entstehen zu lassen. Lass uns gemeinsam das Paradies auf Erden erschaffen – als spirituelle Schöpferwesen, die kein „Gegen“ und keine Grenzen, keinen Kampf und keine Trennung mehr brauchen.

Kinesiologie funktioniert nur im Bewusstsein der „Grenzenlosigkeit“. Energetische Arbeit braucht Herz zu Herz-Verbindung, grenzenlose Begegnung im Feld. Unser Herz kennt keine Grenzen – es ist der Verstand, der uns warnt und uns Grenzen vorgaukelt. Der tiefe Wunsch in mir – genau diese Verstandesgrenzen zu umgehen – hat mein **Buch „Befreie dein Denken“** entstehen lassen. Ich war auf der Suche nach den „wahren Ursachen“, den „Kernwahrheiten“ in uns, die uns hindern, unser grenzenloses Potential hier auf der Erde zu

leben. Dieses Buch funktioniert über die Verbindung der Felder, die sich begegnen. Dieses Arbeitsbuch nutzt genau dieses Geschenk grenzenloser Verbundenheit.

Zum Abschluss wage ich das Experiment und teste **für dieses Leserfeld und diese Thematik einen Kraftsatz aus dieser Sammlung „Befreie dein Denken“**. Dafür nutze ich die **WebApp**, die zu diesem Buch entstanden ist, und den kinesiologischen Muskeltest.

„*Liebe umgibt und schützt mich!*“ – spannender Satz zu diesem Thema! Was macht dieser Satz mit dir? Was verbindet diesen Satz mit dem Thema „Grenzen“?

Wenn wir es schaffen, diese grenzenlose Liebe um und in uns zu erkennen... **Wäre das ein Schritt in Richtung „Paradies auf Erden“?**

Ich freue mich auf deine Rückmeldung oder vielleicht sogar Kontaktaufnahme für ein gemeinsames Podcast-Gespräch „Leben kann mehr sein“. Wäre schon spannend. Bis dann...



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und Lehrtrainerin der Naturfeld-Kinesiologie
Holundergasse 25, 7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world | ub@lkms.at
www.nfk.world | www.lkms.at

Befreie Dein Denken APP



- über 2.500 Glaubensmuster
- 7 verschiedene Lebensbereiche
- Zufallsgenerator
- Speicherfunktion
- Sprachrohr der Seele

<https://www.lkms.at/produkte-befreiedeindenken-app>



Text: Dr. Aurore Camard

WIE REDEST DU MIT DEINEM KIND?

Wie Sprache die Grenze zwischen seinen inneren und äußeren Welten prägt – und warum Echtheit entscheidend ist

Worte sind nicht einfach nur Laute, die aus unserem Mund kommen. Sie sind Schwingung, Energie und Information – und sie wirken tief, oft viel tiefer, als wir im Alltag bewusst wahrnehmen. Besonders kleine Kinder, deren Nervensystem und Bewusstsein sich noch entfalten, sind empfänglich für die Schwingung hinter unseren Worten. Unsere Sprache formt ihre innere Welt – und beeinflusst auch, wie sie Grenzen wahrnehmen, setzen und erleben.

SPRACHE BEGINNT VOR DER GEBURT

Schon im Mutterleib beginnt die Kommunikation. Das ungeborene Kind hört die Stimme der Mutter, spürt ihre Emotionen und reagiert auf Klang, Rhythmus und Tonfall. Studien zeigen, dass das Kind bereits im letzten Schwangerschaftsdrittel bekannte Stimmen wiedererkennt. Hier wirken vor allem *Schwingung und Intention der Sprache*. Wenn die werdende

Foto: © Yuganov Konstantin / shutterstock.com / 1933059863

Mutter liebevoll spricht oder innerlich mit ihrem Baby kommuniziert, entsteht eine erste Form von Bindung – und ein erstes Gefühl von **emotionaler Sicherheit und inneren Grenzen**.

DIE SPRACHE DES HERZENS – IM BABYALTER

Nach der Geburt ist Sprache noch nicht an Worte gebunden. Ein Baby versteht vor allem eins: *den Tonfall, die Melodie, die Energie hinter dem Gesagten*. Es „liest“ den emotionalen Zustand seiner Bezugspersonen über sein Nervensystem. Wenn wir in Stress oder Ungeduld sprechen, spürt es das – unabhängig von den Worten. Ebenso nimmt es Ruhe und Zuwendung wahr, wenn wir **aus dem Herzen heraus kommunizieren**. Hier entstehen erste Erfahrungen von Sicherheit und emotionaler Abgrenzung.

DIE ANATOMIE DES SPRACHVERSTÄNDNISSES

Die beiden Sprachzentren im Gehirn – das Wernicke-Zentrum für Sprachverständnis und das Broca-Zentrum für Sprachproduktion – entwickeln sich im Baby- und Kleinkindalter rasant. Sie werden durch *liebevoller, wiederholte Ansprache, durch gemeinsames Singen, Blickkontakt, Zeit und spielerisches Ausprobieren stimuliert*. Jede Kommunikation legt neuronale Bahnen und trägt dazu bei, wie ein Kind später Sprache nutzt – auch um eigene Grenzen auszudrücken.

WORTE FORMEN REALITÄT – IM KLEINKINDALTER

Wenn das Kind zu sprechen beginnt, entsteht ein Spiegel zwischen Innen- und Außenwelt. **Worte werden zu Werkzeugen**, um Erlebtes zu verarbeiten, Wünsche zu äußern und sich selbst zu verstehen – und auch um erste eigene Grenzen zu äußern und zu setzen.

Hier ist entscheidend, wie wir als Erwachsene reagieren. Sätze wie



Foto: © PeopleImages / shutterstock.com / 2528927887

„Pass auf, dass du dich nicht verletzt“ tragen oft die Energie von Angst und können unbewusst Unsicherheit verstärken. Worte wie „Du kannst das – ich glaube an dich“ hingegen **stärken Vertrauen und Selbstwirksamkeit**. Unsere Sprache als Vorbild wirkt wie ein Resonanzfeld, in dem Kinder lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken.

SPRACHE ALS SPIEGEL DER HALTUNG – SCHULKIND UND TEENAGER

Mit dem Schuleintritt wird Sprache zum zentralen Mittel des Lernens und der Selbstdefinition. Kinder hören nicht nur, was wir sagen, sondern auch, *welche Haltung dahintersteht*. Ein Satz wie „Schreib keinen Fünfer“ trägt Druck und mögliche Bewertung in sich. „Gib dein Bestes“ hingegen öffnet einen Raum von **Vertrauen und innerer Stabilität**. Unsere Sprache entscheidet also, ob die Leistungsgrenze nach oben oder eben nach unten gesetzt wird. In der Pubertät wird Sprache zum Ausdruck der Identität. Jugendliche reagieren besonders sensibel auf Bewertungen. Sie spüren, ob ihre Grenzen respektiert werden oder ob sie übergangen werden. **Authentische, klare und respektvolle Sprache** schafft in dieser Lebensphase Räume für Selbstvertrauen und Eigenständigkeit.

BEWUSST SPRECHEN – BEWUSST GRENZEN ACHTEN

Wenn wir innehalten, bevor wir sprechen, können wir uns fragen:

„Pass auf, dass du dich nicht verletzt“ – kann Unsicherheit fördern. „Du kannst das – ich glaube an dich“ – stärkt hingegen Vertrauen und Selbstwirksamkeit.

Welche Energie sende ich gerade meinem Gegenüber – und welche Grenzen respektiere ich dabei – auch meine eigenen?

Kinder spüren in jedem Alter, ob unsere Worte aus *Verbundenheit, Angst oder Kontrolle* entstehen. Sprache ist damit weit mehr als Kommunikation. Sie ist **ein Feld, in dem Beziehung entsteht, Entwicklung geschieht – und in dem gesunde Grenzen gelernt werden**.

BUCHEMPFEHLUNG & IMPULS

Der kanadische Autor **Jacques Martel** beschreibt in seinem Buch „Die Kraft der Worte“, dass jedes Wort eine eigene Schwingung trägt, die unterstützend oder blockierend wirken kann. Bewusste Sprache kann so zu einem Instrument werden, das Verbindung stärkt und gleichzeitig gesunde Abgrenzung ermöglicht. Wer das Thema vertiefen möchte, kann im **Entwicklungskinesiologie-Kurs „Integration von Sprache und Handgeschicklichkeit“** weiterarbeiten oder im **Tagesworkshop „Sprache und Handgeschicklichkeit: Dein Schlüssel zur Kreativität“** praktische Erfahrungen sammeln.



BUCHEMPFEHLUNG

Die Kraft der Worte
Verlag/Autorin:
Vak / Jacques Martel
ISBN: 978-3-86731-247-9

Dr. Aurore Camard

Kinesiologin,
Entwicklungsbegleiterin,
Instruktorin für Brain Gym®,
Entwicklungskinesiologie
und Touch for Health,
Vorsitzende von
Brain Gym Österreich



Linzerstr. 22c, 4040 Linz
T: 0699 112 99 686 M: info@aurore-camard.com
www.aurore-camard.com



ENTWICKLUNG DURCH KLARE GRENZEN

„Grenzen als sicherer Rahmen“

Wie kann ich mein Kind besser verstehen? Diese Frage stellen sich viele Eltern, wenn sie das Verhalten ihres Kindes nicht mehr einordnen können oder der Familienalltag aus dem Gleichgewicht gerät. Die **Entwicklungskinesiologie** setzt genau hier an und hilft, Entwicklung als individuellen Prozess besser zu verstehen und zu begleiten.

Das Buch „*artgerecht - Das andere Baby-Buch*“ von **Nicola Schmidt** hat bei vielen Eltern ein neues Bewusstsein dafür geschaffen, dass Kinder keine „zu optimierenden Projekte“ sind, sondern Menschen mit ursprünglichen Bedürfnissen nach Nähe und Bewegung.

Gleichzeitig zeigt der Alltag vieler Familien ein anderes Bild. Kinder wirken unruhig, zurückgezogen, überfordert oder erschöpft. Eltern spüren, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist, und suchen nach Orientierung und Verständnis.

In diesem Zusammenhang wenden sich viele mit einer zentralen Frage an die Entwicklungskinesiologie: **Wie kann ich mein Kind besser verstehen?**

Dieser Zugang funktioniert nicht über Bewertung oder Diagnose, sondern über das Erkennen von Stressmustern und Zusammenhängen in der frühen Entwicklung, meist dort, wo Worte noch fehlen oder Verhalten missverstanden wird. Dadurch kann sichtbar werden, wo ein Kind in seinem Entwicklungsprozess steht, welche Reize aktuell zu viel sind oder welche frühen

Erfahrungen noch nicht vollständig integriert werden konnten. Für Eltern entsteht daraus oft etwas sehr Wertvolles: mehr Verständnis im Umgang mit ihrem Kind.

Ein wesentlicher Grundgedanke ist dabei der **Respekt vor dem individuellen Entwicklungsrhythmus jedes Kindes**. Kinder entwickeln sich nicht nach einem starren Zeitplan, sondern in ihrem eigenen Tempo. Entscheidend ist nicht, wann ein Meilenstein erreicht wird, sondern dass die dafür notwendigen Entwicklungsschritte vollständig erlebt werden konnten.



Der Blick geht jedoch über die frühe Kindheit hinaus. Frühkindliche Erfahrungen bilden die Grundlage für zentrale Lebenskompetenzen wie Beziehungsfähigkeit, Lernfähigkeit, Resilienz und emotionale Stabilität. Wenn diese frühen Prozesse stark stressbelastet waren oder nicht vollständig durchlebt werden konnten, kann sich das im weiteren Leben auf vielfältige Weise zeigen.

Bei Kindern und Familien äußert sich dies häufig dann, wenn Beziehungen herausfordernd werden oder der Alltag als überfordernd erlebt wird. Auch im Erwachsenenleben können diese frühen Muster weiterhin wirksam sein. Viele Menschen erleben wiederkehrende Themen in Beziehungen oder haben das Gefühl, dass bestimmte Entwicklungen im Leben blockiert bleiben. Nicht selten ent-

*Verstehen beginnt dort,
wo wir aufhören zu bewerten.
Dann entsteht Raum
für echte Entwicklung.*

Bevor ein Kind sicher sitzen, stehen oder gehen kann, durchläuft es eine Vielzahl kleiner, aber entscheidender Zwischenschritte: sich drehen, sich aufstützen, oder krabbeln, ins Sitzen kommen, sich hochziehen und das Gleichgewicht entwickeln. Diese Erfahrungen sind keine Nebensache, sondern bilden die Grundlage für körperliche Stabilität, Koordination, Wahrnehmung, sowie für emotionale und kognitive Reifung.

In einer Zeit, in der Entwicklung oft beschleunigt oder optimiert werden soll, wird deutlich, dass sie nicht übersprungen werden kann. Wenn einzelne Schritte nicht ausreichend erlebt oder integriert wurden, zeigt sich dies häufig später in unterschiedlichen Formen; etwa in Unruhe, Unsicherheit in Bewegungen, schneller Ermüdung oder Schwierigkeiten in der Selbstregulation, um nur einige zu nennen.

steht dabei die Frage, warum sich bestimmte Muster immer wiederholen oder warum vieles im Leben so anstrengend erscheint.

Die Entwicklungskinesiologie bietet die Möglichkeit, hinter die sichtbaren Erscheinungen zu schauen und frühkindliche Prägungen in ihrer Wirkung zu verstehen und lädt dazu ein, den Ursprung solcher Themen nicht nur im aktuellen Alltag zu suchen, sondern auch in frühen Entwicklungsphasen. Dabei geht es nicht um Schuld oder Bewertung, sondern um Verständnis und Bewusstwerdung. Sie lädt dazu ein, mit einem liebevollen Blick auf die eigene Entwicklung zu schauen und daraus neue Handlungs- und Veränderungsräume zu schaffen.

Wenn frühe Muster erkannt werden, können sie durch gezielte Balancen, neue Erfahrungen und be-

BUCHEMPFEHLUNG:



**artgerecht –
Das andere Baby-
Buch**

Verlag/Autorin:
Kösel-Verlag / Nicola
Schmidt

ISBN: 978-3-466-34605-9

wusstes Wahrnehmen neu gelebt werden. Dadurch kann sich wieder mehr innere Stabilität, Klarheit und Selbstvertrauen entwickeln.

Für Eltern bedeutet dies eine Entlastung im Alltag. Kinder können besser verstanden werden, Beziehungen werden ruhiger und sicherer und der Umgang miteinander gewinnt an Klarheit. Für Erwachsene eröffnet sich die Möglichkeit, eigene wiederkehrende Muster zu erkennen, innere Unruhe besser einzuordnen und persönliche Entwicklung wieder in Bewegung zu bringen.

So wird deutlich, dass Entwicklung nicht nur ein Thema der frühen Kindheit ist, sondern ein lebenslanger Prozess bleibt. Gleichzeitig wird sichtbar, dass die frühen Grundlagen dieses Prozesses von zentraler Bedeutung sind.

Entwicklung beginnt früh und wirkt ein Leben lang, als Möglichkeit für Wachstum, Veränderung und Reifung in jedem Lebensalter.

Dabei wird deutlich: „Grenzen als sicheren Rahmen“, nicht als Einschränkung, sondern als Grundlage der Entwicklung zu sehen.



**Brigitte
Muhr-Berthold**

Begleitende Kinesiologin
Entwicklungskinesiologie: Facilitator, Instruktor,
Int. Fakultät, Ausbildungsleitung
Edu-Kinesthetics: Instruktor BG101, BG104, BG105,
BG110, BG112, OBO201, VC220,
Movement Based Learning: Instruktor MBL 101
Touch for Health: Instruktor
ÖBK: Vorstandsmitglied, Beirat für Tirol
und Vorarlberg

Neuween 28b, 6393 St. Ulrich am Pillersee
T: 0664 5354 071

E: office@balance-mind-body.com

www.balance-mind-body.com

VON **GRENZÜBERSCHREITUNGEN** UND **KONFLIKTFÄHIGKEIT**



Foto: © tomeru / shutterstock.com / 2510-59343

Grenzen sind nicht nur da, um bewahrt zu werden. Einige wollen erkundet, gebrochen, überschritten und ausgeweitet werden. Manchmal führt so ein Drang in Zusammenhang mit anderen Menschen **zu Konflikten innerhalb einer Gruppe**. Über diese Grenzen möchte ich heute meinen Artikel verfassen: die Grenzen, die uns in unserer Entwicklung bremsen.

Grenzen sind Striche auf einer Landkarte, Zäune eines Grundstücks oder unsichtbare Schwellen, die bewahrt oder infrage gestellt werden. Sie sind das Instrument von Gier, Rache und Sühne. Sie sorgen für Schutz, Sicherheit und Ordnung. Über Grenzen kann man genauso lange philosophieren, sachlich diskutieren und hitzig streiten wie über die Entstehung der Welt und die Bedeutung von Licht und Schatten. Aber in diesem Artikel beschränken wir uns auf die Grenzen im übertragenen Sinne. Es geht um die Grenzen unserer Werte, unserer menschlichen Grundsätze, Ideale und Prinzipien. Es geht um **persönliche Grenzen, Komfortzonen und das Entwicklungspotenzial**. Grenzen verbinde ich zunächst mit **Komfortzonen** – mit dem, was man

kennt, worin man sich auskennt und wo man sich wohlfühlt. Man weiß genau, „wie weit man sich bewegen kann“, wo man frech und lustig sein kann, wo man sich vielleicht duckt bevor die Fetzen fliegen, aber auch, wo man auf jeden Fall einen Streit gewinnt oder auch mit Sicherheit verliert.

Grenzgänger*innen dagegen haben dabei eine ganz andere Rolle. Sie bewegen sich gerne dort, wo sich andere kaum bis gar nicht hin trauen, stellen Regeln und Gesetze infrage, sind meist Randpersonen in einer Gruppe und werden manchmal sogar als „*aufmüpfig und störend empfunden*“. Grenzgänger*in zu sein und als Charaktereigenschaft Mut zu haben, ergibt einen Mix einer grenzüberschreitenden Person – jemandem, der gerne Neues entdeckt.

Dieses neue Entdecken läuft aber nicht immer reibungslos ab – vor allem nicht, wenn es um **Menschen-gruppen** geht.

Jetzt sind Grenzen wichtig, sie schützen und geben uns Halt – aber wir dürfen nicht vergessen: Wäre der Fisch nie aus dem Wasser gekraxelt, würden Sie jetzt nicht diesen Artikel lesen. Wie können wir jetzt aber zwischen Entwicklungspotenzial, das erweitert werden sollte, und Schutzzonen, die uns vor Gefahren bewahren, unterscheiden?

„**DAS HABEN WIR IMMER SCHON SO GEMACHT**“

Für manche wird das jetzt ein kleiner Schock sein, wenn sie weiterlesen.

„*Das haben wir immer schon so gemacht*“ wird oft als Begründung angeführt, um an Traditionen, Mecha-

nismen und Strukturen festzuhalten. Dieser Satz gaukelt eine falsche Sicherheit vor. **Aus Entwicklungssicht bleibt hier kein Raum für Veränderung.** Neues ist in solchen festgefahrenen Dynamiken nicht willkommen oder wird nur geheuchelt. Gruppentechnisch erschwert er Fortschritt, da er Weiterentwicklungen hemmt und neue Perspektiven verhindert.

Gleichzeitig verhindert diese Haltung, dass bestehende Abläufe überhaupt hinterfragt werden. Probleme werden dadurch oft nicht gelöst, sondern lediglich weitergetragen. Menschen, die neue Ideen einbringen, stoßen schnell auf Widerstand oder ziehen sich zurück. Das führt dazu, dass Potenziale ungenutzt bleiben und Motivation verloren geht. Langfristig entsteht so eine **Kultur des Stillstands**, die in der Anpassung wichtiger wird als echte Weiterentwicklung. Die provokative Variante von „*Das haben wir schon immer so gemacht*“ ist meist die in Sarkasmus getauchte Aussage, wenn jemand das Rad neu erfinden will.



Fotos: Pexels u. Pixabay

DIE KONFLIKTFÄHIGKEIT

Konfliktfähigkeit bedeutet, anderer Meinung sein zu können und einen argumentativen Dialog führen zu können. Man streitet nicht destruktiv, sondern setzt sich **sachlich mit dem Standpunkt der anderen Person in einem Dialog auseinander.**

Die meisten Kommunikationsseminare werden abgehalten, weil viele Menschen nur wenig konfliktfähige Kompetenzen haben. Kein Wunder, dass Konflikte gerne vermieden werden, da sie mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind:

BUCHEMPFEBLUNG zum Verständnis von Mängeln in der Konfliktfähigkeit:



SCHLAGFERTIG

Verlag/Autor:
Ecowing /
Michael Traindt
ISBN: 978-3-7110-0276-1

- *Man wird nicht mehr so gemocht.*
- *Man geht das Risiko ein, Unrecht zu haben.*
- *Streiten will gelernt sein – viele nehmen solche Dialoge persönlich und sind beleidigt.*
- *Man könnte den Konflikt verlieren.*

Innerhalb einer Gruppe kann es zur Ausstoßung und verdeckten Grüppchenbildungen kommen – Getuschel und das berühmte Schlechtreten hinter dem Rücken.

