



HÄTTEST DU DICH FRÜHER GETRAUT, ZU FRAGEN: „Wie möchte ich eigentlich arbeiten? Und mit welchem Ergebnis?“

Wir auch nicht.

Denn uns wurde beigebracht, dass unser Alltag als Physiotherapeuten nun mal so aussieht: 20 Minuten pro Patient, volle Terminkalender, leere Energiereserven – und Abrechnungschaos inklusive. Wir dachten, wir seien abhängig: von der Kasse, vom Budget der Patienten, von ärztlichen Verordnungen oder davon, ob die Praxis überhaupt überlebt.

Dass wir tatsächlich eine Wahl haben – dass wir unseren Arbeitsalltag aktiv gestalten können – war uns damals nicht klar. Hättest du uns vor ein paar Jahren gesagt, wir könnten unsere Wunschpatienten anziehen und eigenverantwortlich wirken, wir hätten es nicht geglaubt.

Heute wissen wir: Es geht.

Wir haben selbst erlebt, was möglich wird, wenn man beginnt, seine Entscheidungen bewusst zu treffen. Als wir keine Lust mehr hatten auf Funktionieren im Takt, haben wir den ersten Schritt gemacht. Raus aus dem Dauerstress. Rein in echte therapeutische Wirksamkeit – mit Zeit, Sinn und fairer Bezahlung.

**Und du? Fühlst du dich auch manchmal wie im Hamsterrad?
Dann ist jetzt der Moment, einen neuen Hebel umzulegen.**

In diesem Freebie zeigen wir dir, wie du den ersten Schritt machst. Weg von der Abhängigkeit – hin zu einem zweiten Standbein mit Selbstzahlerpatienten, das dich stärkt, statt zu erschöpfen. Du bekommst erste Impulse, Klarheit und eine Perspektive, wie auch du das Ruder in die Hand nehmen kannst.

Das hier ist kein reines „Mindset-Peptalk“. Das ist der Beginn deiner neuen therapeutischen Realität.

3 SCHLÜSSEL FÜR NACHHALTIGEN PRAXISERFOLG

1. SCHLÜSSEL: Lebenstraum & Vision

Dein innerer Kompass für ein erfülltes Therapieleben

Alles beginnt mit deiner Vision. Sie gibt deiner Arbeit Richtung, Sinn und Energie.
Erlaube dir, groß zu denken – jenseits des Systems, das du kennst.

Reflexion: Mein Traum-Business-Leben

- So möchte ich in Zukunft leben und arbeiten:

- Wie sieht mein Praxisalltag aus – in welchem Rhythmus, mit welchen Patienten?

- In welcher Umgebung möchte ich arbeiten – Praxis, Natur, eigenes Zentrum?

- Welche Menschen möchte ich um mich haben – Team, Partner, Wegbegleiter?

- Welche Werte sollen in meinem Unternehmen spürbar sein?

- Welche Rolle möchte ich als Therapeut einnehmen – fachlich, menschlich, energetisch?

- Wie möchte ich wahrgenommen werden – von Patienten, Kollegen, der Öffentlichkeit?

- Wie hoch darf mein Einkommen sein, das ich mit Freude und Leichtigkeit verdiene?

- Womit berühre und begeistere ich meine Patienten besonders?

- Welche Eigenschaften oder Stärken möchte ich künftig stärker leben?

- Welche Belastungen, Zweifel oder Kämpfe lasse ich los?

- Welche privaten Freiräume, Erlebnisse oder Lebensqualität wünsche ich mir zusätzlich?

- Diese Vision erfüllt mich, weil ...

Zieltypen – und warum echte Entwicklung Mut braucht

Viele Therapeuten wünschen sich Veränderung – aber bleiben dabei oft in sicheren Bahnen. Sie setzen sich Ziele, die erreichbar klingen, statt solche, die sie wirklich wachsen lassen. Doch: Nur wer bereit ist, größer zu denken, kann seine volle Wirkkraft entfalten.

Typ A – das Gewohnte

Diese Ziele kennst du. Du weißt, wie sie funktionieren, weil du Ähnliches schon geschafft hast. Sie fühlen sich sicher an – bringen dich aber kaum weiter.

Beispiel: „Ich möchte meine Praxis besser organisieren.“

Typ B – das Realistische

Diese Ziele erscheinen herausfordernd, bleiben aber im Rahmen des Machbaren. Du glaubst, dass sie mit Einsatz erreichbar sind – sie fordern dich, aber sie verändern dich nicht wirklich.

