

SBAT/APSTA

Richtlinien für die Berufsausbildung AlexanderTechnik

Inhalt

1	Zweck	2
2	Ziel der Ausbildung	2
3	Zulassung zur Ausbildung	2
4	Umfang und Dauer der Ausbildung	3
5	Kompetenznachweise und Teilprüfungen	3
6	Kompetenzorientierte Abschlussprüfung	4
7	Ausbildungsinhalte	4
7.1	Methodenausbildung	4
7.2	Methodenspezifischer Eigenprozess	11
7.3	Berufsspezifische, sozialwissenschaftliche und medizinische Grundlagen	11
7.4	Praktikum innerhalb der Methodenausbildung	12
8	Schlussbestimmungen	12
	Anhang 1 – Vorgaben zum Verfassen der Falldarstellungen	13
	Anhang 2 – Richtlinien digitale Lehr- und Lernformen OdA KT	16
	Anhang 3 – Richtlinien Abschlüsse Sek II und Äquivalenzen OdA KT	16
	Anhang 4 – Tronc Commun KomplementärTherapie OdA KT	16
	Anhang 5 – Reglement Akkreditierung von KomplementärTherapie Ausbildungen OdA KT	16

1 Zweck

Die folgenden Richtlinien für die Berufsausbildung AlexanderTechnik sind verbindliche Grundlage für die SBAT anerkannte Berufsausbildung in AlexanderTechnik, welche zum Diplom als AlexanderTechnik-Therapeut/in bzw. AT-Lehrperson / AT-Coach¹ führt.

Der Bund hat im September 2015 die Höhere Fachprüfung für KomplementärTherapie genehmigt. Dadurch entstand ein schweizweit anerkannter und geschützter Titel: «KomplementärTherapeutin / KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom».

Die AlexanderTechnik gehört zu den durch die OdA KT anerkannten Methoden der KomplementärTherapie.

Verfügt ein Ausbildungsinstitut über einen OdA KT-akkreditierten Lehrgang in AlexanderTechnik, schliessen deren Studierende die Ausbildung mit dem *Branchenzertifikat OdA KT* ab. Damit haben sie direkten Zugang zur Höheren Fachprüfung und zum Abschluss mit dem Titel «KomplementärTherapeut:in mit eidgenössischem Diplom, Methode AlexanderTechnik».

Studierende an Schulen, welche die Methodenausbildung ohne OdA KT-akkreditierten Lehrgang anbieten, schliessen ihre Ausbildung mit dem *SBAT-Diplom* ab. Absolvierende dieser Schulen können über das *Gleichwertigkeitsverfahren OdA KT* das Branchenzertifikat erlangen, sofern sie über die nötigen Nachweise verfügen.

Die *SBAT Richtlinien für die Berufsausbildung AlexanderTechnik* sollen gewähren, dass Absolvierende nicht OdA KT-akkreditierter AT-Lehrgänge eine möglichst geringe Benachteiligung erfahren. Die Richtlinien berücksichtigen deshalb die Vorgaben des *OdA KT Reglements Akkreditierung von KomplementärTherapie Ausbildungen*.

Damit ist gesichert, dass die Studierenden mit Abschluss der Ausbildung über die verlangten Nachweise verfügen und unmittelbaren Zugang zu den einschlägigen Registrierungsstellen und zum Gleichwertigkeitsverfahren für das Branchenzertifikat OdA KT haben. Dementsprechend steht ihnen auch der Weg zur Höheren Fachprüfung mit dem Titel «KomplementärTherapeut:in mit eidgenössischem Diplom, Methode AlexanderTechnik» offen.

2 Ziel der Ausbildung

Diplomierte AT-Therapeut:innen bzw. AT-Lehrpersonen / AT-Coachs sind mit den Grundlagen und Konzepten der Methode AlexanderTechnik und der KomplementärTherapie vertraut.

Sie haben die Wirksamkeit psychophysischer Veränderung intensiv an sich selbst erfahren.

Sie sind fähig, in ihrer professionellen Arbeit die Prinzipien der AlexanderTechnik für sich selbst anzuwenden und sie durch verbale Anleitung und spezifische Berührungs- und Bewegungsarbeit im Rahmen eines dialogischen Lernprozesses verständlich und zum Wohle der Klientinnen und Klienten erfahrbar zu machen.