Besonders in Gruppen zeigt sich, dass Konflikte selten plötzlich entstehen. Sie wachsen langsam, oft fast unsichtbar. Kleine Störungen werden übergangen, Spannungen nicht ausgesprochen, Erwartungen nur gedacht statt formuliert. Und genau dieses **Nicht-Aussprechen** ist oft der eigentliche Nährboden. Denn was nicht benannt wird, verschwindet nicht – es verlagert sich. Es sammelt sich an, verdichtet sich und kippt irgendwann

in Situationen, die dann völlig überzogen wirken, obwohl sie eigentlich lange vorbereitet waren.

Für viele ist ein Konflikt aus diesen Gründen belastend und wird vermieden.

VERMEIDUNG

So entwickeln viele Menschen Lösungsstrategien sowie Schutz- und Abwehrmechanismen, um Konflikte zu vermeiden, zu verdrängen oder sie gar nicht wahrzunehmen. Dabei wird häufig unterschätzt, wie sehr die eigene Geschichte den Umgang mit Konflikten prägt. Nicht jeder Mensch

bringt die gleiche Selbstverständlichkeit im Streiten mit. Für manche ist Konflikt *etwas Gefährliches*, etwas, das Beziehungen beendet oder Nähe zerstört. Für andere ist es eher *ein normaler Teil von Beziehung* – etwas, das klärt und sortiert. Diese **inneren Erfahrungen** wirken oft stärker als jede bewusste Entscheidung im Moment.

Strategien zur Vermeidung von Konflikten:

► *Piep, Piep, Piep – wir haben uns alle lieb*

Gruppen mit diesen Strategien gibt es in allerlei Lebenslagen wie Tauben auf dem Dach: in einer Firma innerhalb einer Abteilung, in Vereinen, in Elterngruppen, in Teams mit einem gemeinsamen Ziel u. a.

Es sind Gruppen mit Aussagen wie:

- *Nein, bei uns gibt es nie Streit.*
- *Wir haben uns hier alle so gern.*
- *Wir verstehen uns immer gut.*
- *Wir streiten nicht, wir finden nur Lösungen.*



Foto: Amritpal Singh Datla / Pexels

► **Grüppchenbildung**

Statt den Konflikt direkt auszutragen, suchen sich Individuen oft Grüppchen zur gegenseitigen Bestärkung. Innerhalb dieser Kleingruppen werden gezielt Verbündete gesucht, denen die Situation meist unsachlich, einseitig und aus einer sehr engen subjektiven Sichtweise geschildert wird, sodass eine Bestärkung der eigenen Position nahezu vorprogrammiert ist. Dadurch entsteht schnell eine Dynamik, in der man sich **gemeinsam gegen eine andere Person stellt, anstatt den Konflikt konstruktiv zu klären.** Das ist unproduktiv, weil sich die Fronten verhärten, Missverständnisse ver-

stärkt werden und keine echte Lösung entstehen kann.

Häufig zeigt sich dieses Verhalten auch im Kleinen, etwa wenn man nach einem Streit zuerst den besten Freund oder die beste Freundin anruft, um sich Rückhalt zu holen, anstatt direkt das Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen.

► Dominanz

Dominanz tritt häufig als Vermeidungsstrategie in Gruppen oder Teams mit hierarchischen Rollen auf. Durch ein Veto oder ein abschließendes Machtwort wird der Konflikt scheinbar gelöst, indem eine Person das letzte Wort hat, dem niemand mehr widersprechen darf. Dieses berühmte „letzte Wort“ beendet zwar die Diskussion, verhindert aber gleichzeitig, **dass unterschiedliche Perspektiven gehört und wirklich geklärt werden**. So wird der Konflikt nicht bearbeitet, sondern lediglich unterdrückt. Natürlich gibt es weitaus mehr Mechanismen und Strategien zur Konfliktvermeidung. Grundsätzlich ist Konfliktvermeidung sehr schade, denn gerade wenn wir Menschen nicht einer Meinung sind, stehen wir an der Schwelle **zum größten Potenzial der Persönlichkeitsentwicklung, zu neuen Möglichkeiten und Perspektiven sowie zum konstruktiven Hinterfragen von Gesetzen und Regeln**.

Konflikte werden deshalb oft falsch eingeordnet. Sie gelten schnell als Störung, als etwas, das den Ablauf unterbricht oder unangenehm ist. Dabei zeigen sie in vielen Fällen genau das Gegenteil: dass etwas im System nicht mehr eindeutig ist. Dass Regeln nicht mehr passen. Dass Rollen unklar geworden sind. **Konflikte sind damit weniger ein Fehler im Miteinander, sondern eher ein Hinweis darauf, dass sich etwas verschiebt** – ob man es will oder nicht.

DAS POTENZIAL

Warum es sich auszahlt, durch diese „Ungemütlichkeit“ zu gehen. Konflikte können im Ursprung die verschiedensten Gründe haben:

BALANCEVORSCHLAG

*Im Anfangsgespräch die Lage klären.
Person oder Situation mit Konfliktpotential einspeichern.
Vortests.
Regulation balancieren.*

Bei geschlossener Regulation:

- Energiekreislauf mit **Fix As You Go** wieder in Balance bringen.
- Bei jedem ↓-Funktionskreis die Unter-muskeln ebenfalls testen.

Wichtiger Hinweis: Funktionskreise, die einen niedrigen Gang anzeigen, ansprechen, indem man die TjH-Metaphern verwendet oder die Funktion des jeweiligen Meridians metaphorisch überträgt. Zum Schluss die Regulation prüfen.

Falls sie noch geschlossen sein sollte:
Auf Minibalancen testen bzw. Homeplay.

Bei offener Regulation:

Teilbereich der Situation oder der Person suchen, der einen Regulationschluss bewirkt.

Wenn man ihn gefunden hat: einspeichern und weitermachen wie in der linken Spalte unter „Bei geschlossener Regulation“.

Am Ende der Balance: Feiern!

- *Erwartungen, die nicht erfüllt werden*
- *Verschiedene Wertemaßstäbe*
- *Gefühle und Emotionen*
- *Machtfragen*
- *Unerfüllte Bedürfnisse*

Was aber all diese Gefühle gemeinsam haben, ist, dass sie Probleme sichtbar machen, die gelöst werden wollen. Der Konflikt bringt erst ans Tageslicht, was im Inneren verborgen lag. Es fängt an mit einem Gefühl, das zur Emotion wird, und so von tief innen seinen Weg nach „oben“ findet – **die verborgenen Gefühle werden durch einen Konflikt sichtbar**.

Konflikte, die angesprochen und konstruktiv ausgetragen werden, führen zu Auflösung und bewirken:

- *Spannungsauflösung*
- *Stärkung von Beziehungen*
- *Klarheit*
- *Persönliche Entwicklung*
- *Klare Rollenverteilung*
- *Harmonie und Ordnung*

Und dann ist da noch der Moment, in dem es kippt. Nicht wegen des Themas selbst, sondern wegen der Emotionen, die sich daran hängen. Plötzlich geht es nicht mehr um Inhalt, sondern um Reaktion, um Verteidigung, Rückzug oder Angriff.

Genau an dieser Stelle entscheidet sich oft, ob ein Konflikt weitergeführt oder abgebrochen wird. **Die Fähigkeit, in solchen Momenten kurz innezuhalten, verändert nicht den Konflikt an sich – aber den Ausgang deutlich.**

In der Hoffnung, Ihnen Lust auf konstruktive Konflikte gemacht zu haben, rate ich dennoch davon ab, beim Weglegen der Zeitschrift zu rufen: „Schaaaaatz, komm her, wir müssen streiten!“



Foto: ds stories / Pexels



Amela Bijeljina

AKDK Kinesiologin, AKDK Lehrerin
Touch for Health (TfH) Instruktorin
ÖBK Beirat für Wien

Zusatzqualifikationen:
Lebens- u. Sozialberatung,
Supervision, systemische Aufstellerin,
ganzheitliche Schmerztherapie,
ganzheitliches Verständnis von Borreliose,

energetisches und ganzheitliches Verständnis von Corona/
Long Covid/Impfungen, energetische Impfausleitung,
Dr. Gilbert Gladys Modul 2 – Infektiologie

Markomannenstraße 13/4/15, 1220 Wien
T: 0664 522 30 26

E: amela@ungeniert-loesungsorientiert.at
www.ungeniert-loesungsorientiert.at



10-jähriges Jubiläum der Ungarischen Kinesiologie Stiftung

Ungarische Kinesiologie Stiftung lädt herzlich zur Jubiläumsveranstaltung ein

Ein Tag mit internationalen Vortragenden

Am 21. November 2026 feiert die Ungarische Kinesiologie Stiftung ihr 10-jähriges Bestehen mit einem besonderen Fach- und Begegnungstag voller Inspiration, Austausch und neuer Impulse aus der internationalen Kinesiologie-Community.

Internationale Vortragende aus verschiedenen Ländern gestalten ein vielseitiges Programm mit spannenden Fachvorträgen, praxisnahen Einblicken und aktuellen Entwicklungen aus der Kinesiologie.

Die Vorträge werden wahlweise in Deutsch oder Englisch gehalten und ins Ungarische übersetzt, sodass ein gemeinsames Verstehen und ein lebendiger Austausch für alle Teilnehmenden gewährleistet ist.

 **21. November 2026**

 **9:00 – 18:00**

 **Ensana Thermal
Hotel Margitsziget
(Margaret Island),
1007 Budapest**

Unsere internationalen Vortragenden



**Carol Ann
Hontz**

Wie begann
die Geschichte von
One Brain
in Ungarn?

Ungarn



**Christian
Dillinger**

Der Narzissmus
als Plage des
21. Jahrhunderts –
Grandiosität
kennt keine
Grenzen

Österreich



**Moso
Attila**

Nutrigenomik
in der Integrativen
Medizin –
Ernährung im
Einklang mit
der Genetik

Ungarn



**Brigitte Muhr-
Berthold**

Vom ersten Impuls
zum gelebten
Leben – Wie prägt
die frühkindliche
Entwicklung unser
Denken, Fühlen
und Handeln?

Österreich



**Thierry
Waymel**

Sportkinesiologie
– Ein systemisch
orientierter
Ansatz

Frankreich



**Susanne
Bichler**

Krisenintervention
und Kinesiologie –
Stärkung
von Ressourcen
durch Narrative
Expositionsthe-
rapie

Österreich



**Hugo
Tobar**

Die vier Phasen
von Stress –
das Framework
der defensiven
Tiefe

Australien



Zur Registrierung:

<https://www.magyardkinesiologiaialapitvany.hu/szakmai-nap-2026/>



Text: Susanne Berger

WENN DAS INNERE KIND IN DER BEGLEITUNG MITWIRKT

*Abgrenzung beginnt nicht
beim Klienten –
sondern bei
uns selbst*

Bild: © Shutterstock AI Generator / shutterstock.com / 2466212725

Viele Menschen wählen einen therapeutischen, beratenden oder helfenden Beruf aus tiefster Überzeugung. Sie möchten begleiten, unterstützen, Entwicklung fördern und Leid lindern. Genau diese **Empathie** macht oft die Qualität ihrer Arbeit aus. Doch dieselbe Fähigkeit kann auch zur Herausforderung werden.

In meiner über zwanzigjährigen Tätigkeit als Kinesiologin, Ausbilderin und Lebensberaterin habe ich immer wieder beobachtet, dass fehlende Abgrenzung selten ein fachliches Problem ist. Häufig handelt es sich vielmehr um ein **biografisches Thema**.

Menschen, die früh gelernt haben, Verantwortung für andere zu übernehmen, Stimmungen wahrzunehmen oder familiäre Spannungen auszugleichen, bringen genau jene Fähigkeiten mit, die sie später zu guten Begleiterinnen und Begleitern machen. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass alte Überlebensstrate-

gien unbemerkt in die professionelle Arbeit einfließen. Plötzlich wird aus Begleitung Rettung.

Aus Mitgefühl wird Mittragen. Aus Verantwortung für den Prozess wird Verantwortung für das Ergebnis.

Viele Therapeutinnen und Therapeuten kennen Gedanken wie:

- „Ich muss eine Lösung finden.“
- „Warum geht es der Klientin noch nicht besser?“
- „Vielleicht brauche ich noch eine andere Methode.“
- „Ich hätte mehr tun müssen.“

Doch professionelle Begleitung bedeutet nicht, die Last des Klienten zu übernehmen. Sie bedeutet, einen sicheren Raum zur Verfügung zu stellen, Orientierung zu geben und Entwicklung zu ermöglichen – ohne dem anderen seine Verantwortung abzunehmen.

Nur wer bei sich bleibt, kann beim anderen bleiben. Nur **wer die eigenen Grenzen wahrnimmt, kann die Grenzen des Gegenübers respek-**

tieren. Nur wer sich selbst regulieren kann, muss den Klienten nicht unbewusst regulieren oder retten.

Für mich war das eine der wichtigsten Erkenntnisse meiner beruflichen Entwicklung:

Nicht die Methode entscheidet über die Qualität einer Begleitung, sondern die innere Haltung, aus der heraus wir arbeiten.

Der Wendepunkt kam, als ich begann, **Verantwortung zurückzugeben**. Nicht aus Gleichgültigkeit, sondern aus Respekt vor der Selbstwirksamkeit meiner Klientinnen und Klienten.

Je weniger ich retten wollte, desto mehr begannen Menschen, ihre eigene Kraft zu entdecken.

Heute verstehe ich Abgrenzung nicht als Trennung, sondern als Klarheit. Ein guter Begleiter ist kein Rettungsschwimmer, der bei jeder Welle ins Wasser springt.

Er ist ein Leuchtturm. Er steht stabil in seinem Fundament, bietet Orientierung und bleibt sichtbar.

10 HINWEISE DARAUF, DASS DAS INNERE KIND DIE THERAPEUTISCHE ROLLE MITFÜHRT

1 ÜBERVERANTWORTUNG STATT BEGLEITUNG

Der Therapeut fühlt sich verantwortlich für die Entwicklung, Entscheidungen oder das Wohlbefinden des Klienten.

Professionelle Haltung: Verantwortung für den Prozess übernehmen – nicht für das Ergebnis.

2 RETTEN STATT BEGLEITEN

Es entsteht der innere Druck, Probleme zu lösen oder Leid möglichst rasch beseitigen zu müssen.

Professionelle Haltung: Menschen stärken, ihren eigenen Weg zu gehen.

3 HARMONIE WIRD WICHTIGER ALS ENTWICKLUNG

Schwierige Themen, Widerstände oder notwendige Konfrontationen werden vermieden.

Professionelle Haltung: Wertschätzende Klarheit ist oft hilfreicher als Harmonie.

4 MITGEFÜHL WIRD ZU VERSCHMELZUNG

Gefühle und Belastungen des Klienten werden mit nach Hause genommen.

Professionelle Haltung: Mitfühlen ohne mitleiden.

5 GRENZENLOSE ERREICHBARKEIT

Nachrichten werden spätabends beantwortet, Pausen ausgelassen oder Ausnahmen zur Regel gemacht.

Professionelle Haltung: Klare Grenzen schaffen Sicherheit für beide Seiten.

6 SELBSTWERT HÄNGT VOM ERFOLG DES KLIEN TEN AB

Fortschritte werden als persönlicher Erfolg erlebt, Stagnation als eigenes Versagen.

Professionelle Haltung: Selbstwert und Klientenprozess klar voneinander trennen.

7 ANGST VOR ABLEHNUNG ERSCHWERT KLARE ENTSCHEIDUNGEN

Preise werden reduziert, Regeln aufgeweicht oder Grenzen nicht konsequent vertreten.

Professionelle Haltung: Klare Rahmenbedingungen sind Ausdruck von Professionalität.

8 METHODEN ERSETZEN PRÄSENZ

Immer neue Techniken und Werkzeuge sollen schnelle Lösungen bringen.

Professionelle Haltung: Nicht jede Spannung muss so-



Bild: © anna_ku / shutterstock.com / 2431887309

fort verändert werden. Oft genügt es, sie gemeinsam auszuhalten.

9 EIGENE BEDÜRFNISSE WERDEN ÜBERGANGEN

Erschöpfung, Überlastung oder körperliche Warnsignale werden ignoriert.

Professionelle Haltung: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für nachhaltige Begleitung.

10 DIE THERAPEUTISCHE ROLLE WIRD ZUR IDENTITÄT

Der Beruf endet nicht an der Praxis-tür. Der Wert als Mensch wird unbewusst an die Helferrolle geknüpft.

Professionelle Haltung: Ich begleite Menschen – ich bin nicht verantwortlich für ihr Leben.

Keiner dieser Punkte ist ein Fehler, es sind **alte Schutzmuster** und **Überlebensstrategien**, die oft viele Jahre sinnvoll und notwendig waren.

Doch was uns als Kind geholfen hat zu überleben, hilft uns nicht automatisch dabei, professionell zu begleiten.

Professionelle Entwicklung bedeutet deshalb nicht, diese Muster zu bekämpfen.

Professionelle Entwicklung bedeutet, sie zu erkennen und bewusst zu führen, dort, wo wir nicht mehr versuchen, die Vergangenheit zu reparieren, sondern Menschen dabei unterstützen, ihre eigene Zukunft zu gestalten.

„Abgrenzung beginnt dort, wo nicht mehr das verletzte Kind führt, sondern der Erwachsene Verantwortung übernimmt.“

Susanne Berger

Dipl. Lebensberaterin, Innere-Kind-Kinesiologin, Autorin (ICH auf dem Weg zu mir, ICH auf der Reise zu dem Kind in mir)

2020 Hollabrunn, Schöngrabern 172

T: 0664 401 48 71 | E: info@praxisberger.at

www.praxisberger.at



BÜCHEREMPFEHLUNG:



◀ ICH auf dem Weg zu mir: Geschichten der Selbstfindung von Susanne Berger
ISBN-13: 9783950450712

▶ ICH auf der Reise zu dem Kind in mir: Wege der Selbstfindung von Susanne Berger
ISBN-13: 9783950450729



Text: Janina Zaminer
Mit freundlicher Genehmigung
von synaptos.at

GRENZEN IM FOKUS

ETHISCHE HERAUSFORDERUNGEN BEI KI

Bild: © Summit Art Creations / shutterstock.com / 2754168117

Worauf du in deiner Praxis im Umgang mit Daten, Entscheidungen und Vertrauen achten musst

Künstliche Intelligenz (KI), auf Englisch Artificial Intelligence (AI), begegnet dir längst im Alltag. Ethische Herausforderungen beim KI-Einsatz – das klingt zunächst nach Theorie, Paragraphen und komplizierten Diskussionen. Aber wenn du KI-Tools in deiner Praxis nutzt, betrifft dich das direkt.

Vielleicht lässt du dir **Texte formulieren**. Oder du nutzt KI für Marketing oder Organisation. Vielleicht spielst du aber auch nur mit dem Gedanken. Doch genau hier beginnen die Fragen. **Wem gehören die Daten?** Darf KI Inhalte für Sitzungen mitdenken? Und was passiert, wenn ein Tool etwas Falsches vorschlägt? Kannst du Klientendaten bedenkenlos an eine KI weitergeben? In diesem Artikel schauen wir uns die ethischen Herausforderungen beim Einsatz von KI an. Das Wichtigste aber vorweg – **am Ende trägst du die Verantwortung**.

Warum sind ethische Fragen bei KI in der Praxis wichtig?

Wenn du überlegst, KI in deinem Praxisalltag zu nutzen, ist Ethik mehr als nur ein „Netzthema“. Besonders im Gesundheitsbereich geht es nicht nur um Effizienz, sondern um **Verantwortung, Vertrauen** und den **Umgang mit sensiblen Daten**. Ethische Überlegungen helfen dir, **Risiken früh zu erkennen und bewusst zu entscheiden**, wo KI sinnvoll ist – und wo nicht. Denn wenn KI Entscheidungen oder Vorschläge trifft, betrifft das nicht nur dich, sondern auch deine Klienten und Klientinnen.

WAS „ETHISCHE HERAUSFORDERUNGEN BEI KI“ KONKRET BEDEUTET

Unter ethischen Herausforderungen *bei und mit KI* versteht man Fragen darüber, wie KI eingesetzt wird, welche Auswirkungen sie hat und wer die Verantwortung trägt, wenn etwas schief läuft. Es geht um Werte wie Datenschutz, Transparenz, Fairness und Vertrauen.