Beispiel: „Ich möchte nächstes Jahr ein paar Selbstzahler-Patienten gewinnen.“

Typ C – das Transformierende

Diese Ziele kommen aus deinem Inneren, aus deiner Vorstellungskraft. Sie sind groß, inspirierend und manchmal ein bisschen beängstigend – aber genau das ist ihr Geschenk. C-Ziele bringen dich in Kontakt mit neuen Fähigkeiten, Denkweisen und Möglichkeiten, die du bisher nicht genutzt hast.

Beispiel: „Ich möchte meine eigene Therapiemethode etablieren und aus dem Kassensystem aussteigen.“

Leitgedanke:

Wenn du schon weißt, wie du dein Ziel erreichst, ist es kein echtes Wachstumsziel. Ein C-Ziel zeigt dir, was alles in dir steckt – über dein jetziges Wissen hinaus.

Reflexionsfragen:

Welche meiner aktuellen Ziele gehören zu Typ A oder B?

Welches Ziel inspiriert mich, macht mir Kribbeln im Bauch und Schweißausbrüche – das könnte mein C-Ziel sein?

Was würde sich verändern, wenn ich mir erlaube, dieses Ziel wirklich ernst zu nehmen?

Welche Entscheidung könnte ich heute treffen, um diesem Ziel einen Schritt näherzukommen?

C-Ziele – die Ziele, die dich wachsen lassen:

- Sie kommen aus deiner inneren Vorstellungskraft.
- Sie aktivieren neue Energie und Begeisterung.
- Sie bringen dich mit Teilen deiner Persönlichkeit in Kontakt, die bisher ungenutzt waren.
- Sie dürfen sich groß, ungewohnt und sogar ein bisschen „verrückt“ anfühlen.

Wenn du schon weißt, wie du dein Ziel erreichst – ist es zu klein.

2. SCHLÜSSEL: Deine Positionierung & Selbstzahler-Praxis

Deine therapeutische Signatur – sichtbar, klar und wirksam

Eine klare Positionierung bedeutet nicht, dich einzuschränken.

Sie bedeutet, deine Einzigartigkeit zu definieren – das, was dich als Therapeut unverwechselbar macht.

Klarheit entsteht durch Antworten auf drei einfache Fragen:

1. Was biete ich konkret an – mit welchem Schwerpunkt?
2. Für welche Patienten ist meine Arbeit besonders wertvoll?
3. Welchen echten Nutzen oder Veränderungsprozess ermögliche ich?

Wenn du in deiner Ausrichtung klar bist, spüren Menschen das.

Dann ziehst du die richtigen Patienten an – und arbeitest mit mehr Freude, Tiefe und Leichtigkeit.

Anzeichen für fehlende Klarheit:

- Du kannst dein Angebot nicht auf den Punkt bringen.
- Deine Kommunikation (z. B. Website, Instagram, Flyer) bringt wenig Resonanz.
- Patienten verstehen nicht genau, was sie bei dir erwartet.
- Du hältst dich zurück – aus Unsicherheit, wie du dich zeigen sollst.

Eine klare therapeutische Ausrichtung bewirkt:

- Du wirst als Experte wahrgenommen – ohne dich „verkaufen“ zu müssen.
- Patienten finden dich, weil sie spüren: „Das passt zu mir.“
- Empfehlungen entstehen organisch – aus Vertrauen und Wirkung.
- Du fühlst dich sicher in deiner Botschaft und in deiner Sprache.

Selbstcheck:

- Ich habe eine klare Ausrichtung und ziehe gezielt Selbstzahler-Patienten an.
- Ich darf meine Positionierung noch weiter schärfen.

Übung: Deine therapeutische Essenz

1. Was begeistert mich an meiner Arbeit so sehr, dass ich dabei Zeit und Raum vergesse?
2. Welche Fähigkeiten oder Gaben bringe ich mit, die Patienten besonders schätzen?
3. Für welche Art von Patienten schlägt mein Herz am meisten?
4. Warum ist es mir wichtig, genau diesen Menschen zu helfen?