Sie sind fähig, die Methode in unmittelbarer Verbindung mit dem Berufsbild und den Grundlagen der KomplementärTherapie zu vermitteln.

3 Zulassung zur Ausbildung

Zulassungsbedingung zur Ausbildung in AlexanderTechnik ist ein Abschluss auf Sekundarstufe II oder eine entsprechende Äquivalenz (siehe **Anhang 3** zu diesen Richtlinien).

Die Schulen dürfen zusätzlich Eignungsprüfungen durchführen.

Die Schulen dürfen auch Studierende ohne Abschluss auf Sekundarstufe II oder eine Äquivalenz aufnehmen mit entsprechender Pflicht, die Studierenden vorgängig darüber zu informieren, dass sie damit eine notwendige Bedingung für das Erlangen des Branchenzertifikats OdA KT und des Abschlusses KomplementärTherapeut:in mit eidg. Diplom nicht erfüllen.

¹ AlexanderTechnik-Therapeutinnen und -Therapeuten nennen sich je nach Arbeitskontext auch AlexanderTechnik-Lehrperson oder AlexanderTechnik-Coach.

4 Umfang und Dauer der Ausbildung

Die Ausbildungsteile umfassen mindestens die folgende Anzahl Lern- und Kontaktstunden:

Ausbildungsteile	Lernstunden mindestens	davon Kontaktstunden mindestens
1 Methodenausbildung	1250	1'010
2 Methodenspezifischer Eigenprozess	60	24
3 Berufsspezifische, sozialwissenschaftliche und medizinische Grundlagen (Tronc Commun KT)	950	340
4 Praktikum innerhalb der Ausbildung	250	41
5 Drei Falldarstellungen (Teil der Abschlussprüfung)	150	4
Total	2'660	1'419

Eine Lernstunde besteht aus 60 Minuten. Lernstunden umfassen

- die Kontaktstunden, d. h. den Präsenzunterricht inkl. Lernkontrollen und Qualifikationsverfahren, und
- die Stunden des Selbststudiums, d. h. das selbständige Lernen inkl. persönliche oder Gruppenarbeiten.

Die Ausbildung dauert mindestens 3 Jahre.

Die Unterrichtsstunden verteilen sich in der Regel auf 3 halbe Tage zu je mindestens 4 Stunden pro Schulwoche unter Berücksichtigung aller Ausbildungsteile gemäss Ziffer 4.

Falls digitale Lehr- und Lernformen zur Anwendung kommen, gelten die Vorgaben der *Richtlinien digitale Lehr- und Lernformen Oda KT* – siehe **Anhang 2**.

5 Kompetenznachweise und Teilprüfungen

Die Ausbildungsteile sind mittels folgender Nachweise und Teilprüfungen abzuschliessen:

Ausbildungsteil	Nachweise, Teilprüfungen
Methode AlexanderTechnik	
Methodenausbildung	Nachweis und Teilprüfung mindestens mündlich und schriftlich. Überprüfung von Fachwissen mittels offener und/oder geschlossener Fragen. Geprüft werden Geschichte, Grundlagen, Fachbegriffe der Methode sowie Wissen, Fertigkeiten und Haltungen gemäss Ressourcenkatalog der METID AT Ziffer 9.
Methodenspezifischer Eigenprozess	Nachweis und zusammenfassende Reflexion am Ende jedes Zyklus
Praktikum innerhalb der Ausbildung	
Praktische Arbeit 1 mit Lehrperson	Nachweis
Praktische Arbeit 2 mit Mentor*in	Nachweis
Hospitanz bei Mentor/in	Nachweis
Praktische Arbeit unter direktem Mentorat	Nachweis
Sitzungen mit Klient:innen (für Falldarstellungen)	Nachweis
Tronc Commun KomplementärTherapie / TC KT	
Berufsspezifische Grundlagen	Nachweis und Teilprüfung gemäss Vorgaben des TC KT
Sozialwissenschaftliche Grundlagen	Nachweis und Teilprüfung gemäss Vorgaben des TC KT
Medizinische Grundlagen	Nachweis und Teilprüfung gemäss Vorgaben des TC KT

Die Beurteilung der einzelnen Teile erfolgt durch die Ausbilder:innen.

Die Schulen verfügen über eine Regelung zur Wiederholung nicht bestandener Teile.