KI-Systeme lernen aus Daten und treffen Vorschläge basierend auf Mustern; sie treffen aber keine menschlichen Entscheidungen. Das bedeutet, dass du nach wie vor dafür verantwortlich bist, wie du diese Systeme nutzt und welche Folgen das haben könnte.

In einem Gesundheitskontext ist das besonders wichtig, weil Fehler oder unbedachte Nutzung **direkte Auswirkungen auf Menschen haben können**.

Ethische Herausforderungen umfassen auch Fragen wie: *Werden Daten sicher verarbeitet? Sind die Ergebnisse gerecht und unvoreingenommen? Wie transparent ist der Einsatz für Betroffene?*

Diese Fragen sind nicht technisch. Sie betreffen moralische Verpflichtungen, Komfortzonen sowie die Sicherheit deiner Praxis und deiner Klienten und Klientinnen. Sie verhindern, dass KI blind oder unreflektiert eingesetzt wird und helfen dir, Entscheidungen bewusst zu treffen und Kritikpunkte früh zu erkennen.

WARUM SIND PRAXEN IM GESUNDHEITS- UND BERATUNGSBEREICH DAVON BETROFFEN?

Praxen, die mit **sensiblen Informationen arbeiten**, sind besonders betroffen, weil sie eine **direkte Verantwortung** gegenüber Klienten und Klientinnen tragen.

Schon einfache Anwendungen wie Terminbestätigungen, Textentwürfe oder Klienteninformationen können Daten berühren, die **nicht in falsche Hände geraten** dürfen. Im Gesundheitsbereich gelten strenge Regeln für den Umgang mit personenbezogenen Daten – etwa die **Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)** sowie spezifische Leitlinien für die Verarbeitung sensibler Gesundheitsdaten.

Wenn du KI nutzt, gibst du Inhalte in Systeme, die **Daten speichern oder zur Verbesserung ihrer Modelle nutzen könnten**.

Ein ethischer Umgang bedeutet, Klienten und Klientinnen offenzulegen, wie ihre Daten genutzt werden, und sicherzustellen, dass sie zustimmen. Zudem geht es darum, dass Vorschläge der KI nicht automatisch übernommen werden, sondern von dir geprüft und verantwortungsvoll bewertet werden.

Praxen haben oft vielfältige Kontaktpunkte mit Klientendaten: Befunde, Notizen, Kommunikation und Dokumentation. KI könnte in allen Bereichen unterstützend wirken – aber jede dieser Anwendungen berührt Werte wie Privatsphäre, Gleichbehandlung und Verantwortung.

Deshalb ist es wichtig, sich diese Bereiche bewusst anzusehen und nicht einfach blind loszulegen. Studien zu KI und Ethik im Gesundheitsbereich betonen, dass Transparenz, menschliche Kontrolle und Datenschutz zen-

trale Elemente für den verantwortungsvollen Einsatz sind.

DATENSCHUTZ & PRIVATSPHÄRE IM PRAXISALLTAG

Wenn du KI-Tools einsetzt, berührst du fast immer Klientendaten – und das macht Datenschutz zur zentralen ethischen Frage. In Praxen geht es nicht nur um Effizienz, sondern um den Vertrauensschutz.

Daten mit Bezug zum körperlichen oder psychischen Zustand einer Person gehören zu den sensibelsten Informationen, die es gibt, und unterliegen deshalb besonders strengen Regeln.

Schon kleine Fehler können Vertrauen und sogar rechtliche Sicherheit gefährden. Deshalb lohnt es sich, diese ethischen und rechtlichen Aspekte von Anfang an zu verstehen und bewusst in deinem Praxisalltag zu berücksichtigen.

Besonders schützenswerte Informationen

Nach Art. 9 DSGVO gelten Informationen mit Bezug auf Gesundheit als **besonders schützenswerte personenbezogene Daten**. Dazu zählen beispielsweise Angaben zum körperlichen oder psychischen Befinden, Dokumentationen von Sitzungen oder Diagnosen. **Ihre Verarbeitung ist grundsätzlich verboten** – außer es gibt eine klare gesetzliche Grundlage. Das kann die Behandlung selbst, eine ausdrückliche Einwilligung oder eine andere gesetzliche Erlaubnis sein.

In Österreich gilt zusätzlich das **Datenschutzgesetz (DSG)**, das nationale Details regelt und von der österreichischen Datenschutzbehörde (DSB) überwacht wird. Wenn du KI-Tools nutzt, kann es sein, dass Daten gespeichert oder analysiert werden – auch wenn du das nicht direkt siehst.

Wichtig ist: Auch scheinbar anonymisierte Daten können durch moderne Analyseverfahren wieder zuordenbar werden. Deshalb ist Datenschutz nicht nur Technik, sondern eine ethi-

sche Verpflichtung. Du musst wissen, welche Daten verarbeitet werden, wo sie gespeichert werden und wie sie geschützt sind.

Einwilligung, Transparenz und Vertrauen

In Österreich gilt wie im gesamten EU-Raum: Für bestimmte Datenverarbeitungen brauchst du eine **informierte Einwilligung**. Diese muss freiwillig, eindeutig und verständlich sein.

Wenn du KI einsetzt, solltest du klar erklären:

- Welche Daten verarbeitet werden
- Zu welchem Zweck
- Ob externe Anbieter beteiligt sind
- Welche Rechte Klienten und Klientinnen haben

Gerade KI-Systeme sind oft technisch komplex. Man spricht von Black-Box-Modellen, deren Entscheidungslogik schwer nachvollziehbar ist. Genau deshalb ist Transparenz so wichtig.

Klienten und Klientinnen müssen nachvollziehen können, ob KI nur unterstützend wirkt oder Inhalte verarbeitet. In Österreich legt auch die Datenschutzbehörde Wert auf klare Information und Dokumentation.

Wo können Risiken entstehen?

Risiken entstehen oft **unbewusst** im Praxisalltag. Schon das Hochladen von Informationen aus der Arbeit mit Klienten und Klientinnen in ein Online-Tool kann problematisch sein. Viele KI-Dienste speichern Inhalte auf Servern außerhalb Österreichs oder der EU.

Hier musst du prüfen:

- Wo werden Daten verarbeitet?
- Gibt es einen Auftragsverarbeitungsvertrag?
- Werden Daten für Trainingszwecke genutzt?

Auch automatische Textgenerierung kann Risiken bergen, **wenn reale Klientendaten verwendet werden**. Selbst anonymisierte Inhalte können durch Kombination mit anderen Daten wieder identifizierbar sein.

In Österreich kann ein Datenschutzverstoß **zu empfindlichen Geldstrafen führen**. Zuständig ist die Datenschutzbehörde (DSB). Ein Datenleck kann dem Ruf deiner Praxis nachhaltig schaden. Deshalb solltest du jedes KI-Tool sorgfältig prüfen und dir Gedanken darüber machen, wo und wie dich das Tool unterstützen kann.

Aktuelle Anforderungen

Seit 2024/2025 gilt die **EU-KI-Verordnung (AI Act)**. Sie ist auch in Österreich direkt anwendbar. Der Gesundheitsbereich zählt zu den sogenannten **Hochrisikobereichen**, wenn KI in diagnostische oder therapeutische Prozesse eingreift.

Das bedeutet für dich:

- Transparenzpflichten
- Dokumentationspflichten
- Risikobewertung
- Schulung von Anwendern & Anwenderinnen

Parallel **bleibt die DSGVO vollständig gültig**. Gesundheitsdaten müssen besonders geschützt werden. Dazu gehören Datensparsamkeit, Zweckbindung und klare Löschfristen.

Auch wenn du keine eigene KI entwickelst, sondern nur Tools nutzt, **trägst du Verantwortung für deren Einsatz**. Die Kombination aus DSGVO, DSG und EU-KI-Verordnung schafft einen klaren Rahmen.

VERANTWORTUNG BLEIBT MENSCHLICH

KI kann dir im Praxisalltag helfen. Sie kann Texte formulieren, Daten strukturieren oder Informationen zusammenfassen. Trotzdem gilt ein wichtiger Grundsatz: **Die Verantwortung bleibt immer bei dir**. Sie unterstützt deine Arbeit, aber sie trifft keine ethischen Entscheidungen.

Künstliche Intelligenz funktioniert am besten als **Assistenzsystem**. Sie kann Vorschläge machen, Muster erkennen und kleine Aufgaben abnehmen. Aber sie sollte keine **fachlichen Entscheidungen** alleine treffen. Du

bleibst die Person, die beurteilt, ob ein Vorschlag sinnvoll ist.

Auch Kommunikation bleibt deine Aufgabe. Wenn die KI Texte erstellt, bist du verantwortlich für den Inhalt. Das gilt für Klienteninformationen, E-Mails oder Praxiswebseiten. Die **künstliche Intelligenz kann Fehler machen**. Sie kann Dinge falsch interpretieren. Deshalb brauchst du immer einen kritischen Blick.

Ein weiteres Risiko: Menschen neigen dazu, KI-Ergebnisse **automatisch für richtig zu halten** – ohne sie zu hinterfragen. Das kann gefährlich werden. Deshalb fordert die EU ausdrücklich, dass Nutzer **die Grenzen von KI** verstehen.

FAIRNESS & UNBEWUSSTE BENACHTEILIGUNGEN

KI wirkt oft objektiv und neutral. Doch dieser Eindruck kann täuschen. Denn hinter jedem System stehen Daten, Modelle und menschliche Entscheidungen. Genau dort entstehen **Verzerrungen**.

KI lernt aus Daten und diese spiegeln immer auch bestehende gesellschaftliche Muster wider. Wenn Trainingsdaten einseitig sind, übernimmt die KI diese Verzerrungen.

Ein Beispiel: Wenn bestimmte Klientengruppen in Datensätzen unterrepräsentiert sind, erkennt die KI deren Bedürfnisse schlechter. So entstehen **blinde Flecken im System** – das bedeutet, dass auch eine scheinbar „neutrale“ KI dazu neigen kann, bestimmte Menschengruppen zu benachteiligen.

Auch die **Auswahl der Daten** spielt eine Rolle. Entwickler und Entwicklerinnen entscheiden, welche Informationen einfließen. Dadurch entstehen unbewusste Vorannahmen im System.

Die **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** warnt ebenfalls davor, dass solche Verzerrungen zu ungleichen Ergebnissen führen können. Besonders im Gesundheitsbereich ist das problematisch. Für dich bedeutet das: **KI liefert keine objektiven Wahrheiten**.

• **Verantwortung & Kontrolle:** KI unterstützt dich im Alltag, aber Entscheidungen, Inhalte und Therapie liegen immer bei dir als behandelnde Fachperson.

• **Datenschutz & Vertrauen:** Gesundheitsdaten sind sensibel. Transparenz, Einwilligung und sichere Tools sind entscheidend für einen rechtssicheren und ethischen Einsatz von KI in deiner Praxis.

• **Chancen & Risiken:** KI spart Zeit und liefert Ideen, kann aber kritische und schwerwiegende Fehler enthalten. Kritisches Denken bleibt unverzichtbar für verlässliche Ergebnisse.

Mögliche Auswirkungen auf fachliche Entscheidungen

Verzerrte Daten können sich direkt auf Ergebnisse auswirken. Das betrifft auch Vorschläge oder Analysen, die du im Alltag nutzt. Wenn eine KI bestimmte **Anzeichen falsch bewertet**, kann das zu **ungenauen Einschätzungen** führen. Auch Priorisierungen können beeinflusst werden.

Das bedeutet nicht, dass KI unbrauchbar ist. Aber sie kann **systematische Schwächen** haben. Diese sind oft nicht sofort erkennbar. Die EU weist im Rahmen des **AI Act** darauf hin, dass besonders im Gesundheitsbereich hohe Anforderungen gelten. Systeme müssen möglichst fehlerarm und fair arbeiten.

Für dich heißt das: *Du solltest Ergebnisse immer einordnen. Hinterfrage Vorschläge und beziehe deine fachliche Erfahrung mit ein.*

Originaltext:

<https://synaptos.at/ethische-herausforderungen-ki/>





Text: Brigitte Muhr-Berthold

GRENZEN & VERANTWORTUNG IN DER KINESIOLOGIE

Die Grenzen der Kinesiologie und warum sie so wichtig sind

Kinesiologie ist eine kraftvolle Methode, um den Körper zu verstehen, Stress zu regulieren und Entwicklung zu unterstützen. Gerade weil sie so wirksam sein kann, ist es essenziell, ihre Grenzen klar zu kennen und zu respektieren.

Kinesiologie **ersetzt keine Medizin, keine Psychotherapie und keine Diagnostik**. Sie stellt keine Krankheiten fest und gibt keine Heilversprechen. Ihr Wert liegt nicht im „Beheben“ von Symptomen, sondern im **Begleiten von Prozessen**, im Schaffen von Orientierung, Regulation und innerer Ordnung.

Eine wichtige Grenze liegt dennoch dort, wo pathologische, akute oder medizinisch relevante Zustände vorliegen. Hier braucht es andere Fachrichtungen und genau hier zeigt sich Professionalität. Im Wei-

terverweisen, im Zusammenarbeiten, nicht im Alles-können-Wollen.

Auch kinesiologische Verfahren, wie beispielsweise der **Muskeltest**, haben Grenzen. Er ist kein Orakel, kein Entscheidungsersatz und keine Autorität über das Leben eines Menschen. Er **ist ein Dialoginstrument**, das Hinweise geben kann, immer eingebettet in Wahrnehmung, Erfahrung, Fachwissen und Verantwortung der begleitenden Person.

Warum sind diese Grenzen so wichtig?

Weil sie Sicherheit schaffen. Für Klienten sowie Kinesiologinnen und Kinesiologen selbst. Grenzen verhindern Überforderung, Abhängigkeit und falsche Erwartungen.

Kinesiologie wirkt am stärksten dort, wo sie **klar, bescheiden und**

menschlich bleibt. Sie entfaltet ihre Stärke nicht im Anspruch, alles lösen zu können, sondern in ihrer Fähigkeit, Menschen achtsam, verantwortungsvoll und ressourcenorientiert zu begleiten. Gerade das Bewusstsein für ihre Grenzen macht diese Arbeit glaubwürdig, professionell und sehr erfolgreich.



Brigitte Muhr-Berthold

Begleitende Kinesiologin
Entwicklungskinesiologie: Facilitator, Instruktor, Int. Fakultät, Ausbildungsleitung
Edu-Kinesthetics: Instruktor BG101, BG104, BG105, BG110, BG112, OBO201, VC220,
Movement Based Learning: Instruktor MBL 101
Touch for Health: Instruktor
ÖBK: Vorstandsmitglied, Beirat für Tirol und Vorarlberg
Neuwieben 28b, 6393 St. Ulrich am Pillersee
T: 0664 5354 071
E: office@balance-mind-body.com
www.balance-mind-body.com



Foto: © wavebreakmedia / shutterstock.com / 251148304

Brain Gym®-Übung DIE „LIEGENDE ACHT“ – verbindet die beiden Gehirnhälften, fördert die Konzentration und hilft beim Stressabbau:

- Steh aufrecht. Strecke einen Arm nach vorne, mache eine Faust und zeige den Daumen nach oben.
- Zeichne mit dem Daumen langsam eine liegende Acht (∞) in die Luft und folge der Bewegung nur mit den Augen, während dein Kopf möglichst ruhig bleibt.
- Wiederhole die Übung 8–10-mal pro Arm und wechsele dann die Seite.

Deepak Chopra schreibt in seinem Buch „**Die Körperzeit**“: „*Altern ist die Reaktion des Körpers auf die Umstände, die ihm aufgebürdet werden, sowohl innere wie äußere. Die Spuren, die das Altern in uns hinterlässt, zeigen, wie wir leben und wer wir sind.*“

Unser chronologisches Alter – also die Zahl der Jahre seit unserer Geburt – können wir nicht beeinflussen. Das biologische Alter hingegen, das eng mit unserem Gesundheits- und Fitnesszustand verbunden ist, lässt sich in gewissem Maße mitgestalten. Ähnliches gilt für das psychologische Alter: Es zeigt sich darin, wie alt wir uns fühlen, verhalten und wie wir denken.

Deshalb lohnt es sich immer, aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Die Kinesiologie kann dabei unterstützend begleiten.

ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEIT – DIE BASIS FÜR WOHLBEFINDEN

Wir wissen heute, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist. Frische, möglichst biologische und

Text: Mag. Patricia Salomon

DEN GRENZEN DES ALTERS *mit Hilfe von Kinesiologie ein Schnippchen schlagen*

Selbstbestimmt, gesund und mit hoher Lebensqualität älter zu werden – das wünschen sich wohl die meisten Menschen. Doch sowohl bei meiner Arbeit als Kinesiologin als auch im privaten Umfeld erlebe ich, dass dies nicht immer selbstverständlich ist. Irgendwann machen sich die ersten Beschwerden bemerkbar. Spätestens dann lohnt es sich, den Lebensstil zu hinterfragen.

naturbelassene Lebensmittel mit ausreichend Proteinen, Vitaminen und Ballaststoffen bilden eine gute Grundlage. Dennoch **reagiert nicht jeder Körper gleich auf dieselbe Nahrung**. Was dem einen guttut, kann beim anderen Müdigkeit, Unwohlsein oder Verdauungsprobleme auslösen. Auch die Tageszeit kann beeinflussen, wie gut bestimmte Lebensmittel vertragen werden.

Manche Nahrungsmittel werden vom Körper eher neutral verarbeitet, andere können als stärkend oder belastend erlebt werden. **In der Kinesiologie gibt es die Möglichkeit zu testen, wie ein bestimmtes Lebensmittel im jeweiligen Moment auf einen Menschen wirkt.** Das Ergebnis ist keine allgemeingültige Aussage für alle Zeiten, kann jedoch Hinweise für eine individuell passende und gesundheitsfördernde Ernährung geben.

Ebenso wichtig ist ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt. Ausreichendes Trinken gehört neben einer guten Ernährung zu den grundlegenden Voraussetzungen für körperliches und geistiges Wohlbefinden. **Bei einer kinesiologischen Balance wird deshalb häufig schon zu Beginn überprüft, ob genügend Wasser aufgenommen wurde.** Ein Flüssigkeitsmangel kann Konzentration, Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Bewährt hat es sich, regelmäßig kleinere Mengen über den Tag verteilt zu trinken.

SCHLAF UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Auch ausreichender und erholsamer Schlaf spielt eine zentrale Rolle für Regeneration und Lebensqualität. Regelmäßige Schlafenszeiten, ein ruhiges und abgedunkeltes Schlafzimmer sowie der Verzicht auf Smartphone oder andere digitale Reize vor dem Schlafengehen können unterstützend wirken. Sinnvoll kann es außerdem sein, am späten Nachmittag auf Koffein und am Abend auf Alkohol sowie sehr schwere Mahlzeiten zu verzichten.

Bei Einschlafproblemen empfinden manche Menschen **Düfte wie Zitrönböhl** als beruhigend und schlafördernd. Hilfreich kann auch ein **bewusst positiver Tagesrückblick** sein: *Was ist mir heute gut gelungen? Worüber habe ich mich gefreut?* Vielleicht über ein gutes Gespräch, einen sonnigen Tag, eine blühende Pflanze oder da-

rüber, endlich etwas erledigt oder losgelassen zu haben. Solche Gedanken können helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und sich auf den Schlaf einzustimmen.

Manchmal reichen diese Maßnahmen jedoch nicht aus. Belastende Gedanken, Sorgen oder anhaltender Stress können erholsamen Schlaf erschweren. Hier bietet die Kinesiologie verschiedene individuell angepasste Möglichkeiten zur Stressreduktion.

MIT BRAIN GYM® GEISTIG UND KÖRPERLICH BEWEGLICH BLEIBEN

Im Brain Gym® gibt es zahlreiche Übungen, die nicht nur Schülerinnen und Schüler beim Lernen unterstützen, sondern Menschen jeden Alters helfen können, geistig beweglich und körperlich aktiv zu bleiben. Viele Übungen lassen sich bei Bedarf auch im Sitzen oder Liegen durchführen.

Einige **Bewegungsübungen fördern die Zusammenarbeit verschiedener Bereiche des Gehirns.** Bildlich gesprochen verbessert sich die Abstimmung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte. Gleichzeitig können Wahrnehmung, Koordination sowie Fein- und Grobmotorik unterstützt werden.

Die sogenannten **Energieübungen** sollen dabei helfen, Denken und Fühlen besser miteinander zu verbinden. Sie fördern das Gefühl von innerer Stabilität und Zentrierung – Eigenschaften, die gerade in einer Zeit voller Veränderungen und Unsicherheiten besonders wertvoll sein können. Denn Flexibilität und Standfestigkeit sind Fähigkeiten, die uns helfen, auch in herausfordernden Lebensphasen den Boden unter den Füßen nicht zu verlieren.