Typische Stolperfallen in der Positionierung

- ⊗ Ich will allen helfen.
Ergebnis: Ich verwässere meine Botschaft und bleibe unsichtbar.
- ⊗ Ich rede über Methoden statt über Ergebnisse.
Sag nicht: „Ich mache manuelle Therapie“, sondern „Ich helfe Menschen, sich wieder frei zu bewegen und dauerhaft schmerzfrei zu leben.“
- ⊗ Ich positioniere mich aus Angst statt aus Kraft.
Statt: „Ich hoffe, dass mich jemand findet“: „Ich weiß, wen ich erreichen will – und warum.“

Übung: Deine Stärken & Lebensschätze

- Andere erleben mich als besonders wirkungsvoll, wenn ich ...

- Meine fachlichen Schwerpunkte liegen in ...

- Diese Gabe wäre verschenkt, wenn ich sie nicht lebe:

- Meine persönliche Lebensgeschichte hilft mir, folgende Menschen besonders gut zu verstehen:

3. SCHLÜSSEL: Vision & Marktchance

Vom inneren Ruf zur gelebten Praxisidee

Stell dir vor, du hättest unbegrenzte Mittel, um dein Herzensprojekt im Gesundheitsbereich umzusetzen:

- Was würdest du aufbauen – was würdest du beenden?
- Welche Lücke siehst du im heutigen Therapiesystem?
- Wie würdest du Therapie „neu denken“ – nach deinen Werten, deinem Wissen, deiner Vision?
- Welche Kombination aus Kompetenzen macht dich einzigartig?
(z. B. Körperarbeit + Intuition, Schulmedizin + Achtsamkeit, Bewegung + Mindset)

„Therapie der neuen Zeit beginnt mit deiner Bereitschaft, es anders zu machen.“

Zusammenfassung

Ich unterstütze [Patientengruppe] mit [deinem Ansatz / deiner Haltung],
damit sie [konkretes Ziel oder Ergebnis] erreichen,
weil ich weiß, wie transformierend es ist, wenn ...

Beispiele:

1. Kopfschmerz verstehen – statt nur bekämpfen

Ich begleite Menschen, die unter chronischen Kopfschmerzen oder Migräne leiden – besonders dann, wenn bisher keine Behandlung wirklich geholfen hat.

Gemeinsam gehen wir den Ursachen auf den Grund und übersetzen die Signale, die der Körper sendet.

Meine Arbeit beginnt dort, wo Schmerzmittel an ihre Grenzen stoßen.

- Wir betrachten nicht nur den Schmerz, sondern das, was ihn entstehen lässt.
- Ich höre dir zu – und achte zugleich auf das, was dein Körper erzählt.
- Ich helfe dir, die Sprache deiner Symptome zu verstehen.

Kopfschmerz ist selten der eigentliche Gegner – er ist ein Hinweis.

Ein Ausdruck von innerem Druck, unausgesprochenen Gedanken oder Emotionen, die gesehen werden wollen.

Wir entschlüsseln diese Botschaften gemeinsam – Schritt für Schritt.

Damit du wieder frei aufatmen, klar denken und deinen Alltag mit neuer Leichtigkeit gestalten kannst.

Jeder schmerzfreie Tag ist kein Zufall – er ist ein Zeichen dafür, dass dein System in Balance kommt.

2. Leben mit Hashimoto – verstehen, entlasten, ins Gleichgewicht kommen

Du fühlst dich ständig müde, antriebslos oder unausgeglichen?
Dein Gewicht verändert sich, obwohl du kaum etwas anders machst?
Konzentration, Haut, Stimmung – alles scheint irgendwie durcheinander?

Vielleicht trägst du bereits die Diagnose Hashimoto-Thyreoiditis – oder du spürst einfach, dass dein Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist, ohne dass jemand wirklich die Ursache findet.

Ich begleite Menschen mit Hashimoto dabei, ihren Körper wieder besser zu verstehen und die eigene Energie Stück für Stück zurückzugewinnen.

Dabei verbinde ich ganzheitliches Wissen, therapeutische Erfahrung und echte Achtsamkeit für das, was dein System braucht.

Hashimoto betrifft weit mehr als nur die Schilddrüse – es betrifft dich als ganzen Menschen.

Gemeinsam finden wir heraus:

- welche Signale dein Körper sendet
- was ihn momentan überlastet
- wie du dein Nervensystem beruhigen und dein Immunsystem stärken kannst
- und welche kleinen Veränderungen im Alltag große Wirkung zeigen

Bei mir gibt es kein starres Programm, sondern individuelle Begleitung, die dich dort abholt, wo du gerade stehst – fachlich fundiert, empathisch und alltagstauglich.