6 Kompetenzorientierte Abschlussprüfung

Studierende sind zur Abschlussprüfung zugelassen, wenn sie sämtliche Kompetenznachweise gemäss Ziffer 5 dieser Richtlinien erfüllt haben.

Die Abschlussprüfung umfasst mindestens folgende Teile:

Prüfungsteile	Prüfungsschwerpunkte Gültig für alle drei Teile der Abschlussprüfung
1 Schriftliche Arbeit: Falldarstellungen Falldarstellungen von 3 Klient:innen à je 5 Sitzungen mit Schlussreflexion nach jeder Einheit. Umfang: Minimal 50'000 bis maximal 55'000 Zeichen ohne Leerschläge.	Die Beurteilung orientiert sich an den Handlungskompetenzen in Ziff. 9 der METID AlexanderTechnik und in Ziff. 3 des Berufsbildes KomplementärTherapeut:in: <ul style="list-style-type: none"> - Die therapeutische Arbeit erfolgt nach den Prozessphasen der KT. Sie ist körper- und prozesszentriert und interaktiv ausgerichtet. - Die Ziele <i>Stärkung der Selbstwahrnehmung, der Selbstregulation und der Genesungskompetenz</i> werden verfolgt. - Gefestigtes Wissen, eingeübte Fertigkeiten und Haltungen kommen deutlich zum Ausdruck. - Die Prozessdarstellung erfolgt nach den Prozessphasen der KT. Darin zeigt sich nachvollziehbar reflektiertes Verstehen und Schlussfolgern. - Handlungsalternativen werden erkannt und begründet. - Ein professionelles Berufs- und Rollenverständnis ist deutlich erkennbar.
2 Praktische Arbeit Komplette Erstsitzung mit unbekannter Klient:in (Mindestalter 18 Jahre). Erstellung eines fachgerechten Protokolls. Prüfungsdauer: 90 Minuten (davon maximal 30 Minuten für das Protokoll).	
3 Mündliche Arbeit Reflexion der praktischen Prüfung und Beantwortung von Fachfragen. Prüfungsdauer: 30 Minuten.	

Die Beurteilung der einzelnen Teile erfolgt durch die Ausbilder:innen.

Die Schulen verfügen über eine Regelung zur Wiederholung nicht bestandener Teile.

Zum Schreiben der Falldarstellungen gelten die Vorgaben in **Anhang 1** zu diesen Richtlinien.

7 Ausbildungsinhalte

7.1 Methodenausbildung

A. Als AT-Therapeut:in bzw. AT-Lehrperson / AT-Coach handeln

Normen und Regeln		
	<ul style="list-style-type: none"> - Kantonale Gesundheitsgesetze - Registrierstellen - Registrierungen bei einzelnen KV - Berufsethische Grundsätze und Verhaltensrichtlinien KT² - Datenschutz und Schweigepflicht in der KomplementärTherapie³ 	
Wissen		
	Methodenidentifikation AlexanderTechnik / METID AT⁴	
1	- Methodenbezeichnung / Kurzbeschreibung / Grundlagen / Therapiekonzept / Grenzen der Methode / Methodenspezifische Ressourcen / Positionierung in	W3 ⁵

² Siehe OdA KT Grundlagen der KT; SBAT Ethische Richtlinien.

³ Siehe OdA KT.

⁴ SBAT, METID AT, V3, 20150916.

⁵ Die Taxonomiestufen basieren auf jenen von B.S. Bloom, sind jedoch auf ein vereinfachtes 3-stufiges Modell reduziert (siehe OdA KT).