Foto: © inge-klikt / shutterstock.com / 2135433003

Brain Gym®-Übung „GEHIRNPUNKTE“ – steigert Konzentration und aktiviert den Energiefluss:

- Finde die beiden kleinen Grübchen unterhalb deiner Schlüsselbeine links und rechts neben dem Brustbein.
- Lege Daumen und Zeige- oder Mittelfinger einer Hand auf diese Punkte und massiere sie sanft.
- Die andere Hand legst du gleichzeitig auf deinen Bauchnabel.
- Atme dabei ruhig und tief in den Bauch und lasse deine Augen entspannt wandern.
- Führe die Übung 30–60 Sekunden durch.

Die **Längungsübungen** unterstützen uns dabei, den Überblick zu behalten und gleichzeitig aufmerksam bei einer Sache zu bleiben. Sie fördern Konzentration, Ausdauer und die Fähigkeit, Aufgaben Schritt für Schritt bis zum Ende zu verfolgen. Dehnen kann außerdem helfen, Verspannungen entgegenzuwirken, die Beweglichkeit zu erhalten und Muskeln, Faszien sowie Sehnen geschmeidig zu halten. Studien weisen darauf hin, dass regelmäßige Dehnübungen auch positive Auswirkungen auf die Gefäßelastizität haben können.

Es ist nie zu spät, mit regelmäßigem Training oder neuen Gewohnheiten zu beginnen. Eine Kinesiologin oder ein Kinesiologe kann dabei unterstützen, passende Übungen auszuwählen und realistische Ziele zu entwickeln. Oft ist es sinnvoll, klein anzufangen und die Anforderungen schrittweise zu steigern. Jeden Erfolg bewusst wahrzunehmen und zu feiern stärkt die Motivation – und macht langfristige Veränderungen möglich.

Mag. Patricia Salomon

Touch for Health Instructor (TfH),
Brain Gym® Instructor,
Feng Shui Beraterin

Zehnerg. 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofg. 20/15, 1060 Wien
T: 0664 12 24 226 E: patricia.salomon@aon.at
www.kinesiologie-salomon.at





Bild: © Mladen Mitrinovic / shutterstock.com / 2381722599

TRIGGER, TRAUMA, TOXISCH – WARUM EIGENVERANTWORTUNG DER SCHLÜSSEL IST

Text: DI Verena Schlögl

WENN „DAS TRIGGERT MICH“ ZUR SACKGASSE WIRD

In den letzten Jahren hat sich ein Wort besonders stark in unserem Alltagsvokabular ausgebreitet: **Trigger**. Immer mehr Menschen verwenden Aussagen wie „Das triggert mich“, „Du hast mich getriggert“ oder „Das ist toxisch“, um Situationen zu beschreiben, die Unbehagen, alte Verletzungen oder emotionale Reaktionen auslösen. Diese Begriffe können sehr hilfreich sein, um innere Vorgänge zu benennen – doch sie bergen auch eine Gefahr: **Sie können zu einer Ausrede werden, um Verantwortung abzugeben.**

Wenn wir sagen „Du triggerst mich“, verschieben wir den Fokus nach außen. Das Gegenüber wird zur Ursache erklärt, zum Problem, zu demjenigen, der „etwas ausgelöst“ hat. Doch die eigentliche Bewegung, die eigentliche Reaktion passiert **in uns**. Und genau darum geht es in diesem Artikel: die Verschiebung von **DU** zu **ICH**.

WAS BEDEUTET TRIGGER WIRKLICH?

Ein Trigger ist ein Auslöser – ein Wort, ein Blick, eine Situation, ein Geruch, ein Verhalten, – der eine **alte Erfahrung**, oft aus der Kindheit oder aus verletzlichen Lebensphasen, reaktiviert. Das entscheidende Wort lautet: **re-aktiviert**. Es ist alt, nicht neu. Es liegt **in uns**, nicht im Außen.

Das Verhalten anderer Menschen kann dabei eine Rolle spielen, aber es ist nie die Ursache unseres Schmerzes. Es ist der **Schlüssel**, der ein Schloss in uns berührt – aber das Schloss gehört uns. Und: Wir können lernen, es zu öffnen, zu pflegen oder sogar zu verändern.

TRAUMA: ALTE WUNDEN, DIE SICH IM HEUTE ZEIGEN

Traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren im Nervensystem. Das bedeutet: Ein kleiner äußerer Reiz kann eine große innere Reaktion hervorrufen. Das ist normal. Das ist menschlich. Aber es ist nicht unveränderbar.

Viele Menschen glauben, Trauma bedeute, für immer ein Opfer vergangener Erlebnisse zu bleiben. Doch das stimmt nicht. Trauma ist **nicht das Ereignis**, sondern das, was in uns durch das Ereignis entstanden ist – und damit prinzipiell veränderbar.

Wenn wir sagen: „Du hast mich verletzt“, übersehen wir, dass die Verletzung in uns schon existiert hat. Die äußere Situation hat sie lediglich berührt.

Hier beginnt echte Heilung: bei der **radikalen Selbstverantwortung**, die sagt: „Da ist etwas in mir, das reagiert. Und ich bin bereit hinzusehen.“

TOXISCH: EIN WORT, DAS OFT MISSVERSTANDEN WIRD

Der Begriff *toxisch* wird heute inflationär genutzt. Nicht jedes unangenehme Gefühl, nicht jede unpassende Bemerkung, nicht jede Grenzüberschreitung ist toxisch. Toxisch bedeutet nicht „Das gefällt mir nicht“, sondern es beschreibt ein Muster, das langfristig schädlich ist – und zwar für beide Beteiligten.

Doch selbst bei tatsächlich ungesunden Dynamiken liegt der entscheidende Punkt darin, **welchen Anteil wir selbst tragen**: unsere Grenzen, unsere Bedürfnisse, unsere Kommunikation, unsere unbewussten Muster, unsere Prägungen.

Wenn wir immer wieder in ähnliche Situationen geraten, wenn wir uns von denselben Menschen verletzt fühlen, dann lädt das Leben uns ein, genauer hinzusehen. Nicht um Schuld zu finden, sondern um **Muster zu erkennen**.

DER WICHTIGSTE PUNKT: DAS „MICH“ IM TRIGGER

Wenn wir sagen: „Das triggert mich“, sollte der bedeutendste Teil des Satzes das Wort „**mich**“ sein. Denn hier liegt der Zugang zu unserer inneren Welt. Der Fokus liegt nicht auf dem Außen, sondern auf dem Innen.

Stell dir einen Satz vor wie: „Du machst mich wütend.“

Nicht jede Grenzüberschreitung ist toxisch. Toxisch ist, was langfristig schadet – und zwar beiden Beteiligten.

Was wäre, wenn du stattdessen sagst:

„In mir entsteht Wut, wenn du das sagst.“

Oder:

„Da wird etwas in mir aktiviert.“

Damit verschiebst du die Macht zu dir zurück. Es ist nicht länger der andere, der entscheidet, wie du dich fühlst. Es ist **dein** inneres System, das reagiert – und du kannst lernen, es zu verstehen.

Diese Verschiebung vom Außen nach Innen ist kein Schuldverständnis. Es ist ein Akt der **Selbstermächtigung**.

WARUM EIGENVERANTWORTUNG KEIN VORWURF IST, SONDERN FREIHEIT

Eigenverantwortung bedeutet nicht, dass wir „selbst schuld“ sind. Es bedeutet, dass wir **gestalten** können. Dass wir Einfluss haben. Dass wir wachsen können.

Wenn wir uns hinter Sätzen wie „So bin ich halt“, „Das triggert mich eben“ oder „Das ist toxisch“ verstecken, geben wir unsere Macht ab. Wir übergeben die Verantwortung an das Außen – und damit auch die Möglichkeit der Veränderung.

Der Weg der Selbstverantwortung dagegen sieht so aus:

1. **Wahrnehmen** – Ich merke, dass etwas in mir reagiert.
2. **Benennen** – Ich erkenne, welches Gefühl oder Muster das ist.
3. **Erforschen** – Ich frage mich: Was steckt dahinter? Welche alte Erfahrung berührt das?
4. **Anerkennen** – Ich nehme meine innere Welt an, ohne sie zu verurteilen.
5. **Handeln** – Ich entscheide, wie ich damit umgehen möchte.

Das Außen bleibt, wie es ist. Aber **mein Umgang** damit verändert sich. Das ist Freiheit.



Bild: © Mladen Mitrovic / shutterstock.com / 2378701409

DIE MACHT DER SELBST-REFLEXION: EIN LIEBEVOLLER BLICK NACH INNEN

Selbstverantwortung ist keine Strenge, kein moralischer Zeigefinger, kein „Du musst dich ändern!“. Sie ist ein liebevoller Blick nach innen. Sie sagt:

„Ich bin bereit, mich kennenzulernen.“
 „Ich bin bereit, mich zu verstehen.“
 „Ich bin bereit, Verantwortung zu übernehmen, damit ich heilen kann.“

Wenn wir beginnen, unsere Trigger zu erforschen, entdecken wir oft tiefe Schätze: alte Bedürfnisse, unterdrückte Gefühle, vergessene Stärken, innere Kinder, die gesehen werden wollen.

Trigger sind Wegweiser, keine Feinde. Sie zeigen dir, wo dein System noch Schutzmechanismen aufgebaut hat – und wo Heilung möglich ist.

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN HEISST NICHT, ALLES ALLEINE ZU TRAGEN

Manchmal sind Trigger stark. Manchmal überwältigen sie uns. Manchmal brauchen wir Begleitung, Unterstüt-

zung, Berührung, Körperarbeit, therapeutische Prozesse – und das ist vollkommen richtig.

Eigenverantwortung bedeutet nicht, alleine stark sein zu müssen, sondern **die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen, wenn es nötig ist.**

Sie bedeutet zu sagen:
 „Ich sehe, dass da etwas in mir ist. Und ich kümmere mich darum.“
 Nicht:
 „Du musst dich ändern, damit es mir besser geht.“

VOM DU ZUM ICH: EINE NEUE HALTUNG FÜR DEIN LEBEN

Wenn wir aufhören, unsere Reaktionen dem Außen zuzuschreiben, entsteht:

- Raum für Klarheit.
- Raum für Kontakt.
- Raum für Heilung.
- Raum für echte Begegnung.

Menschen werden nicht länger zu Feinden, sondern zu Spiegeln. Situationen werden nicht länger zu Bedrohungen, sondern zu Lernfeldern.

Und wir selbst werden nicht länger Opfer der Vergangenheit, son-

*Eigenverantwortung bedeutet zu sagen:
 „Ich sehe, dass da etwas in mir ist. Und ich kümmere mich darum.“
 Nicht:
 „Du musst dich ändern, damit es mir besser geht.“*

dern **Gestalter:innen unserer Zukunft.**

TRIGGER ZEIGEN DIR, WO DEINE FREIHEIT BEGINNT

„Trigger, Trauma, Toxisch“ ist mehr als ein Titel – es ist ein Wegweiser. Ein Hinweis darauf, dass wir unsere innere Welt nicht dem Außen ausliefern müssen. Dass wir lernen können, uns selbst zu halten. Dass wir wachsen können, wenn wir bereit sind, hinzusehen.

Wenn dich etwas triggert, frage dich nicht:

- „Warum macht der andere das?“
- Sondern:
- „Was will in mir gesehen werden?“
- „Welche alte Erfahrung meldet sich?“
- „Was brauche ich jetzt?“

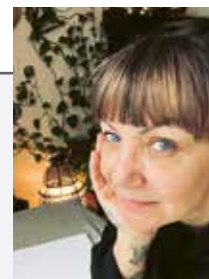
**Hier beginnt echte Heilung.
 Hier beginnt Selbstermächtigung.
 Hier beginnt Freiheit.**

DI Verena Schlögl
 (ehem. Gritsch)

arsmentis
 Institut für psychologische
 Beratung, Supervision &
 Persönlichkeitsentwicklung

Püchlglassee 1a, Top 1.0.4
 1190 Wien

T: 0660 125 28 03 M: office@arsmentis.at
www.arsmentis.at





Text: Elisabeth Schuster

Baldrian

MEISTER DES GEHIRNS:

BALDRIAN

(*Valeriana officinalis*)

Baldrian ist nach der TCM dem **Feuerelement**, dem **Herzen** sowie dem **Yang** zugeordnet.

Ihm wird nachgesagt, dass er „*die Augen öffnet und den Geist beruhigt*“.

In der Temperaturzuordnung ist er **warm**, vom Geschmack her **scharf, süß, bitter**.

Baldrian gedeiht hierzulande sowohl auf sehr feuchten als auch auf trockenen Böden. Man findet ihn auf Wiesen, an Flussufern, in feuchten Wäldern sowie auf Dämmen und Schutthalden – vom Flachland bis ins Gebirge. Meist stammt er jedoch aus großflächigem Anbau.

Für die Gewinnung werden die Wurzeln im September ausgegraben, gründlich gereinigt und von feinen Fasern befreit. Anschließend hängt man sie zum Trocknen auf. Besonders wirksam sind Wurzeln zweijähriger Pflanzen, deren typischer Geruch erst beim Trocknen entsteht.

Baldrian zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen und wird seit Jahrhunderten als wichtige Arzneidroge genutzt. Dennoch kennen nur wenige Menschen das Aussehen der Pflanze, die auch bei uns wild wächst. Es handelt sich um eine kräftige, mehrjährige Pflanze, die über einen Meter hoch werden kann.

Charakteristisch sind der kantige, hohle Stängel sowie die gegenständig angeordneten, unpaarig gefiederten Blätter mit 11 bis 21 kleinen Fiederblättchen. Die kleinen rötlich-weißen Blüten stehen in doldenartigen Blütenständen zusammen. Verschiedene Unterarten unterscheiden sich zwar leicht in Blütenfarbe und Blattzahl, besitzen jedoch eine ähnliche Wirkung. Die Blütezeit reicht von Juni bis August.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe: geringe Mengen Valepotriate, ätherisches Öl, bityklische Sesquiterpene, Alkaloide.

Baldrian in der TCM – schenkt innere Balance sowie ein Gefühl von Zentrierung und Harmonie

Der bittere Geschmack des Baldrians **wirkt ausgleichend** und **hilft, überschüssige Energie sowie belastende Stoffe abzuleiten**. Gleichzeitig regt er die Verdauung an und kann Krämpfe lösen. Besonders bei **nervös bedingten Herz-, Magen- und Darmbeschwerden** entfaltet Baldrian seine entspannende Wirkung.

Die süße Geschmackskraft schenkt **Ruhe, Entspannung** und **innere Stabilität**. Sie fördert eine zentrierende Energiebewegung, die das innere Gleichgewicht stärkt und das Leben „versüßt“. Dadurch unterstützt Baldrian nicht nur die **körperliche Entspannung**, sondern auch die **innere Klarheit und Einsicht** – bildlich gesprochen *öffnet er das innere Auge*.





Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- beruhigt bei nervösen Unruhezuständen
- unterstützt bei Schlafstörungen und Prüfungsangst
- lindert nervöse Beschwerden in den Wechseljahren
- hilft bei Erschöpfungszuständen
- löst Krämpfe bei nervös bedingten Herz-, Magen- und Darmbeschwerden

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- Herz-Qi-Mangel
- Herz-Yang-Mangel
- Stagnation des Herzblutes
- beruhigt den Geist
- Harmonisierung des „mittleren Erwärmers“
- Leber-Qi-Stagnation
- Leber-Wind

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- nervöses Herzklopfen und Engegefühl in der Herzgegend
- Muskelverspannungen
- Reizblase und Bettnässen
- Menstruationsbeschwerden
- Wechselbeschwerden
- allgemeine Schmerzen

Emotionale und geistige Aspekte:

- Lampenfieber und Prüfungsangst
- Liebeskummer
- Schlafstörungen – fördert das Einschlafen und die Schlafqualität
- verkürzt die Einschlafzeit
- Erschöpfung und Schwächegefühl
- Nervosität und Erregungszuständen
- allgemeine Schlaflosigkeit



Foto: fotografierende / Pixabay

Entspannungstee

Mein persönlicher Tipp, um zur Ruhe zu kommen und seelisch bedingte Verspannungen zu lösen:

- 2 Teelöffel der Mischung aus gleichen Teilen *Baldrian*- und *Melissenblättern* mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen.
- Etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Anschließend abseihen und den Tee angenehm warm, langsam und in kleinen Schlucken trinken.

Schlaftee

Auch für einen beruhigenden Schlaftee eignet sich eine Mischung aus gleichen Teilen *Baldrianwurzel* und *Hopfen*.

- Die Zubereitung erfolgt wie beim zuvor beschriebenen Tee.
- Den Aufguss vor dem Schlafengehen trinken.

Gegenanzeige: Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie. Wolfgang Schröder
ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen.
Apotheker M. Pahlow ISBN: 978-3-86820-191-8

Bildquellen:
Titelbild: Ole Schoener / shutterstock.com / 560041708
Grafik: Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen / List of Koehler Images, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Valeriana_officinalis_-_K%C3%B6hler%E2%80%93s_Medizinal-Pflanzen-143_clean.jpg?uselang=de

Baldrianbad

- 100 g Baldrianwurzel in 1 Liter Wasser etwa 10 Stunden lang einweichen. Anschließend die Flüssigkeit abseihen und dem Badewasser zugeben.
- Schneller gelingt die Zubereitung, wenn 100 g Baldrianwurzel mit 2 Liter Wasser übergossen, kurz aufgekocht und nach etwa 10 Minuten abgeseiht werden.
- Alternativ können dem Vollbad auch 20 bis 50 g Baldrianantinktur zugesetzt oder ein fertiger Badeextrakt verwendet werden.



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112,

Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

KAISERIN DES HERZENS:

WEISSDORN

(eingriffeliger Weißdorn – *Crataegus monogyna*,
zweigriffeliger Weißdorn – *Crataegus laevigata*)

In der TCM wird der Weißdorn dem **Feuerelement**, dem **Herzen** sowie dem **Yin** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „*Herz und Blut stärkt und beschützt*“.

In der Temperaturzuordnung ist er **kühl**, vom Geschmack her **süß, sauer, bitter**.

Der Weißdorn wächst bevorzugt in lichten Gebüsch, Hecken und natürlichen Zäunen sowie an sonnigen Hängen. Außerdem ist er häufig in Laub- und Föhrenwäldern anzutreffen.

Die arzneilich genutzten Weißdornarten wachsen als Sträucher oder kleine Bäume. Ihre weißen Blüten erscheinen von Mai bis Juni in aufrechten Doldenrispen. Charakteristisch sind die spitzen Dornen an den Zweigen. Die Blätter sind oberseits dunkelgrün, unterseits heller gefärbt, meist dreilappig und am Rand unregelmäßig gesägt. Für die Wirkung sind vor allem Flavonoide, oligomere Procyanidine, biogene Amine sowie weitere Inhaltsstoffe verantwortlich. Die positive Wirkung von Weißdorn entsteht jedoch erst durch das Zusammenspiel aller enthaltenen Substanzen. Dabei handelt es sich nicht nur um eine bloße Addition der einzelnen Effekte, sondern vermutlich sogar um eine gegenseitige Verstärkung der Wirkungen.

Weißdorn als Hausmittel

Der Weißdorn, insbesondere seine Blüten, findet zunehmend Verwendung in der Hausapotheke. Er wird vor allem **zur Beruhigung eines nervösen Herzens** sowie **zur Unterstützung der Herzleistung** eingesetzt. Zudem werden Weißdornblüten als Tee **bei Übergewicht** verwendet, da ihnen eine entwässernde Wirkung zugeschrieben wird.

Die Wirkung der süßen und sauren Geschmackskräfte des Weißdorns

Die süße Geschmacksqualität unterstützt den Aufbau und die Stärkung der Herzsäfte. Die saure Geschmacksqualität wirkt zusammenziehend und hilft dadurch, die Säfte im Herzen zu bewahren. Gleichzeitig bündelt sie die Herzensenergie, sodass diese nicht unruhig nach oben entweicht. Auf diese Weise fördert die saure Kraft eine **ausgeglichene und entspannte Spannkraft im Herzen**.

Die Wirkung der bitteren Geschmackskraft des Weißdorns

Sie unterstützt dabei, aufsteigende Energien wieder nach unten zu lenken, und wirkt beruhigend auf den Herzrhythmus. Darüber hinaus sollen die Zellzwischenräume gereinigt werden, wodurch eine harmonische Kommunikation zwischen den Zellen gefördert wird. So kann die „*Kaiserin des Herzens*“ den **Energie- und Blutfluss** in ein **ausgewogenes Gleichgewicht** bringen.