Ob du erst vor Kurzem die Diagnose erhalten hast oder schon länger auf deinem Weg bist – du musst das nicht allein schaffen. Ich begleite dich dabei, wieder Vertrauen in deinen Körper zu entwickeln und Schritt für Schritt in deine Kraft zurückzufinden.

Übung: Wie fein kannst du spüren?

Diese kleine Übung zeigt dir auf einfache Weise, wie sensibel deine Wahrnehmung wirklich ist – und dass viel mehr möglich ist, als wir oft denken.

Was du brauchst:

- Einen DIN-A4-Schreibblock oder Papierstapel
- Ein langes Haar
- Ein kleines Stück Tesa/Klebeband

So geht's:

1. Lege das Haar quer über ein einzelnes Blatt Papier – etwa in die Mitte des Blattes.
2. Befestige es an beiden Enden mit einem kleinen Stück Tesa, damit es nicht verrutscht.
3. Lege nun ein weiteres Blatt Papier direkt darüber.

Vor der Übung:

- **Überlegung:** Glaubst Du, dass Du durch ein Blatt Papier ein Haar palpieren kannst?
- **Schätze:** Durch wie viele Blätter wirst du das Haar spüren können?

Jetzt kommt der spannende Teil:

Fahre mit den Fingerspitzen langsam und aufmerksam über das Blatt.

Spürst du das Haar darunter?

Wenn ja: Lege ein weiteres Blatt darüber – und wiederhole die Bewegung.
Dann noch ein Blatt ... und noch eines.

Wie viele Blätter brauchst du, bis du das Haar nicht mehr spürst?

Für alle, die noch einen Schritt weiter gehen möchten:

Vielleicht denkst du: „Ich habe das Haar gespürt, weil ich wusste, wo es liegt.“
Dann probiere es doch einmal so:

Lass eine andere Person – z. B. eine Freundin oder einen Kollegen – das Haar für dich vorbereiten, ohne dass du es selbst siehst.

Starte dann mit 15 Blatt Papier obenauf – und nimm sie eins nach dem anderen vorsichtig weg, während du mit den Fingerspitzen prüfst, ob du etwas wahrnimmst.

Wann spürst du es?

Und was passiert, wenn du es spürst, ohne genau zu wissen, wo es liegt?

Reflexion:

- Hat dich deine Wahrnehmung überrascht?
- Was verändert sich, wenn du nicht „suchst“, sondern einfach fühlst?
- Was traust du deiner Wahrnehmung jetzt (wieder) zu?

Manchmal reicht ein Haar, um zu merken, wie fein wir eigentlich spüren können.

Fallbeispiel Migräne – wie sieht deine Perspektive aus?

Migräne- und Kopfschmerzpatienten gehören zu häufigen Fällen in unseren Praxen.

Wir alle kennen die Herausforderung: Die Beschwerden sind oft komplex, die Ursachen vielfältig – und dennoch suchen die Betroffenen bei uns Linderung und Orientierung.

- Wie gehst du vor, wenn ein Patient mit Migräne zu dir kommt?
-

- Welche Fragen stellst du in der Anamnese?
-

- Welche Tests nutzt du, um die Ursachen und Zusammenhänge besser zu verstehen?
-

- Welche Strukturen beziehst du in deine Untersuchung mit ein?
-

- Und schließlich: Wie gestaltest du deine Behandlung?
-

DIE THERASHIFT-ANAMNESE – DER SCHLÜSSEL ZUR BEHANDLUNG

Am Anfang jeder TheraShift-Behandlung steht das Anamnese-Gespräch:

Gezielte Fragen helfen dabei, Zusammenhänge zu erkennen und den Weg für eine wirksame Therapie zu öffnen.

Zeitlicher Verlauf:

Seit wann treten die Kopfschmerzen auf? Wie oft? Gibt es einen klaren Rhythmus oder bestimmte Tageszeiten?
(Hinweis auf Organuhr aus der TCM)

Einflussfaktoren:

Was bessert, was verschlechtert die Symptome?

Auslöser und Vorgeschichte:

Gab es davor Ereignisse wie Stürze, Unfälle, Operationen, Zahnarztbehandlungen, Zahnspangen, Haltebogen, Spirale, Pille etc.?

Medikation:

Welche Medikamente werden aktuell eingenommen?