Energetisch-kinesiologische Perspektive

Aus energetisch-kinesiologischer Perspektive wird Weißdorn als Pflanze betrachtet, die das Gleichgewicht zwischen Herz, Emotionen und Lebensenergie unterstützt. Er steht symbolisch für Schutz, Stabilität und innere Ruhe. Besonders bei **emotionalem Stress, Nervosität** oder **innerer Unausgeglichenheit** soll Weißdorn **harmonisierend auf das Herzchakra wirken** und **helfen, emotionale Belastungen besser zu verarbeiten**.

In der Kinesiologie geht man davon aus, dass körperliche Beschwerden häufig mit energetischen Blockaden verbunden sind. Weißdorn wird daher eingesetzt, um den **Energiefluss im Herz- und Kreislaufbereich zu stärken** und die **Verbindung zwischen Körper- und Gefühlsebene zu fördern**. Seine beruhigende und stärkende Wirkung soll dabei helfen, innere Spannungen zu lösen, das Vertrauen zu stärken und emotionale Ausgeglichenheit zu schaffen.





Foto: Fly_Fox / Pixabay

Weißdorn als Tee

1. Variante

- Pro Tasse 1 gehäuften Teelöffel Weißdorn mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen.
- 3–4 Tassen täglich über längere Zeit trinken.

2. Variante (Tagesdosis)

- 2 Esslöffel Weißdorn mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen.
- Etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- Abseihen und in eine Thermoskanne füllen.
- Über den Tag verteilt nach Bedarf trinken.

Gegenanzeige: Keine bekannt.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie. Wolfgang Schröder
ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen.
Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8
www.chatgpt.com

Bildquellen:
Titelbild: Kylbabka / shutterstock.com / 2706711097
Grafik: Wikipedia Commons, Gemeinfrei,
Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland,
Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Crataegus_laevigata1.jpg?uselang=de

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Reguliert den Blutdruck
- ✿ Verbessert die Elastizität der Gefäßwände
- ✿ Verbessert die Sauerstoffversorgung
- ✿ Harmonisiert den Herzrhythmus
- ✿ Steigert die Durchblutung im Herzen
- ✿ Stärkt das Herz

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Beruhigt den Geist
- ✿ Schleim-Feuer des Herzens
- ✿ Loderndes Herz-Feuer
- ✿ Herz-Yin-Mangel
- ✿ Herz-Qi-Mangel

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- ✿ Altersherz
- ✿ Herzschwäche
- ✿ leichter Bluthochdruck
- ✿ Schwindel und Tinnitus
- ✿ Leistungsschwäche und Erschöpfung
- ✿ Herzenge (Angina pectoris)
- ✿ Arteriosklerose
- ✿ Herzrhythmusstörungen in den Wechseljahren

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Schlafstörungen und Schlaflosigkeit
- ✿ fehlende Lebensfreude
- ✿ innere Unruhe und Zeitdruck
- ✿ Nervosität
- ✿ herzstärkend und ausgleichend bei geistiger Erschöpfung

Weißdorn-Räuchermischung „Herzensruhe“

Diese Mischung verbindet Weißdorn mit weiteren herzstärkenden und ausgleichenden Pflanzen.

Zutaten:

- 2 Teile Weißdornblüten und -blätter
- 1 Teil Rosenblüten
- 1 Teil Lavendelblüten
- ½ Teil Melisse
- ½ Teil Benzoe-Harz oder Weihrauch
- ¼ Teil Zimt für Wärme und Geborgenheit

Zubereitung und Anwendung:

Kräuter sorgfältig mischen und trocken lagern. Beim Räuchern entfaltet sich ein sanfter, warmer Duft, der beruhigend wirkt und eine Atmosphäre von Geborgenheit sowie emotionaler Balance schaffen kann.



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112,

Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Von Mag. Patricia Salomon

Saftiger Mascarpone-Apfelkuchen

Zutaten für eine 25 cm lange Kastenform:

- 2 Eier, getrennt
- 80 g Zucker oder Vanillezucker
- 125 g Mascarpone
- 70 g geriebene Mandeln
- 30 g Mehl (Vollkorn-Dinkelmehl)
- 160 g Äpfel, geschält und in kleine Stücke oder Spalten geschnitten
- ½ Päckchen Backpulver
- Gemahlener Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die 2 Eiklar in einer fettfreien Schüssel zu Schnee schlagen.
2. In einer zweiten Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker (ich verwende selbst gemachten Vanillezucker aus Feinkristallzucker, den ich zusammen mit Vanilleschoten in einem Gläschen mit Deckel lagere) so lange mixen, bis eine helle, cremige Masse entsteht. Anschließend den Mascarpone untermischen.
3. Den Eischnee, die Mandeln, das Mehl, das Backpulver, die Äpfel und eventuell etwas Zimt vorsichtig unterheben.

4. Die Kastenform mit Backpapier auslegen oder innen einfetten und mit geriebenen Mandeln oder etwas Mehl bestreuen.
5. Die Masse in die Form füllen und bei ca. 170 °C in der Mitte des Backrohrs etwa 40 Minuten backen.
6. Der Kuchen ist fertig, wenn die Oberfläche hellbraun ist und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Rouladenspieß oder an einer dünnen Stricknadel haften bleibt. Falls nötig, den Kuchen mit Alufolie abdecken und noch einige Minuten weiterbacken.



Mahlzeit!
Patricia Salomon

www.kinesiologie-salomon.at

Quelle:
• Familienrezept



◀ Von links nach rechts:
Renate Jantschitsch
(Schriftführerin), Brigitte Muhr-
Berthold (Stlv. Vorsitzende),
Ute Trunk (Stlv. Schriftführerin),
Elisabeth Schuster (Kooptiertes
Vorstandsmitglied),
Nicole Bernhauser (Vorsitzende),
Daniela Braunsteiner (Stlv.
Kassierin)

Unsere jährliche Arbeitsklausur fand am Montag, 20. April 2026, im Neufelder Hof im Burgenland statt. Ein kleiner Rückblick auf einen Tag voller Engagement, kreativer Ideen und wichtiger Entscheidungen für die Zukunft des ÖBK.

Harte Arbeit mit klaren Zielen für unsere Mitglieder



Fotos: © Nicole Bernhauser
und Renate Jantschitsch



▼ Nicole Bernhauser,
Brigitte Muhr-Berthold und
Elisabeth Schuster sowie
Renate Jantschitsch (nicht im
Bild, da sie das Foto aufgenom-
men hat) besichtigen
den Austragungsort für
Kinesiologie Forum 2027
in Rust am Neusiedlersee



▲ Von links nach rechts:
Olga Ludwig (Sekretärin),
Brigitte Muhr-Berthold (Stlv. Vorsitzende)

Fotos: © Nicole Bernhauser
und Renate Jantschitsch



► Von links nach rechts: Ute Trunk (Stlv. Schriftführerin),
Renate Jantschitsch (Schriftführerin), Martin Kirchsteiger (Stlv. Kassier-Anwärter),
Olga Ludwig (Sekretärin), Daniela Braunsteiner (Stlv. Kassierin),
Elisabeth Schuster (Kooptiertes Vorstandsmitglied),
Michaela Bauer (Kassierin-Anwärterin), Brigitte Muhr-Berthold (Stlv. Vorsitzende)

Um 8 Uhr besichtigen wir den Austragungsort für unser **Kinesiologie Forum 2027 in Rust am Neusiedlersee, das von 4. bis 6. Juni 2027 stattfinden wird. Brigitte Muhr-Berthold** als Koordinatorin für das Forum, **Elisabeth Schuster, Renate Jantschitsch** und ich machen uns ein Bild vor Ort und freuen uns bereits auf diese erfolgreiche Veranstaltung.

Zurück im Neufelder Hof stehen die Themen *Podcast, Werbemittel, Social Media*, das *Finden von Werbepartnern für das Impuls-Magazin* und für unsere Mitglieder und noch einiges auf dem Programm.

Die 5 – 6 *Vorstandstreffen* unterm Jahr finden online statt und sind auch jedes Mal sehr effektiv. Alle zwei Monate wird mindestens zwei Stunden lang intensiv für den ÖBK gedacht, verhandelt, Neues entworfen und bewilligt, Altes angepasst oder verworfen. Da passiert wirklich viel.

Aber: Bei der Klausur, wo wir einen ganzen Tag in Präsenz zusammen-

sitzen, diskutieren und klären, wie es für unsere Mitglieder am besten sein könnte, da geht richtig was weiter.

Wir beginnen mit einer Balance auf eine knackige – konstruktive – erfolgreiche Klausur, zu Mittag gibt es eine kurze Essenspause und am Nachmittag rotieren die Gedanken erneut rund um den ÖBK.

An diesem Nachmittag bekommen wir sogar Unterstützung von *zwei möglichen neuen Vorstandsmitgliedern*:

► **Michaela Bauer** (NÖ) wird sich als Kassierin bei der *Generalversammlung am 16. Oktober 2026 in Kapfenberg, Steiermark*, der Wahl stellen und hoffentlich auch gewählt werden.

► **Martin Kirchsteiger** (STMK) wird sich für die Position des Kassier-Stellvertreters aufstellen lassen und hoffentlich auch gewählt werden.

Der Start in eine konstruktive Zusammenarbeit ist auf jeden Fall gelungen.

Und wie immer bleiben ein paar Themen offen. Manche schon sehr lange. Aber wir geben nicht auf: Auch Themen wie die ständige Aktualisierung der Ziele des ÖBK, die Überarbeitung der Website, Supervision, Weiterbildung, Berufsbild, Berufsethik, Ehrenmitgliedschaft sowie die Anerkennung von Methoden / Ausbildungen / Instituten verlieren wir nicht aus den Augen.

Wer uns dabei unterstützen möchte und sich ehrenamtlich für die Kinesiologie in Österreich einbringen will:

*Wir freuen uns
auf jede und jeden!*

Nicole Bernhauser
Vorsitzende des ÖBK –
Österreichischer
Berufsverband
für Kinesiologie



Text: Elisabeth Schuster

WIR SIND ÖBK



Wir sind der **Österreichische Berufsverband für Kinesiologie** – und wir sind weit mehr als ein Name oder ein Logo. Der ÖBK lebt durch die Menschen, die ihn gestalten: durch Vorstand und Beiräte, engagierte Mitglieder, unsere verschiedenen Kinesiologierichtungen, KT-Austria, das **IMPULS**-Magazin, unsere Partner und Ausbildungsinstitute.

Im Zentrum steht der ÖBK als verbindende Kraft – als Plattform, als Interessenvertretung, als Raum für Austausch und Entwicklung. Von hier aus gehen viele „Arme“ aus, die in unterschiedliche Bereiche wirken. Jeder dieser Bereiche hat seine eigene Aufgabe, Verantwor-

tung und Bedeutung für das große Ganze.

Gemeinsam bilden wir ein starkes Netzwerk. Ein Netzwerk, das von Zusammenarbeit lebt, von gegenseitiger Wertschätzung – und von der Bereitschaft jedes Einzelnen, aktiv mitzuwirken.

Denn wir alle zusammen sind ÖBK.

**Gemeinsam gestalten –
Verantwortung teilen –
Grenzen achten**

Ein Verein lebt von den Menschen, die ihn tragen. Auch unser Berufsverband ist weit mehr als eine Organisation im rechtlichen Sinn: Er ist ein lebendiges Netzwerk aus

Vorstand, Beiräten, Mitgliedern und Partnern. Jede und jeder Einzelne bringt Fähigkeiten, Erfahrungen und Engagement ein – und genau dieses Zusammenspiel macht unsere Gemeinschaft stark.

Der Vorstand übernimmt Verantwortung für die strategische Ausrichtung, die organisatorischen Rahmenbedingungen sowie die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung. Die Beiräte unterstützen mit Fachwissen, Perspektiven und Impulsen aus der Praxis und sind Ansprechpartner in den Bundesländern. Unsere Partner tragen dazu bei, dass Projekte, Veranstaltungen und Entwicklungen möglich werden. Und die Mitglieder bilden das Herz des Vereins: Sie füllen die Kinesiologie mit Leben, arbeiten mit

Klientinnen und Klienten und tragen die Qualität unseres Berufsstandes nach außen.

In einer solchen Gemeinschaft hat jede Rolle ihre Bedeutung – und zugleich ihre eigene Verantwortung. **Mitgliedschaft bedeutet nicht nur Zugehörigkeit, sondern auch Mitgestaltung.** Der Verein stellt Informationen, Fortbildungen, Austauschmöglichkeiten und berufspolitische Vertretung zur Verfügung. Damit diese Angebote wirksam werden können, braucht es jedoch die Bereitschaft **jedes Einzelnen**, sie wahrzunehmen und für die eigene Arbeit zu nutzen.

Man könnte sagen: Es gibt eine **Holschuld**. Das, was der Verein bietet, entfaltet seinen Wert erst dann, wenn es aktiv aufgegriffen wird. Eigenverantwortung bedeutet in diesem Zusammenhang, sich zu informieren, Angebote zu nutzen, Fragen zu stellen, sich einzubringen

und den eigenen beruflichen Weg bewusst zu gestalten.

Dieses Thema berührt auch den Schwerpunkt in dieser **IMPULS**-Ausgabe: **Grenzen**. Grenzen zu erkennen und zu achten, gehört zu den grundlegenden Kompetenzen in unserer Arbeit als Kinesiologinnen und Kinesiologen – im Umgang mit Klientinnen und Klienten ebenso wie im Umgang miteinander. Dazu gehört auch, die eigenen Möglichkeiten und Verantwortungsbereiche klar wahrzunehmen: Der Verein kann Impulse geben, Orientierung bieten und Rahmen schaffen. Den individuellen Weg zu gehen, Entscheidungen zu treffen und Angebote zu nutzen, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Gerade in einem Berufsfeld wie der Kinesiologie, das von persönlicher Entwicklung, Achtsamkeit und Bewusstsein geprägt ist, passt dieser Gedanke besonders gut: Wir können

Impulse erhalten – doch die Umsetzung liegt immer bei uns selbst.

Lassen wir uns also weiterhin gegenseitig inspirieren, unterstützen und stärken. Wenn jede und jeder seinen Beitrag leistet, die eigenen **Grenzen** achtet und zugleich die Möglichkeiten des Vereins aktiv nutzt, entsteht das, was unseren Berufsverband ausmacht: **eine lebendige, wertschätzende Gemeinschaft**, die sich gemeinsam weiterentwickelt.

Elisabeth Schuster
KOORDINATION
KINESIOLOGIE OST
IN BEWEGUNG

Akademische Kinesiologin
der ÖAKG,

Touch for Health (TfH), Brain Gym®,
Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

T: 0650 864 24 64

M: info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



ÖBK GEHT NEUE WEGE:

Forum, Social Media und Podcast



Schon lange war uns im Vorstand klar, dass etwas passieren muss. Jetzt ist es so weit. Wir machen einen weiteren Schritt nach außen und zeigen uns in unserer ganzen Kraft und Vielfalt. Viele wissen ja um die Kraft der Kinesiologie, aber noch nicht genug. Das ändern wir jetzt mit unserem Gesamtpaket:



mit unserem **Kinesiologie Forum** am 5. und 6. Juni 2027 in Rust am Neusiedlersee;



mit unserem neu aufgestellten **Social-Media-Auftritt**, betreut von unserer Wiener Beirätin **Amela Bijeljina** und



mit unserem neuesten Projekt, dem **Podcast „Kinesiologie-Kompass“**, Start im Herbst 2026.

Die Idee dazu stammt vom steirischen Wiener **Mag. Andreas Wilding**, Musiker, Lehrer und seit kurzem auch professioneller Kinesiologe. Gemeinsam mit **Sigrid Grässl** von Aromaflo, Dipl. Aroma-Kinesiologin in Kärnten, hat er im Frühjahr mit der Vorbereitung begonnen und jetzt steht das Programm.

Unter dem Titel **„Kinesiologie-Kompass“** werden ab September 2026 (geplant) 12 Folgen erscheinen. Damit stellen wir die Kinesiologie einer breiten Öffentlichkeit vor – verständlich, nahbar und glaubwürdig, immer mit Hinweis auf unsere ÖBK-Website. Der Podcast richtet sich an Menschen, die offen für komplementäre Methoden zur Gesunderhaltung sind, aber mit Kinesiologie noch wenig oder keine Erfahrung haben, und an die Interessierten, die ihr Wissen vertiefen wollen.

Die Themen handeln von Kinesiologie im Allgemeinen, vom Lernen, den Emotionen, Sport, Ernährung, natürlich vom Muskeltest, Kinesiologie und Psyche, von der Arbeit mit Aromen in der Kinesiologie. Sie geben Erfahrungsberichte wieder, die in Österreich und international anerkannten Kinesiologie-Methoden werden vorgestellt und wir nehmen Stellung zur seriösen und wissenschaftlichen Belegbarkeit unserer Arbeit.

In grenzenloser Freude

Nicole Bernhauser

Vorsitzende des ÖBK –
Österreichischer
Berufsverband
für Kinesiologie



Text: Elisabeth Schuster

PROJEKT PARTNER

Der ÖBK schafft ein Netzwerk, in dem **spannende Kooperationen, neue Impulse** und eine **lebendige Zusammenarbeit** zum Nutzen aller Beteiligten entstehen

GEMEINSAM STÄRKER

Die Kinesiologie lebt von Vernetzung, Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Genau aus diesem Gedanken heraus entwickelt der ÖBK **neue Möglichkeiten** der Zusammenarbeit mit ausgewählten Projektpartnern.

Ziel ist es, ein **starkes Netzwerk** aufzubauen, das sowohl unseren Mitgliedern als auch unseren Partnern echten Mehrwert bietet.

WARUM PARTNERSCHAFTEN WICHTIG SIND

Die Anforderungen im Gesundheits- und Bildungsbereich verändern sich laufend. Kinesiolog:innen arbeiten heute zunehmend vernetzt mit anderen Berufsgruppen, Ausbildungsinstituten, Gesundheitsanbietern und Unternehmen zusammen.

Gute Partnerschaften schaffen dabei **neue Chancen**:

- mehr Sichtbarkeit für die Kinesiologie,
- fachlichen Austausch,
- Zugang zu relevanten Informationen und Angeboten,
- gemeinsame Projekte und Veranstaltungen,
- sowie eine stärkere Präsenz in der Öffentlichkeit.

Durch Kooperationen entsteht ein lebendiges Netzwerk, das den Berufsstand stärkt und die Qualität sowie Professionalität der Kinesiologie sichtbar macht.

WELCHEN NUTZEN PROJEKTPARTNER BEIM ÖBK HABEN

Unsere Projektpartner erhalten die Möglichkeit, sich gezielt innerhalb einer gesundheitsbewussten und fachlich interessierten Zielgruppe zu präsentieren.

Über die Medien und Kanäle des ÖBK erreichen Partner:

- aktive Kinesiolog:innen,
- Auszubildende,
- gesundheitsbewusste Menschen,
- Multiplikator:innen aus dem ganzheitlichen Bereich,
- sowie ein stetig wachsendes Netzwerk.

Besonders unser **Verbandsmagazin Impuls**, das zweimal jährlich erscheint, bietet Raum für Fachartikel, Informationen, Inserate und Vorstellungen von Unternehmen, Produkten oder Dienstleistungen.

Zusätzlich profitieren Partner von:

- Präsenz auf der ÖBK-Website,
- Newsletter-Erwähnungen,
- möglichen Kooperationen bei Veranstaltungen,
- sowie einer langfristigen Positionierung innerhalb der Kinesiologie-Community.

Wichtig ist uns dabei eine **Zusammenarbeit auf Augenhöhe und mit inhaltlicher Qualität**. Unsere Partnerschaften sollen nicht nur Werbung sein, sondern einen sinnvollen Beitrag für unsere Mitglieder leisten.

WELCHEN NUTZEN ÖBK-MITGLIEDER HABEN

Auch unsere Mitglieder profitieren direkt von einem starken Partnernetzwerk. Durch die Zusammenarbeit mit ausgewählten Partnern erhalten sie:

- Zugang zu interessanten Produkten und Dienstleistungen,
- Informationen zu Aus- und Weiterbildungen,
- mögliche Vergünstigungen oder Sonderangebote,
- neue Kontakte und Vernetzungsmöglichkeiten,
- sowie Inspirationen für die eigene Praxisarbeit.

Darüber hinaus können Partnerschaften helfen, aktuelle Entwick-

lungen im Gesundheitsbereich sichtbar zu machen und neue Impulse für die tägliche Arbeit zu geben.

Der ÖBK achtet dabei darauf, dass Kooperationen thematisch zur Kinesiologie und zu den Werten des Verbandes passen.

GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN

Ein starkes Netzwerk entsteht durch Menschen und Organisationen, die gemeinsame Ziele verfolgen. Mit dem Ausbau unserer Projektpartnerschaften **möchten wir die Kinesiologie weiter stärken, neue Möglichkeiten schaffen und den Austausch innerhalb der Gesundheitslandschaft fördern**. Spannende Kooperationen, neue Impulse und eine lebendige Zusammenarbeit zum Nutzen aller Beteiligten entstehen hier.

Wir laden euch ein, Teil dieses Netzwerks zu werden oder pas-

sende Partner auf diese Möglichkeit aufmerksam zu machen.

WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN PROJEKTPARTNER- SCHAFTEN FINDEN SIE UNTER WWW.ÖBK.AT

Das **BONUSSYSTEM BETRÄGT 15 %**
pro geworbener Partnerschaft.

Interesse? Mail an:

partner@kinesiologie-oebk.at

Ansprechperson:

Elisabeth Schuster

Elisabeth Schuster PROJEKT PARTNER

Akademische Kinesiologin
der ÖAKG,
Touch for Health (TfH),
Brain Gym®,
Vorstandsmitglied des ÖBK



Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
T: 0650 864 24 64
M: partner@kinesiologie-oebk.at
www.oebk.at

Partnerschaftsmodelle im Überblick



Stufe 1 – Basic

Mitgliedschaft +

€ 75 / Jahr

- 2 Seiten Artikel im Impuls-Magazin pro Jahr
- Logo auf Website & im Impuls-Magazin
- Bis zu 10 Exemplare Impuls pro Ausgabe

Ideal für: Kleine Anbieter, lokale Sichtbarkeit

Stufe 2 – Plus

Mitgliedschaft +

€ 400 / Jahr

- 3 Seiten Artikel im Impuls-Magazin pro Jahr
- Website-Link + Logo im Impuls
- Newsletter
- ¼ Seite Inserat im Impuls + 50% Rabatt auf weitere Schaltung
- 50 Exemplare Impuls pro Ausgabe

Ideal für: Ausbildungsinstitute, Markenaufbau

Stufe 3 – Premium

Mitgliedschaft +

€ 700 / Jahr

- 4 Seiten Artikel im Impuls-Magazin pro Jahr
- 1 Newsletter gratis
- ½ Seite Inserat im Impuls + 50% Rabatt auf weitere Schaltung
- Social Media Vorstellung
- Profil auf Website
- Impuls-Magazin – unbegrenzte Exemplare

Ideal für: Etablierte Unternehmen, Hauptpartner

www.oebk.at

* nur weil es IMMER so war,
* nur weil es andere erwarten
* nur weil andere dann beleidigt
sind, musst du nicht schon wieder
JA sagen
obwohl es in dir NEIN schreit



▲ Susanne Berger alias HermiOma
mit der kleinen Hermi

Erkennntnis ist wichtig, doch echte Veränderung entsteht nur dort, wo wir beginnen, unser Leben anders zu führen, und wo wir das Kind in uns aus der alten Not holen, die vorbei ist.

Genau hier setzt die Innere-Kind-Kinesiologie (IKI) an.

Dein inneres Kind wird endlich gesehen, in seinem Schmerz, seiner Angst und seiner Wut, mit allem, was es früher niemandem zumuten konnte. So kann eine Beziehung zu dem Kind in dir entstehen. Du lernst nicht nur zu verstehen, warum es so lange gekämpft, funktio-

Vom ÖBK neu anerkannte Kinesiologie-Methode: **INNERE-KIND- KINESIOLOGIE (IKI)**

***Das Kind in dir trägt
und führt schon lange.
Es ist Zeit,
erwachsen zu werden.***

Viele Menschen wissen viel über sich selbst. Sie kennen ihre einschränkenden Glaubenssätze und „verstehen“, warum sie sich überall anpassen, alles kontrollieren, unaufhörlich leisten oder es allen recht machen wollen. Trotzdem tun sie es weiterhin. Warum? Weil Wissen allein keine Veränderung bringt.

niert, getragen und für andere gesorgt hat. Das Ziel ist ab sofort, nicht mehr nach den Regeln der Vergangenheit zu leben, sondern die Führung im Hier und Jetzt als Erwachsener zu übernehmen.

So kann dein inneres Kind endlich aus der alten Überlebensstrategie aussteigen, die oft hinter Erschöpfung, Überforderung und Selbstverlust steht.

Ich kenne diese Muster nur zu gut. Nach außen war ich erfolgreich, kompetent und für viele Menschen eine Stütze. Doch

innerlich war ich oft müde, erschöpft und leer. Mein inneres Kind glaubte lange, auch für Klienten verantwortlich sein zu müssen. Es wollte helfen, retten und alles zusammenhalten. Mehrfache Bandscheibenvorfälle wurden zu meinem Wendepunkt. Sie machten sichtbar, wer wirklich am Steuer saß: mein überfordertes, kleines ICH...

Genau deshalb lege ich in meiner Ausbildung besonderen Wert auf *Selbstreflexion*, *Selbsterfahrung* und *Selbstführung*.

AUSBILDUNG UND INNERE-KIND-REISE

Die **IKI-Ausbildung umfasst 10 Module** und verbindet Klopf-technik, Innere-Kind-Arbeit, frühkindliche Prägungen, Abgrenzung, Selbstführung, Surrogat-Testung, Ressourcearbeit, Biochemie, Tierkinesiologie, Fremdenergie sowie Past-Life-Erfahrungen mit bewährten kinesiologischen Werkzeugen.

Wer Menschen professionell begleiten möchte, muss bereit sein, sich selbst ehrlich zu begegnen. Dazu braucht es Selbstliebe und Mut für die eigene Geschichte.

Ein besonderes Herzstück ist die **8-wöchige Innere-Kind-Reise** (online) in meiner Begleitung für gelebte Selbstführung. Dank dauerhaftem Zugang kann sie jederzeit wiederholt werden.

Entscheidend sind nicht die Techniken und Werkzeuge. Es ist die Haltung, in der wir begleiten. Nähe ohne Verschmelzung. Begleitung ohne Rettung. Raum halten statt Verantwortung tragen.

Ziel ist nicht, dass Klienten ihren Therapeuten brauchen.
Ziel ist, dass sie lernen, sich selbst zu führen.

**Das Kind in dir hat lange
genug getragen.**

**Es wird Zeit, dass du als
Erwachsener übernimmst.**

Susanne Berger

Innere-Kind-Kinesiologin,
Dipl. Lebensberaterin,
Autorin (ICH auf dem Weg
zu mir, ICH auf der Reise zu
dem Kind in mir)

2020 Hollabrunn, Schöngraben 172
T: 0664 401 48 71 | E: info@praxisberger.at
www.praxisberger.at



▲ Die ersten sieben IKI-Kinesiologinnen Österreichs mit den inneren-Kind-Polstern.
Von links nach rechts: Ausbildungsleiterin Susanne Berger, Alexandra Busch, Doris Klosterer,
Mag. Daniela Arnhof, Barbara Arnhof-Tauber, Anita Beck und Veronika Hofbauer.

**österreichischer Berufsverband für
Kinesiologie**

Zertifikat

Wir bestätigen, dass nachstehende von Susanne Berger zur Anerkennung eingereichten Kurse der Methode

Innere Kind Kinesiologie (IKI)

den Zertifizierungsrichtlinien des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie entsprechen und als Kinesiologie-Ausbildung mit **142 Std.** (188,86 UE) vom ÖBK anerkannt sind. Die Ausbilderinnen der IKI verpflichten sich zur Einhaltung aller vom ÖBK vorgeschriebenen Kriterien zur Qualitätssicherung und ethischen Richtlinien in der Ausbildung und Lehre.

Modul 1: Kinesiologischer Muskeltest, Sabotagenaustestung	16 Std. (21,28 UE)
Modul 2: Coaching, Disneystrategie, Mentormodelling, Austesten von Ressourcen	16 Std. (21,28 UE)
Modul 3: Dichtenergie, Emotionen, inneres Kind	16 Std. (21,28 UE)
Modul 4: Feinenergie, Chakren, Interaktionen austesten	16 Std. (21,28 UE)
Modul 5: Biochemie, Austesten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Elektrosmog, Narben	16 Std. (21,28 UE)
Modul 6: Testen mit fremdenergetischen Infos, Surrogat testen, Farbbrillen	16 Std. (21,28 UE)
Modul 7: Ressourcetestung, Ressourcepunkte, Testen aus Erfahrungen früherer Leben, Farbbrillen, Träume	16 Std. (21,28 UE)
Modul 8: Austesten frühkindlicher Prägungen, Glaubenssätze, Inneres Kind Teil 1	16 Std. (21,28 UE)
Modul 9: Austesten frühkindlicher Prägungen, Glaubenssätze, Inneres Kind Teil 2	16 Std. (21,28 UE)
Selbststudium	16 Std. (21,28 UE)
Abschlussprüfung	16 Std. (21,28 UE)

Mürzzuschlag, 20.05.2026

Gültig bis auf Widerruf, gemeinsam mit und gemäß der Publikation auf der ÖBK Homepage
© 2011 Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - www.kinesiologie-oebk.at

Vorstand des ÖBK - im Namen des Anerkennungsrates

Karin Benhauer

IN BEWEGUNG



Foto: © Amela Bijeljinac

Text: Elisabeth Schuster

VERNETZUNG STÄRKT DIE KINESIOLOGIE

Rückblick auf das 18. Vernetzungstreffen in Wien

Am 25. April 2026 fand das **18. Vernetzungstreffen für Wien, Niederösterreich und Burgenland** im *Synergia Schulungs- und Therapiezentrum* in Wien statt. Vierzehn engagierte Teilnehmer kamen zusammen, um sich auszutauschen, voneinander zu lernen und gemeinsam neue Ideen für die Zukunft der Kinesiologie zu entwickeln.

Gerade in einer Zeit, in der Zusammenarbeit und Sichtbarkeit immer wichtiger werden, zeigen solche Treffen den großen Wert persönlicher Begegnungen. Vernetzung bedeutet weit mehr als nur Informationsaustausch – sie schafft **Vertrauen, Inspiration und neue Möglichkeiten**. Im gemeinsamen Gespräch entstehen oft genau jene Ideen und Projekte, die allein nicht möglich wären.

Ein zentrales Thema des Treffens war die **Bedeutung einer aktiven Gemeinschaft innerhalb der Kinesiologie**. Durch *regelmäßige Treffen, WhatsApp-Gruppen* und *österreichweite Online-Vernetzungen* wird der Austausch unter Kolleginnen und Kollegen gefördert und die Verbindung zwischen den Bundesländern gestärkt. Besonders erfreulich war der Wunsch vieler Teilnehmer nach weiteren Treffen für Austausch, Übungseinheiten und gemeinsame Weiterentwicklung.

Dankenswerterweise stellte **Ana Ivanovic**, ein Level 3 Mitglied des ÖBK, dafür ihre Räumlichkeiten zur Verfügung und hat angeboten, auch zukünftig die Treffen bei ihr abhalten zu dürfen.

Danke auch an **Amela Bijeljinac**, die mich bei den Vorbereitungen tatkräftig unterstützt hat.

Auch **neue Projekte** wurden vorgestellt:

Das geplante **Kinesiologieforum 2027**, die Initiative „**Partner ÖBK**“ sowie die verstärkte **Zusammenarbeit mit KT-Austria** zeigen, dass die Kinesiologie in Österreich lebendig wächst und sich weiterentwickelt. Solche Initiativen entstehen oft genau dort, wo Menschen sich begegnen, Ideen teilen und ein gemeinsames Ziel verfolgen.

Neben organisatorischen Informationen und aktuellen Entwicklungen aus dem ÖBK bereicherte ein Fachvortrag von **Suse Legler** („3 in 1 Concepts“) das Treffen.

In Arbeitsgruppen wurden außerdem Themen gesammelt, die künftig in *Untergruppen in WhatsApp* vertieft werden sollen.

Vernetzungstreffen schaffen Raum für Begegnung, gegenseitige Unter-

stützung und gemeinsames Wachstum. Sie erinnern uns daran, dass Kinesiologie nicht nur von Fachwissen lebt, sondern vor allem von Menschen, die ihre Erfahrungen, ihre Begeisterung und ihre Visionen miteinander teilen.

Wir freuen uns auf viele weitere inspirierende Begegnungen!

Elisabeth Schuster
KOORDINATION
KINESIOLOGIE OST
IN BEWEGUNG

Akademische Kinesiologin
der ÖAKG,
Touch for Health (TfH), Brain Gym®,
Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

T: 0650 864 24 64

M: info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Foto: © Amela Bijeljina

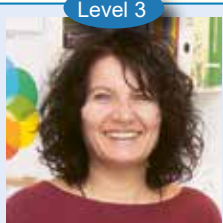
- **Österreichweites Vernetzungstreffen:**
Online, 1. Oktober 2026 um 19:00 – Zoom
- **Persönliches Weihnachtstreffen in Wien:**
20. November 2026



NEUE ÖBK-MITGLIEDER



Level 3

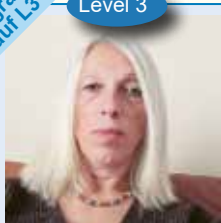


Michaela Bauer

Schlossgasse 163
2731 Saubersdorf
0699 19 22 80 34
info@energieoesungszentrum.at
www.energieoesungszentrum.at

Upgrade
auf L3

Level 3



**Svetlana
Radovanovic**

Heigerleinstraße 19/32
1160 Wien
0667 331 85 43
svetlanaradovanovic8765@gmail.com

Level 3



Astrid Mauerbauer

Schachen 247
8250 Vornau
0664 13 03 115
mauerbauer.astrid@gmail.com

Level 3



**Sabine Romana
Martinschitz**

Heinrich Wesely-Straße 32
2483 Ebreichsdorf
0676 486 70 27
sabine.romana@aon.at

Level 2

Martin Kirchsteiger

8230 Hartberg
0664 750 13 857

Level 2

Glettler Natalie

8102 Semriach
0670 35 37 147

Level 3



Mag. Andreas Wilding

Hans-Steger-Gasse 12/4
1220 Wien
0676 519 25 27
andi_wilding@yahoo.de
www.energie-und-flow.at

Level 3



Mag. Elisabeth Leitner

Promenade 34
3353 Seitenstetten
0650 273 84 84
office@die-kinderkinesiologin.at
die-kinderkinesiologin.at

Level 1

Sonja Rom

2486 Pottendorf

Level 1

Sarah Dörner

1070 Wien

Level 2

Martin Riess

6422 Stams
0664 134 36 29

*Wir vom ÖBK freuen uns,
neue Mitglieder begrüßen zu dürfen!*



Text: Renate Jantschitsch

ANERKENNUNG DES TITELS "KOMPLEMENTÄRTHERAPEUT:IN METHODENANWENDER:IN KINESIOLOGIE"

nach den Richtlinien von KT Austria zertifiziert

Der ÖBK ist Gründungsmitglied von **KT Austria**. Ab heuer können Interessierte den **Antrag auf Zuerkennung des Titels** stellen und sich durch ihre qualifizierte Ausbildung mit Kinesiologie-Kompetenz nach außen sichtbar positionieren.

Kinesiolog:innen und Anwender:innen anderer Methoden verpflichten sich in Österreich seit vielen Jahren freiwillig den höchsten Qualitätsrichtlinien ihrer Methodenverbände.

Mit **KT Austria** (kurz für *Dachverband Komplementäre Therapien und Methoden Austria*) gehen Methoden-anwender:innen nun den nächsten konsequenten Schritt: Die KT-Richtlinien belegen transparent und nachvollziehbar, dass zusätzlich zur umfassenden fachspezifischen Qualifikation auch eine fundierte basismedizinische Ausbildung fixer Bestandteil ihres Bildungsweges ist. So stellen wir gemeinsam sicher, dass Komplementärtherapie in Österreich dort ankommt, wo sie hingehört – **als seriöse, verantwortungsvolle und kompetente Ergänzung zur Schulmedizin**.

Die Zertifizierung ist ein starkes Zeichen für Qualität, Vertrauen und Professionalität. Sie unterstützt Sie dabei, Ihre Kompetenz sichtbar zu machen, Ihre Praxis weiterzuentwickeln und sich langfristig erfolgreich am Markt zu positionieren.

Alle interessierten Methoden-anwender:innen können ab 2026 persönlich ihren **Antrag** auf Anerkennung der Bezeichnung „**Komplementärtherapeut:in Methoden-anwender:in**“ stellen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE EINREICHUNG

Für die Einreichung zur Erlangung des KT-Austria-Zertifikats als „**Anwender:in der Komplementärtherapie Kinesiologie**“ sind folgende Nachweise erforderlich:

- ▶ abgeschlossene, vom ÖBK anerkannte kinesiologische Ausbildung (Practitioner-, Instructor- oder Diplom-Kinesiologie-Ausbildung laut ÖBK-Liste; ein klassischer Anteil muss in der Ausbildung enthalten sein);
- ▶ zusätzlich ein oder mehrere Kinesiologie-Gegenfächer, sodass mindestens **400 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 min** – entspricht **300 Stunden** – erreicht werden;
- ▶ aufrechte **L3-Mitgliedschaft beim ÖBK** – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie;
- ▶ Nachweis über die Absolvierung „**Berufliche Sorgfalt**“ laut WKO;
- ▶ Nachweis über einen Erste-Hilfe-Kurs (nicht älter als drei Jahre; empfohlen wird ein Erste-Hilfe-Grundkurs);
- ▶ mindestens zwei Jahre Praxis-nachweis mit Gewerbeschein ab dem Datum des Abschlusses der Kinesiologie-Ausbildung.

ÜBERGANGSREGELUNG

Für das Übergangsjahr 2026 (Antragstellung bis 31.12.2026) gilt ein fünf-jähriger Praxisnachweis. Die basismedizinische Grundbildung muss nicht gesondert nachgewiesen werden. Beim Erste-Hilfe-Nachweis gilt: Wer innerhalb der letzten zehn Jahre bereits einen 8-Stunden-Kurs absolviert hat, benötigt lediglich einen 8-stündigen Auffrischkurs.

➔ **Weitere Infos:**
kt-austria.at



Renate Jantschitsch

Touch for Health Instruktörin,
Brain Gym® Instruktörin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Vorstandsmitglied des Österr.
Berufsverbandes für Kinesiologie,
Vorstandsmitglied des
Dachverbandes Komplementäre
Therapien und Methoden Austria

T: 0664 650 79 47

E: renate.jantschitsch@kinesiologie-oebk.at



ÖBK VORSTAND

Der ÖBK-Vorstand ist das Leitungsorgan des Berufsverbandes und ist mit der Führung der Geschäfte betraut.



Vorsitzende

Nicole Bernhauser
8750 Judenburg
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernhauser@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Vorsitzende

Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 5354 071
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-öbk.at



Kassierin

Silke Doppelreiter
8680 Müzzuschlag
Tel.: 0664 53 22 927
silke.doppelreiter@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Kassierin

Daniela Braunsteiner
2070 Retz
Tel.: 0650 911 10 19
daniela.braunsteiner@kinesiologie-öbk.at



Schriftführerin

Renate Jantschitsch
8142 Dobl-Zwaring
Tel.: 0664 650 79 47
renate.jantschitsch@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Schriftführerin

Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0680 33 50 760
ute.trunk@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

(Beirat-Repräsentantin)

Elisabeth Schuster
2434 Loretto
Tel.: 0650 86 42 464
elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at



**Berufsbild, WKÖ Bundesausschuss
Humanenergetiker & Persönl.
Dienstleister Steiermark, Dachver-
band Komplementäre Therapien
und Methoden Austria, Vernetzung
- national & international:**
Mag. Christian Dillinger
christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at
0676 523 72 65

ÖBK BEIRÄTE

ÖBK-Beiräte sind RepräsentantInnen des ÖBK und AnsprechpartnerInnen für Mitglieder in den jeweiligen Bundesländern.