Systemische Abfrage:

Wir betrachten alle Körpersysteme – muskulo-skelettal, viszero-abdominal, cranio-sacral, cardio-pulmonal sowie veno-lymphatisch – neurovegetativ.

Weitere Aspekte:

- Infektanfälligkeit
- Tinnitus, Sinusitis
- Hormonelle Besonderheiten
- Schlafqualität
- Psycho-emotionale Faktoren (Stress, nicht gelebte Gefühle – gedachte Gefühle)
- Stoffwechsel, Allergien, stille Entzündungen
- Geburtsgeschichte – die eigene und die der eigenen Kinder: Spontan, Kaiserschnitt, Zange, PDA?

Diese Ganzkörper-Betrachtung ist essenziell, weil Migräne selten monokausal ist, sondern Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Ebenen.

Palpation und Schnellbefund – die Hände fragen nach:

In der osteopathischen Untersuchung prüfen wir:

Viszero-parietale Zusammenhänge:

Besonders Oberbauch und kleines Becken:

- Der Magen ist über die Speiseröhre direkt an der Schädelbasis aufgehängt.
- Uterus und Blase beeinflussen über ihre Aufhängung am Becken die duralen Spannungen.

Craniosacraler Befund:

Relationstest der Schädelknochen, Beurteilung von Membranspannungen und Liquorbewegung – als auch die Kopf-Körper-Relation

Atmung:

Atembewegung als Spiegel der globalen Mobilität und Regulation als auch Vermittler zur Gesundheit.

Behandlung – Räume öffnen, Zusammenhänge lösen

Unsere Erfahrung zeigt klar:

Das kleine Becken mit Uterus, Ovarien, Blase und Sigma sowie dem Sacrum muss bei Migränebehandlungen immer einbezogen werden. Ohne diese Arbeit gelingt meist keine dauerhafte Stabilität.

Die Behandlung umfasst:

- Sanfte viszerale Techniken zur Entlastung von Becken- und Oberbauchorganen
- Mobilisierung des Sacrums als Basis für das craniosacrale System
- Craniosacrale Arbeit, um Spannungen an der Schädelbasis zu lösen und Liquorfluss zu harmonisieren
- Biodynamische Präsenz, um die Selbstregulation des Körpers zu aktivieren

Ziel der Arbeit

Nicht das Symptom Migräne steht im Mittelpunkt, sondern die Wiederherstellung der inneren Balance, damit der Körper seine Selbstheilung wieder finden kann.

Neugierig geworden?

Wenn du wissen möchtest, wie du mit der TheraShift-Methode deinen therapeutischen Alltag verändern kannst – mit mehr Eigenverantwortung, freier Zeiteinteilung und einem stabilen Selbstzahler-Angebot, dann laden wir dich herzlich ein zu unserem nächsten kostenfreien Praxis-Workshop:

DER WEG IN DIE THERAPIE DER NEUEN ZEIT

23. Mai um 17 Uhr | **Kostenloser TheraShift Praxis-Workshop**

**Dieser Workshop ist für Therapeuten, die spüren:
So wie bisher kann es nicht weitergehen.**

Inhalte:

- Deine persönliche Vision und klare Zielsetzung für dein Herzens-Business
- Neues Mindset: raus aus dem Funktionsmodus, rein in echte Wirksamkeit
- Ganzheitliche Anamnese – der Mensch im Mittelpunkt, nicht das Symptom
- Die Ansätze der TheraShift-Behandlungsmethode
- Wie du mit Selbstzahler-Patienten erfolgreich und erfüllt arbeitest

Patienten sind heute bereit, in ihre Gesundheit zu investieren – **wenn sie spüren, dass echte Veränderung möglich ist.** Dafür braucht es jedoch neue Behandlungskonzepte, die über die klassische Physiotherapie hinausgehen.

Der Workshop gibt dir Einblick in unser Weiterbildungskonzept, zeigt konkrete Umsetzungswege für deine Praxis und öffnet den Raum für eine neue therapeutische Haltung: bewusst, klar, wirksam.

Hier geht's zur Anmeldung zum Praxis-Workshop:

www.therashift.de

Oder buch Dir gerne ein kostenloses Erstgespräch.

In 30 Minuten finden wir gemeinsam heraus, wo Du derzeit stehst – und was für Dich der nächste sinnvolle Schritt sein kann.

Hier geht's zum Startgespräch:

<https://therashift.ch/erstgesprach>