Wien:

Amela Bijeljinac
1220 Wien
Tel.: 0664 522 30 26
amela.bijeljinac@kinesiologie-öbk.at



Burgenland:

Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 864 24 64
elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at



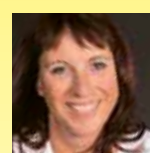
Niederösterreich:

Ursula Kralinger
3421 Höflein/Donau
Tel.: 0650 450 48 00
ursula.kralinger@kinesiologie-öbk.at



Oberösterreich:

Gerlinde Gabbert
4644 Scharnstein
Tel.: 0650 40 36 361
gerlinde.gabbert@kinesiologie-öbk.at



Salzburg:

Eva Kelca
5203 Köstendorf
Tel.: 0664 102 89 39
info@evakelca-kinesiologie.at



Steiermark und Kärnten:

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at



Tirol und Vorarlberg:

Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 535 40 71
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-öbk.at

ÖBK SCHATSTELLEN

ÖBK Servicestelle: MMag. Olga Ludwig

Tel.: 0676 409 19 50 sekretariat@kinesiologie-öbk.at

ÖBK-Postanschrift: c/o Silke Doppelreiter

8680 Müzzuschlag, Josef-Pillhofer-Gasse 2



- **ÖBK-Mitgliedschaft:**
Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)
- **Soziale Medien Content Management:**
Amela Bijeljinac social@kinesiologie-öbk.at 0664 522 30 26
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**
Yulia Krech impuls@kinesiologie-öbk.at 0650 436 05 55
- **IMPULS-Lektorat:**
Nicole Bernhauser nicole.bernhauser@kinesiologie-öbk.at 0664 187 35 87
- **ÖBK Webseite:**
Renate Jantschitsch reate.jantschitsch@kinesiologie-öbk.at 0664 650 79 47
- **Projekt „Jutta Lutz“, Ethik:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
- **ÖBK Archiv:**
Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-öbk.at 0680 33 50 760



Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

Wir nutzen die Zeit, unserer bestehenden Strukturen im ÖBK bewusst zu werden bzw. laufend neu anzudenken und neue Ziele zu formulieren. Das hat uns dazu bewogen, in den Bundesländern vermehrt regionale Aktivitäten zu setzen, um die Bedürfnisse der Mitglieder zu erheben und auch KinesiologInnen in ganz Österreich zur Mitgliedschaft zu gewinnen.

Möchtest du ein bestimmtes Thema besprechen, hast du Ideen, willst du dich mit anderen KollegInnen austauschen oder möchtest du als Mitglied den ÖBK mitgestalten, dann melde dich unter den angeführten Kontaktdaten.

Teilnehmen kann jedes ÖBK-Mitglied und alle anderen KinesiologInnen, die (noch) nicht Mitglied des ÖBK sind.

Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS. Bitte um rechtzeitige Anmeldung bei den jeweiligen Ansprechpartnerinnen.



Österreichweites ONLINE Treffen am 01.10.2026 um 19:00 – Zoom



Bild: © Prostock-studio / shutterstock.com / 2477755679



WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Termine: Weihnachtstreffen am 20. November 2026 in Wien

Ansprechpartnerin für

Wien: Amela Bijeljinać · T: 0664 522 30 26 · M: amela.bijeljinać@kinesiologie-oebk.at

Niederösterreich: Ursula Kralinger · T: 0650 450 48 00 · M: ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at

Burgenland: Elisabeth Schuster · T: 0650 86 42 464 · M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



OBERÖSTERREICH, SALZBURG, TIROL, VORARLBERG

Termine: 16.11.2026 ab 19 Uhr – Zoom
05.04.2027 ab 19 Uhr – Zoom

Ansprechpartnerin für

Oberösterreich: Gerlinde Gabbert · T: 0650 40 36 361 · M: gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at

Salzburg: Eva Kelca · T: 0664 102 89 39 · M: eva.kelca@kinesiologie-oebk.at

Tirol u. Vorarlberg: Brigitte Muhr-Berthold · T: 0664 53 540 71 · M: brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at



STEIERMARK, KÄRNTEN

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr – Zoom

Ansprechpartnerin für

Steiermark

u. Kärnten: Renate Jantschitsch · T: 0664 650 79 47 · M: rene.jantschitsch@kinesiologie-oebk.at

Wir hoffen, dass damit die Bedürfnisse der Mitglieder und der Mitglieder in spe noch besser erkannt werden und sie sich leichter vernetzen können. Einerseits wollen wir erreichen, dass unsere Mitglieder selbst formulieren können, was sie sich von ihrer ÖBK-Vertretung wünschen, andererseits aber wollen wir die Möglichkeit bieten, dass Unentschlossene uns beschnuppern können.

Professionelle KinesiologInnen sind beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie als L3-Mitglieder gelistet. L3-Mitglieder haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologie-Ausbildungsstunden absolviert. Für die berufliche Ausübung ist das Mitglied angehalten, einen Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1020	Wien	Ivanovic	Ana	Lassallestraße 46/18-19	0660 88 55 888	synergiapraxis@gmail.com	www.synergiapraxis.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundgasse 12/D/11	0660 232 87 49	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1080	Wien	Arpiné	Rahdjian	Schönbornrgasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1080	Wien	Legler	Suse	Albertgasse 33/3	0664 902 21 79	s.legler@gmx.at	www.lebensintegrationsprozess.at www.az-lebensberatung.at
1090	Wien	Fassbinder	Naama Isabelle	Säulengasse 4/37	0650 42 14 939	info@naama-harmonie.eu	www.naama-harmonie.eu
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Liechtensteinstr. 92/29	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1090	Wien	Übel	Rudolf	Liechtensteinstr. 92/29	0676 35 73 799	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie@eclipso.at	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Fraberger	Sarah	Felsgasse 8/54	0699 110 76 333	sarah@kinesiologie-sf.at	www.kinesiologie-sf.at
1120	Wien	Brugger	Isabella	Unter-Meidlinger-Straße 101/2	0676 72 62 939	ibrugger@yahoo.com	www.energy-work.net
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Ribitsch	Stefan	Vivenotgasse 17/10	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	01 803 56 86	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	h.rike@gmx.at	www.loha.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 7	0699 101 11 821	krainhoferclaudia@gmail.com	www.komplementaere-energetik.at
1140	Wien	Kraushofer	Tanja	Freyenthurmngasse 12/4	0681 106 97 930	tanja@stress-balance.at	www.stress-balance.at
1140	Wien	Singh	Bettina	Linzer Strasse 47A/2-5	0676 923 00 20	hallo@allesimflow.at	www.allesimflow.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	Linzer Straße 383/2.St./Top 7	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holochergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1150	Wien	Van Assche	Margot	Moeringgasse 20/2. Stock/Top 7	0660 493 34 33	office@physioenergetik.at	www.physioenergetik.at
1160	Wien	Radovanovic	Svetlana	Heigerleinstrasse 19/32	0667 331 85 43	lana.radovanovic@hotmail.com	
1170	Wien	Bauer-Griess	Christine		0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1170	Wien	Köck	Anna	Geblergasse 78/23	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
1180	Wien	Berger	Bernadette	Höhngasse 19/24	0681 105 42 791	bernadette.berger@leichtigkeit.wien	www.leichtigkeit.wien
1180	Wien	Glück	Nicole	Lazaristengasse 14/3	0664 108 08 01	nicoleglueck@gmx.at	www.leap-gehirnintegration.com
1180	Wien	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1200	Wien	Brustbauer	Sonja	Brigittagasse 11/1	0650 350 28 28	sonja.brustbauer@gmail.com	www.brustbauer.com
1220	Wien	Bara	Christine	Biberhaufenweg 10	0681 208 174 74	office@dertonindir.at	www.dertonindir.at
1220	Wien	Bijeljic	Amela	Markomannenstraße 13/4/15	0664 522 30 26	amela@ungeniert-loesungsorientiert.at	www.ungeniert-loesungsorientiert.at
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1220	Wien	Wilding	Andreas	Hans-Steger-Gasse 12/4	0676 519 25 27	andi_wilding@yahoo.de	www.energie-und-flow.at
1230	Wien	Blamauer	Verena	Erlaer Straße 70/ Sttg. 3/ Top 4	0676 422 82 82	verena.blamauer@gmx.at	http://atlas-kinesiologie.at
1230	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Endresstraße 29/2/6	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1230	Wien	Gaisbauer	Andrea	Vösendorfer Straße 82	0681 104 465 49	info@innerdialogue.eu	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Gaisbauer	Raimund	Vösendorfer Straße 82	0680 326 77 03	innerdialogue@gmx.at	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	hagemann@cavallina.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Schreiber-Weiß	Elisabeth	Khekgasse 5/Top1	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.kinesiologiewien.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Im mendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Hauptplatz 14	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2103	Langenzersdorf	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lempotenzial.at	www.lempotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Stadtwald 4 /Stiege 5/Top 1	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrgasse 18	0680 111 23 21	gabriela@bergsmann.at	www.gbergsmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2285	Leopoldsdorf	Kaiser	Ulrike	Freiheitssiedlung 1/27/7	0699 11 33 84 93	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
2291	Lassee	Winkler	Manuela	Feldgasse 11	0676 341 57 81	manuela.winkler01@gmail.com	
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	office@reginabaumbach.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2340	Mödling	Rehulka	Ulrike	Babenberggasse 9	0664 25 72 366	shine_energy@gmx.at	www.shine-energy.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurißstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2462	Wilfleinsdorf	Weiß	Isabella	Kornegasse 10	0676 705 66 20	isabella@bellisa.at	www.bellisa.at
2481	Achau	Wukicsevit	Margit	Hintausstraße 62/B04	02235 42 688	margit.wukicsevit@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2483	Ebreichsdorf	Martinschitz	Sabine Romana	Heinrich Wesely-Straße 32	0676 486 70 27	sabine.romana@aon.at	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@campusvitae.at	www.campusvitae.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	www.kinesiologie-salomon.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
2731	Saubersdorf	Bauer	Michaela	Schlossgasse 163	0699 19 22 80 34	info@energieloesungszentrum.at	www.energieloesungszentrum.at
3100	St. Pölten	Ludwig	Olga	Rupert Grünzweig Gasse 11	0681 202 929 44	olga.ludwig22@gmail.com	olgaludwig.com
3353	Seitenstetten	Leitner	Elisabeth	Promenade 34	0650 273 84 84	office@die-kinderkinesiologin.at	die-kinderkinesiologin.at
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3390	Melk	Dam	Mara	Josef-Weidinger Straße 4/Top 5	0660 11 444 55	mara@intuitivehands.at	www.intuitivehands.at
3390	Pielachberg	Dorfner	Doris	Fritz-Winklergasse 3	0680 14 14 343	dorisdorfner@gmx.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Weidling/Kloster.	Sattler	Anna	Kierlingerstrasse 118-122/1/1/14	0699 101 89 272	anna.sattler@gmx.net	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3441	Judenau	Schlachtnr	Werner	Wehrgasse 12	0676 602 70 73	schlachtnr.werner@gmail.com	www.umdanken-gesund-denken.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	kinesiologie@sandrahoedl.at	www.sandrahoedl.at
4020	Linz	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lichtenberger	Iris	Graben 25	0660 599 90 05	info@holfinity.com	www.holfinity.com
4040	Linz	Camard	Aurore	Linzer Strasse 22c	0699 112 99 686	info@aurore-camard.com	www.aurore-camard.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physioimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4692	Niederthalheim	Pöllabauer	Michaela	Laah 3	0676 970 70 47	info@er-wachsen.jetzt	www.er-wachsen.jetzt
4816	Gschwandt	Pierer-Laherstorfer	Brigitte	Baumgarten 33	0660 550 98 21	s.pierer@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzburg	Blum	Tamara	Hagenaustraße 14	0664 17 70 770	info@derflow.at	www.derflow.at
5020	Salzburg	Drexel	Verena	Hofhaymer Allee 15/23	0664 222 53 86	info@verena-drexel.at	www.verena-drexel.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0664 541 28 08	barbara@gessele.at	
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva@evaprem.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0660 497 06 61	praxis@tobar.at	www.tobar.at
5071	Wals	Toms-Zink	Elfriede	Drosserweg 8	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.com
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5423	St. Koloman	Ács	Timea	Am Dorfplatz 31	0677 610 67 529	info.timea.acs@gmail.com	www.timea-acs.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uthenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5761	Maria Alm	Rainer	Karin	Bachstraße 7	0676 750 34 34	kinesiologierainer@outlook.at	www.kinesiologierainer.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Jahnstraße 14/18	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuwieben 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabine@klangbewegt.at	www.klangbewegt.at
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinackerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	ruth.berghofer@balanceakademie.at	www.balanceakademie.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8054	Seiersberg	Winkler	Angela	Margarethenweg 22	0676 790 73 54	winkler.angela@aon.at	www.kinesiologie-winkler-angela.at
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@a1.net	
8103	Gratwein-Straßengel	Baumgartner	Maria	Rein 5	0660 45 44 880	maria.baumgartner@gmx.at	
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8232	Grafendorf	Reingruber	Gabriele Maria	Erdwegen 45	0660 52 32 938	gabrielemaria.reingruber@gmail.com	
8250	Vorau	Mauerbauer	Astrid	Schachen 247	0664 13 03 115	mauerbauer.astrid@gmail.com	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8354	St Anna/Aigen	Steidl	Monika	Plesch 29a	0664 51 97 814	monikasteidl@hotmail.com	
8510	Stainz	Dimai	Beate	Bahnhofstraße 6a	0676 49 64 167	beate.dimai@slightgartl.at	www.slightgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
8680	Mürzzuschlag	Doppelreiter	Silke	Josef Pillhofer-Gasse 2	0664 53 22 927	office@silke-doppelreiter.at	www.silke-doppelreiter.at
8724	Spielberg	Schachner	Martina	Blütenweg 1	0664 911 25 00	info @ martina-schachner.com	www.kinesiologie-schachner.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole		0664 18 73 587	kontakt@kinesiologie-bernhauser.com	www.kinesiologie-bernhauser.com
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	Tannenweg 12	0664 88 432 891	b.schusta@brainlp.at	www.brainlp.at
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Oberhauser	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9772	Dellach im Drautal	Sgaga	Eva Magdalena	Dellach 132	0676 530 59 89	kraeuterfee.eva@gmx.at	www.kräuterfee-eva.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitenriedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisternstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

Die kinesiologische Ausbildung in Österreich ist so vielfältig wie die Interessen, Schwerpunkte und Erfahrungen der am Markt befindlichen Seminaranbieter. Der ÖBK hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Qualitätsstandards in der Ausbildung und den angewandten Methoden festzulegen. Viele sind international geregelt, andere spiegeln die Erfahrung der in Österreich arbeitenden KinesiologInnen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „**Klassischen Methoden**“, die international gelehrt werden und vom *Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie* anerkannt sind. Die AusbilderInnen dieser Kurse sind verpflichtet, in regelmäßigen Abständen Updates in den zuständigen Fakultäten zu absolvieren.
- Viele „**Regionale Methoden**“ bieten eigene Ausbildungswege, die nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte vom ÖBK **zur Gänze oder teilweise** als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Mit dem Beginn einer vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode ist L1 „Starter“ Mitgliedschaft im ÖBK möglich. Bei erfolgreichem Abschluss einer vom ÖBK anerkannten **Kinesiologieausbildung** kann beim ÖBK eine L3-Mitgliedschaft (Professionelle/r Kinesiologie/in) beantragt werden.

Kinesiologische Methoden – Kinesiologieausbildungen

Touch for Health (TfH) - Touch for Health wurde von Dr. John F. Thie ins Leben gerufen. Im Touch for Health sind Elemente aus der Chiropraktik, Bewegungslehre, Akupressur und der Ernährungswissenschaft enthalten. „Touch for Health“ lässt sich privat und beruflich, im Wellness-, Sport- oder Therapiebereich, also in jedem Lebensbereich nutzen. Über verschiedene Muskeltests erhalten wir ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen Zustand unserer Meridiane und damit unseres Energiesystems. Dabei bildet die chinesische Gesundheitslehre einen wichtigen Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte zu erkennen. Der Muskeltest gibt uns darüber Auskunft, wie und mit welcher Methode diese Dysbalancen ausgeglichen werden können.

1020	Wien	Ivanovic	Ana	www.synergiapraxis.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnierettenbacher.at
1190	Wien	Schlögl	Verena	www.arsmentis.at
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
1220	Wien	Bijeljic	Amela	www.akademischekinesiologie.at
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
2731	Saubersdorf	Bauer	Michaela	www.energieloesungszentrum.at

3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8623	Aflenz	Prüller	Martina	www.kinesiologieprueller.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
9241	Wernberg Förderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Brain Gym® - BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	www.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at

4644	Scharstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
9241	Wernberg Förderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Three In One Concepts (3in1) (Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway) -

Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

1080	Wien	Legler	Suse	www.az-lebensberatung.at
------	------	--------	------	--------------------------

4692	Niederthalheim	Pöllbauer	Michaela	www.er-wachsen.jetzt
------	----------------	-----------	----------	----------------------

Hyperton-X (HT-X) - Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com



Bild: © dr.D / shutterstock.com / 2083189046

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®) - LEAP® ist ein von Dr. Charles Krebs entwickeltes Programm zur Integration des Gehirns und konnte in der Praxis herausragende und anhaltende Ergebnisse bei den betroffenen Schülern und Erwachsenen erzielen. LEAP® ist ein Programm zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

1180	Wien	Glück	Nicole	www.leap-gehirnintegration.com
------	------	-------	--------	--

Applied Physiology (AP) - Die Applied Physiology wurde vom Amerikaner Richard Utt entwickelt. Er hat mit seinen Konzepten der holographischen Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper, die von einem Sieben-Elemente-Meridianmodell ausgeht, der Entwicklung des Formatierens des Gehirns, der Einführung der Stresspotenzen uvm. die kinesiologische Arbeit maßgeblich beeinflusst und weiterentwickelt. Mit seinen Systemen werden auf sehr tiefe Art und Weise die energetischen Blockaden im Körper aufgespürt, Hintergründe herausgefunden und aufgelöst. Seine Arbeit war die Basis für die Entwicklung vieler weiterer kinesiologischer Richtungen, wie z. B. dem LEAP - Programm.

D-88131	Lindau (Deutschland)	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de
---------	----------------------	-----------	-------	--

3 Wege Kinesiologie (3WG) - Diese Ausbildung wurde von Nicole Bernhauser und Mag. Christian Dillinger entwickelt. Die drei klassischen KinesiologieMethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X sind eingebettet in reichlich Praxis und Prozessarbeit, Supervisionen und Selbsterfahrungseinheiten, Grundlagen zur Unternehmensführung, Vorbereitung auf die Selbstständigkeit. Den Abschluss bilden ein praktischer und schriftlicher Teil.

8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
------	-----------	------------	--------	--

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®) - Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	------	---------------	---------	--

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	--

Balance Kinesiologie® (BK®) - Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächsführungs- und Coachingkompetenz mit dem kinesiologischen Muskeltest können Kunden effizient und lösungsorientiert zu vielen beruflichen und persönlichen Problemstellungen unterstützt werden. Ziel ist dabei die Erweiterung von Persönlichkeit, Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Der in 10 Jahren Forschungsarbeit ständig weiterentwickelte BALANCE Kinesiologie®-Testkatalog ist ein überaus wirksames Werkzeug für die Lösung von Stress, der Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die BK-Ausbildung (mit Diplom-Abschluss als Coach inkludiert) wird in Graz und München angeboten.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	www.balanceakademie.at
------	------	-----------	------	--

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
------	-----------------	-------------	-----------	--

BraiNLP® - Diese Kinesiologie-Diplomausbildung wurde von Barbara Schusta konzipiert. In BraiNLP® wird neben den kinesiologischen Basics aus Touch for Health und Brain Gym® die Methode R.E.S.E.T® zur Harmonisierung des Kiefergelenks erlernt. NLP-Techniken in Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest runden die Ausbildung ab. In den Kursen werden so viele Balancen wie möglich im „geschützten Rahmen“ durchgeführt, um im Anschluss selbstständig zwischen den Seminarwochenenden in Peergruppen gleich durchstarten zu können. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten an der Königseeache und auch beim Untersberg.

9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	--------------------	---------	---------	--

Cranial Fluid Dynamics® (CFD®) - In der von Solihin Thom entwickelten Methode Cranial Fluid Dynamics (CFD), betrachten wir die Hirn- (und Körper-) Flüssigkeit als „Mittler zwischen den inneren Anlagen des Menschen und dem äußeren Erscheinungsbild“. Die verschiedensten Blockaden im Fluss dieser Flüssigkeit und der Pulsation mit den daraus resultierenden Beschwerdebildern sind für uns eine Aufforderung, wieder den Kontakt zu unserer „inneren Kraft“ zu suchen und sie fließen zu lassen.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS) - Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppendynamische Prozesse der Teilnehmer eingegangen, Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	--

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13) - Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in beinhaltet Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“ sowie Elemente aus „Brain Gym“, das praxisorientierte Arbeiten mit Testampullen, das Erlangen von fundiertem Wissen aus der Anatomie sowie die Kunst der individuellen Gesprächsführung und des achtsamen Umgangs mit dem Klienten. Jede kinesiologische Balance soll auf dem Verstehen und Anwenden von Bildern und Sprachsymbolen basieren. Für Kinesiologen ausgerichtete Marketingstrategien und Rechtskunde sind ebenfalls Bestandteile der Ausbildung.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	--

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur - EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich die Stressthemen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewährsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

Entwicklungskinesiologie (EwiKi) - Die von Renate Wennekes und Angelika Stiller konzipierte Ausbildung Entwicklungskinesiologie ermöglicht dir, kompetent mit allen Themen der frühkindlichen Entwicklung zu arbeiten: Empfängnis und Entscheidung, Sinne, Schwangerschaft, Wachstum, Reflexe und Reaktionen, Geburt und Veränderung, motorische Entwicklung, Sprache und Handgeschick. Die im Kurs erlebten Inhalte werden mit praktischen Erfahrungen vertieft und bereichert.

4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com	6393	St. Ulrich a. Pillerssee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at					

Holleis-Methode - Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Sie ermöglicht dem Menschen, seine ursprünglichen Schaltpläne zu aktualisieren bzw. wiederherzustellen. Im Laufe des Lebens entstandene Defizite können durch Informationsbewegungen wieder dem Unbewussten zugänglich gemacht werden. Dadurch kann der universelle „Bauplan“ aktualisiert werden. In der Folge werden automatisch die Wahrnehmungs - Energie (Lichtphotonenabstrahlung) sowie das periphere Sehen und die optimale Bewegungskoordination aktiv.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at	1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	--	------	------	------	--------	--

Innere-Kind-Kinesiologie® (IKI®) - Die Innere Kind Kinesiologie IKI® wurde von Susanne Berger entwickelt und hat ihren Ursprung in der Amaté Kinesiologie. Sie stärkt die Selbstführung im Erwachsenen-ICH und unterstützt bei der Bewältigung von regulativem Stress. Unbewusste Muster, Glaubenssätze und Überlebensstrategien werden bewusst gemacht und nachhaltig verändert. IKI® verbindet kinesiologische Methoden mit Werkzeugen zur Selbstregulation und legt den Fokus auf Integration im Hier und Jetzt. Besonderer Wert wird auf einen achtsamen, wertschätzenden und ressourcenorientierten Umgang mit Klienten gelegt.

2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	www.praxisberger.at
------	------------	--------	---------	--

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®) - Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Sie bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in der Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	--

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® - Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, das alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at	2352	Guntramsdorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	------	--------	---------------	--	------	--------------	------	--------	--

Mensch Sein Kinesiologie (MSK) - MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns mehrjähriger kinesiologischer Arbeit. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt.

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
------	--------------	---------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK) - Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at	CH - 3400	Burgdorf	Grund	Wenzel	www.mk-akademie.ch
------	------	------	-----------	--	-----------	----------	-------	--------	--

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK) - Diese Ausbildung beinhaltet neben einer klassischen Ausbildung in "Touch for Health" die erweiterte kinesiologische Arbeit mit Informationsfeldern & KonTAKTfeldern. Arbeiten IN und MIT der Natur, die Einbeziehung des WEGES und von inneren und äußeren Impulsen - im KonTAKT mit den unterschiedlichsten Feldern - sind die Kernelemente dieser Methode. Das Erkennen und Leben des einzigartigen "ICHs" im vielfältigen "WIR" zieht sich durch die gesamte Ausbildung. Integrale Bewusstseinsarbeit in der Kinesiologie

3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	www.nfk.world	7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world					

Neuroenergetische Kinesiologie (NK) - NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können. (Für die L3-Mitgliedschaft ist ein Fachgespräch mit einem/r vom ÖBK Vorstand beauftragte/n professionelle/n Kinesiologen/in notwendig.)

1120	Wien	Tamara Blum, Eva Prem	www.nkinstitute.at/wien	5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at				

Ontologische Kinesiologie (OK) - Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neueste Erkenntnisse aktueller Entwicklungsarbeit. Sie wurde zunächst von Dr. Solihin Thom, einem Schüler von Dr. Georg Goodheart, dem Begründer der Kinesiologie (Angewandte Kinesiologie) und von Dr. Alan Beardall (Begründer der klinischen Kinesiologie) ins Leben gerufen und wird heute wiederum von ihm und seinen Schülern (Stephen Hruschka und Markus R. Blocher) weiterentwickelt.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.campusvitae.at
------	------------	----------	-----------------	--------------------

Physioenergetik® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche - Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste energetische Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerz- zonen, Testampullen, etc. wird über kinesiologische Muskeltests ein Dialog mit dem System des Patienten geführt, Probleme werden lokalisiert und anschließend Prioritäten und Ebenen für die energetische Behandlung gefunden (Struktur, Chemie, Psyche, Information).

1150	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™ - Die Gründer Dr. Bruce und Joan Dewe entwickelten ausgehend von Applied Kine- siology und Touch for Health die PKP™ zu einem staatlich anerkannten Gesundheitsberuf in Neuseeland. Neben eigener langjähriger Forschung integrierten sie Elemente aus zahlreichen anderen Richtungen. Der/die Kinesiopraktiker/in® (aus dem Englischen: Kinesiopractor®) begleitet Menschen zu den Zielen, die sie sich gesetzt haben. Dafür stehen über 300 kinesiologische Vorgehensweisen und Balancierungen für über 100 Muskeln zur Verfügung. Durch ein einzigartiges Fingermodi-System wird daraus schnell und präzise die wirksamste kinesiologische Balancemöglichkeit für den/die Klienten/in ermittelt. Quereinstieg nach Tfh ist möglich.

1170	Wien	Köck	Anna	www.annakoeck.com
------	------	------	------	-------------------

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®) - Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiologie und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsycholo- gischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elemententestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at	1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	-----------------	-------------	-----------	-------------	------	------	---------------	---------	--

Sportkinesiologie - Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor.

Stress Indicator Point System (SIPS) - Das System der Stressindikatorpunkte wurde vom Australier Ian Stubbings Anfang 1992 ent- wickelt. Stubbings fand heraus, dass bestimmte Akupunkturpunkte eine spezielle Bedeutung in ihrer Beziehung zu Stress haben. Diese Punkte nannte er Stressindikatorpunkte. Ein Stressindikatorpunkt zeigt den gestressten Zell- und Gewebetyp an und ermöglicht eine rasche Identifikation und Lösung des Stresses.

1180	Wien	Glück	Nicole	
------	------	-------	--------	--

Ergänzende kinesiologische Methoden

(keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing® - Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung und Balancemöglichkeit zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods - EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbe- dingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
------	-----------------	-------------	-----------	-------------

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET) - Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definiert den Begriff "Allergie" neu, indem sie erklärt, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridiansystem und zu einem Energiestau kommen kann. Durch NAET soll mit Hilfe von kinesiologischen Muskeltests und der Verwendung von Teströhrchen der auslösende Faktor der Beschwerden bestimmt werden. Danach werden die Stressfaktoren energetisch „balanciert“.

Rafferty Energy System of Easing the TMG (R.E.S.E.T.) - R.E.S.E.T. das Energiesystem zum Ausgleichen des Kiefergelenkes, wurde vom Australier Philip Rafferty als Teil seiner umfassenden Kinergetics Ausbildung entwickelt. Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Anspannungen, Emotionen und Stress verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk. Das energetische Ausbalancieren ermöglicht die Tiefenentspannung und Neubalancierung der Muskeln.

9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	www.kinesiologie-alegan.at	9241	Wernberg Förderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	-----------------	--------	-----------	----------------------------	------	---------------------	---------	---------	----------------

Stress-Frei-Leben® (SFL) - Stress-Frei-Leben ist eine integrative Methode, die sehr sanft, rasch und effizient Blockaden und negative Glaubens- muster lösen hilft, die durch starke und/oder lang andauernde Belastungen entstanden sind. Sie setzt sich aus drei Elementen zusammen: • Kinesiologische Testmethoden • Klopfakupressur-Technik • bewusste, positive, neue Entscheidungen. Dadurch stellen sich Entspannung, Gesundheit und Ausgeglichenheit als unser natürlicher Zustand ganz von selbst wieder ein.

1130	Wien	Schmidt	Ewi	www.stress-frei-leben.at
------	------	---------	-----	--------------------------

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Website www.öbk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.	 APOTHEKE ZUR KAISERKRONE 1070 Wien, Mariahilfer Str. 110 T: 01 - 5262646-0 E: apo@kaiserkrone.at www.kaiserkrone.at	ENERGY ISLAND Fachgeschäft für energetische Produkte 1130 Wien Hietzinger Hauptstr. 67 T: 01 - 879 57 93 E: info@energyislandshop.at www.energyislandshop.at	 Dr. Niedermaier® REGULATESSENZ® Kontakt: Michael Rupp (Vertrieb Ö) Georg-Knorr-Str. 1 D-85662 Hohenbrunn T: +49 89 660797 - 27 Rupp@drniedermaier.com www.regulat.com - 30% für Wiederverkäufer
 METATRON Apotheke 1120 Wien, Oswaldgasse 65 T: 01 - 802 02 80 E: office@metatron-apo.at www.metatron-apo.at	 8382 Mogersdorf 298 T: +43 3325 38930 (werktags 8-12h) E: info@lebenatur.com www.lebenatur.com - 30%+ für Wiederverkäufer	 Ausbildungsstätte für Kinesiologie, Kabbala, TCM, Astrologie, ätherische Öle u.v.m Kontakt: Werner Schlachtnr 3430 Chorherrn, Höhenstraße 40 T: 0676 602 70 73 E: w_schlachtnr@gmx.at www.diewegbegleiter.at - 15 %	SEEWALD ORTHO SEEWALD Ortho GmbH 5020 Salzburg Werner-von-Siemens-Platz 1 Tel. AT: +43 662 435 035 0 Tel. DE: +49 8654 682404 0 E: office@seewald-ortho.com www.seewald-ortho.com www.seewaldgruppe.com - % Rabatt auf Anfrage
 - 30% für L3-Mitglieder BIOGENA GOOD HEALTH FOR ME BIOGENA GMBH & CO KG 5020 Salzburg, Strubergasse 24 T: (0)662-23 11 11 E: info@biogena.com www.biogena.com	 BioPure.eu GmbH 2353 Guntramsdorf Rathaus Viertel 4 T: Di, Mi, Do 10:00 - 13:00 Uhr +43/2236/385 685-0 M: mail@biopure.eu www.biopure.eu - % Rabatt auf Anfrage	 Kontakt: Mag. Sandra Stopar 8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1 T: 0664 2585949 E: office@bablu.at www.bablu.at - % Rabatt auf Anfrage	SALZPALAST <i>Body & Soul</i> Zentrum für energetische Beratungen Sonja Thau 1080 Wien, Albertgasse 26/3-4 T: 0699 10405070 E: body_soul@chello.at www.bodyandsoul-harmony.at - 20 % im Salzpalast
	 Portal für bewusste & alternative Gesundheit T: 0676 47 77 367 E: office@lebe-bewusst.at www.lebe-bewusst.at - 15 %	 - % Rabatt auf Anfrage Phytopharma GmbH & Co.KG Kontakt: Karin Garstenauer 4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53 T: 07256 8867 E: info@phytopharma.at www.phytopharma.at	



Informations- und Beratungsstelle in Sachen Kinesiologie in Österreich



Netzwerk von professionellen und qualitativ geprüften KinesiologInnen



FÜR KINESIOLOGIE- INTERESSIERTE

- professionelle Ansprechpartner zum Thema Kinesiologie in Österreich
- eine Servicestelle für Kinesiologie-Interessierte, Mitglieder und Klienten
- Vermittlung zwischen professionellen Kinesiologen und Kinesiologie-Interessierten
- regelmäßig aktuelle Informationen auf sozialen Medien wie

auf Facebook:

"Oesterreichischer Berufsverband der Kinesiologie"

www.facebook.com/obk.berufsverband

auf Instagram:

„oebk.kinesiologie“

www.instagram.com/oebk.kinesiologie/

- Magazin IMPULS seit mehr als 25 Jahren, 2 x jährlich, mit tausenden interessierten Lesern, auch online in der Nachlese-Ecke auf www.obk.at

facebook



Instagram



www.obk.at



FÜR MITGLIEDER

- Übersicht der Ausbildungsinstitute unserer Mitglieder
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Netzwerktreffen für alle Mitglieder
- Weiterbildungsangebote
- Unterstützung in kinesiologischen und beruflichen Belangen
- ÖBK-Zertifikat für alle professionellen Kinesiologen (L3-Mitglieder)
- ÖBK-Mitgliedsausweis für alle Mitglieder mit Vergünstigungen bis zu 40 % bei mehr als 20 Partnern
- Regelmäßige Newsletter mit den neuesten Infos an unsere Mitglieder
- ÖBK Folder und Wortlaut über die Kinesiologie zur Verwendung für L3- und L2-Mitglieder
- ÖBK Werbematerial (je nach Verfügbarkeit: A4-Blöcke, Terminkarten, Kugelschreiber und Stofftaschen mit Aufdruck)
- „Messe-100er“ für L3-Mitglieder und gratis Nutzung des ÖBK-Rollups für Kinesiologie-Veranstaltungen
- Website www.obk.at mit durchschnittlich 900 pageviews / 190 visits täglich



Zertifizierung, Anerkennung und Qualitätssicherung für den Methoden-Komplex Kinesiologie in Österreich

- Arbeit für das Berufsbild „KinesiologInnen“ im Rahmen der WKO (Wirtschaftskammer Österreich)
- Intensiver Einsatz für eine solide rechtliche Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen
- Bewusstseinsbildung im öffentlichen Raum zur Wirkweise der Kinesiologie
- Beiräte als professionelle Ansprechpartner in jedem Bundesland
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Internationale Vernetzung mit KinesiologieInstitutionen und -organisationen weltweit
- aktive Mitarbeit in der WKO, Sparte Persönliche Dienstleister, für das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“
- Verbindung zwischen kinesiologischen Methoden und Gründungsmitglied von KT-Austria, dem Dachverband für Komplementäre Therapien und Methoden Austria, www.kt-austria.at



***Liebe Interessentin, lieber Interessent,
liebe Kolleginnen und Kollegen!***

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich.

Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Human-Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht.

Der ÖBK steht für

- ein klares Berufsbild
- Qualitätssicherung und
- seriöse und wirksame Leistungen für Menschen, die Hilfe in der Kinesiologie suchen.

Mit Ihrer Mitgliedschaft beim ÖBK können Sie aktiv an der Entwicklung Ihres eigenen Berufes mitarbeiten und Ihre eigenen Ideen und Visionen einbringen bzw. Schritt für Schritt tatkräftig umsetzen.

Fürs Umsetzen von großen Ideen benötigt es die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Denn ein Miteinander der verschiedenen Methodenvertreter und -vertreterinnen macht uns richtig stark.

Melden Sie sich bei Ihrer Beirätin, im Sekretariat oder bei einem Level-3 Mitglied in Ihrer Nähe. Wir freuen uns sehr, wenn Sie diese Kraft unterstützen und an ihr teilhaben.

Nicole Bernhauser
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Servicestelle.

E: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
T: 0676 409 19 50

Zur Mitgliedschaft können Sie sich auch auf unserer Website informieren:
Website: www.oebk.at

<https://oebk.at/fuer-kinesiologinnen/oebk-mitglied-werden/>



ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 150,--	€ 75,--	€ 35,--*	€ 35,-- gerne auch mehr
Voraussetzungen	So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens • 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden ODER • eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit mindestens 150 Kinesiologieausbildungsstunden und zusätzlich mindestens 28 Stunden in einer weiteren vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode (Gegenfach) UND • Sie sind kinesiologisch aktiv tätig.	Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.	Sie haben eine vom ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildung gestartet. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 aufzugraden. *Jede/r TeilnehmerIn an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten InstruktorInnen kann die ÖBK-Mitgliedschaft „L1-Starter“ gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmelde-tag) beantragen.	Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der ÖBK-Anerkennung	Mitgliedszertifikat – wichtig für mögliche Anerkennung durch KT Austria	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Digitaler Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Website des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologie Kurstermine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von Kinesiologie nahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von Kinesiologie nahen Beiträgen.		
	1 persönliches Exemplar sowie weitere zum Verteilen und Auflegen in der Praxis nach Bekanntgabe in der Servicestelle		1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.	
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise...			
ÖBK Logo	Sichtbarkeit Ihrer Qualität und Kompetenz nach außen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück. Bei Bedarf in der Servicestelle mehr anfordern.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologie Bewerbung.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... begrenzt auf maximal 3 Jahre, dann aktiver Umstieg erforderlich.	
Beendigung	Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK, Rechnungslegung erfolgt Anfang Jänner, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz IBAN: AT94 3422 6000 0033 2387 BIC: RZOOAT2L226			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



ANMELDEFORMULAR

Vers. 11.2024

ÖBK Servicestelle

0676 409 19 50

sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Post: 8680 Mürrzschlag,

Josef-Pillhofer-Gasse 2

www.oebk.at

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Nachname

Geb. Datum

PLZ

Ort

Straße

Telefon/Mobil

E-Mail

Facebook

Instagram

Website

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

☐ **Level 3** Mitgliedsbeitrag: € 150,-/Jahr

☐ **Level 2** Mitgliedsbeitrag: € 75,-/Jahr

☐ **Level 1** Mitgliedsbeitrag: € 35,-/Jahr

☐ **Fördermitglied** (Mitgliedsbeitrag: € 35,- oder mehr/Jahr)

Meine kinesiologische Ausbildung / abgeschlossene Fachrichtungen:	Meine sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

Laut der beiliegenden Aufstellung und kopierten Kursbestätigungen habe ich Stunden kinesiologische Ausbildung und folgende Lehrberechtigungen:

Für Level 3-Mitglieder: Mein Angebot zur Publikation auf der ÖBK-Website im Mitgliederprofil (max. 250 Zeichen):

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: ☐ JA - für das Gewerbe

☐ NEIN

Einverständniserklärung

- ☒ Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- ☒ Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- ☒ Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- ☒ Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Website und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- ☒ Ich erkläre mich bereit, meinen **Jahresmitgliedsbeitrag*** bis zum 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto lfd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94 3422 6000 0033 2387 BIC: RZOOAT2L226**, einzuzahlen, ansonsten werden sämtliche Daten mit spätestens März des lfd. Jahres von der Website genommen.
- ☒ Die Mitgliedschaft besteht bis auf Widerruf durch eine schriftliche Kündigung. Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen und muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher – also spätestens bis zum 30. September des laufenden Jahres schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Anzeige verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam. Für die Rechtzeitigkeit ist das Datum des Poststempels/Maileingangs maßgeblich.
- ☒ **Level 1** jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre – danach kann das Mitglied ein Upgrade mit entsprechendem Ausbildungsnachweis beantragen bzw. wird als Fördermitglied umgestuft. Als Stichtag für die Anmeldung gilt das Datum des Kinesiologie-Kurszertifikats bei einem beim ÖBK gelisteten Ausbilder.
- ☒ Die Vereinskommunikation erfolgt über Mail (Beitragsrechnungen, Leseletter mit Kinesiologie und vereinsbezogenen Themen werden nach Bedarf verschickt) ÖBK-Mitglieder erhalten bei mir gerne Ermäßigungen auf meine Leistungen: ☐ ja ☐ nein

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Servicestelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologie Kurse
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate

Level 3 Mitglieder:

- Foto im jpg-Format für die ÖBK-Website (an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)



In Balance in einer sich verändernden Welt

Die Kinesiologinnen und Kinesiologen des
Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

www.öbk.at

L1-Starter – Mitgliedschaft für Anfänger und Neulinge im 1. Jahr gratis

Ab sofort kann jede/r Teilnehmer/in an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten Ausbildern seine/ihre ÖBK-Mitgliedschaft „L1-Starter“ gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmeldetag) beantragen. Dazu gibt es ein einfaches Anmeldeformular zum Download auf unserer Website. Erforderlich ist die Bestätigung des Trainers, der Trainerin auf diesem Formular.

- Bei Anmeldungen im 1. Halbjahr des laufenden Jahres (Stichtag ist das Datum des Kurszertifikates) gilt die Gratis-Beitragszeit bis zum Ende des aktuellen Jahres.
- Bei Anmeldungen im 2. Halbjahr des laufenden Jahres gilt die Gratis-Beitragszeit bis zum Ende des darauffolgenden Jahres.

Nach Ablauf der Gratis-Mitgliedschaft erhält das L1-Starter-Mitglied im November ein Infoschreiben von uns mit der Vorschreibung des L1-Beitrages von € 35,--, der bis zum 31. Jänner des Folgejahres einzuzahlen ist. Erfolgt keine Bezahlung, wird das L1-Starter-Mitglied wieder von der Website und aus dem Newsletter-Verteiler gelöscht.

Diese Vorteile kann der L1-Starter nützen:

- Eintrag von Namen und PLZ auf der ÖBK-Website – Nutzung unserer professionellen Website und Internetpräsenz für einen leichteren Start in die kinesiologische Selbstständigkeit
- 2 x im Jahr das druckfrische IMPULS-Magazin direkt frei Haus
- Regelmäßiger ÖBK-Newsletter mit Wissenswertem



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker



Mag.^a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

... für alle Kinesiologen

NEU!

Testsätze

- Borrelien / Coinfekt. / Covid
- Mastzellen / Histamin

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

alle Rizole

Viteras Detox

Mikroimmuntherapie
und BIGMED

TCM-Zubereitungen

Seminare und Vorträge

Besuchen Sie unseren Webshop

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE

Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