	Bezug zur Alternativ- und Schulmedizin sowie anderen Methoden	
	Grundlagen zur Methode von Frederick Matthias Alexander	
2	- Biografie von F.M. Alexander	W2
3	- Entwicklung der Methode / Use of the self	W3
4	- Geschichte der AlexanderTechnik	W2
	Konzepte der AlexanderTechnik	
5	- Psychophysische Einheit des Menschen	W3
6	- Unverlässliche Sinneseinschätzung	W3
7	- Primärsteuerung	W3
8	- Selbst-Gebrauch	W3
9	- Macht der Gewohnheit	W3
10	- Zielfixiertheit	W3
11	- Indirektes Vorgehen	W3
12	- Inhibition	W3
13	- Mentale Anleitung	W3
	AT-Therapiekonzept⁶	
14	- Ziele	W3
15	- Gestaltungsprinzipien	W3
16	- Prozessphasen	W3
17	- Arbeitsweisen	W3
	AT-spezifische Experimentierfelder	
18	- Experimentierfelder, wie sie von F.M. Alexander beschrieben, angewendet und von der 'Ersten Generation' weiter gegeben wurden	W3
	AT-spezifisches Wissen zur Anatomie und Physiologie⁷	
19	- Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Funktionelle Anatomie <ul style="list-style-type: none"> · Funktion von Skelett und Muskulatur in der Bewegungsorganisation · Besondere Kenntnisse der Schädel-Wirbelsäulen-Balance 	W3
20	- Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Nervensystem: <ul style="list-style-type: none"> · Zentrales und peripheres NS; vegetatives und somatisches NS · Sensorik <ul style="list-style-type: none"> · Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut · Somatosensorik: Propriozeption (Haltungs- und Bewegungssinn, kinästhetischer Sinn) mit Muskel-, Sehnen- und Gelenkmechanorezeptoren sowie dem Gleichgewichtsorgan; Enterozeption (innere Organe); Ekterozeption (Haut); Nozizeption (Schmerz); Temperatursinn · Motorik: <ul style="list-style-type: none"> · Phasen der Bewegungssteuerung und die dazugehörigen Strukturen des Nervensystems · Bewegungsreflexe und -programme · Posturale Reflexe 	W2
21	- Atmungssystem: <ul style="list-style-type: none"> · Atemweg, Atemmuskulatur, Atemregulation 	W2
	AT-spezifisches Wissen zur Psychologie⁷	
22	- Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Wahrnehmungstheorie: Entstehung der (Körper) Wahrnehmung und ihre Funktion für den Organismus	W2
23	- Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Neuropsychologische Grundlagen des Lernens	W2
	AT-spezifisches Wissen zur Pathologie⁷	
24	- Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Bewegungssystem:	W2

⁶ Siehe OdA KT Berufsbild KomplementärTherapeut:in und OdA KT Grundlagen der KT.

⁷ Die jeweils spezifischen Aspekte stehen ausschliesslich in Verbindung mit der *Primärsteuerung*, dem *Selbst-Gebrauch* und der *Selbst-Steuerung* in der AlexanderTechnik.

	<ul style="list-style-type: none"> · Muskel- und Gelenkverletzungen · Wirbelsäulendeformationen: Skoliose, Hyperlordose und -kyphose · Erkrankungen der Wirbelsäule: Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew, Gleitwirbel, Bandscheibenvorfall · Gelenkerkrankungen: Arthritis, Arthrose · Cervicalsyndrom · Osteoporose 	
25	<ul style="list-style-type: none"> - Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Nervensystem: <ul style="list-style-type: none"> · Seh- und Hörschwäche · Wahrnehmungsstörungen der Haut · Fibromyalgie · Parkinson · Multiple Sklerose · Epilepsie · Demenz 	W2
26	<ul style="list-style-type: none"> - Ausschliesslich AT-spezifische Aspekte – Psyche: <ul style="list-style-type: none"> · Mögliche somatische Stressmarker wie muskuläre Anspannungen, Atemschränkungen, Kreislauf- und Verdauungsstörungen · Burnout-Syndrom · Folgen traumatischer Erfahrungen 	W2
Fertigkeiten		
	Fertigkeiten im Selbst-Gebrauch	
27	- Setzt die vertiefte Eigenerfahrung im förderlichen Selbst-Gebrauch als Basis in der therapeutischen Arbeit ein	F3
28	- Optimiert die eigene Primärsteuerung durch kontinuierliche Inhibition und mentale Anleitungen und nimmt damit indirekt positiven Einfluss auf die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus	F3
29	- Beginnt jede visuelle, verbale und manuelle Kontaktnahme und die fortlaufende Arbeit mit den KL ⁸ stets im Kontakt mit dem eigenen Selbst-Gebrauch	F3
30	- Bemerkt, wenn die eigene Ausrichtung und die gewünschte Qualität der Aufmerksamkeit durch Zielfixierung, Gedankenwandern, übermässige Konzentration oder manipulatives Arbeiten verloren gehen	F3
31	- Ist wachsam im Selbst-Gebrauch beim Zuhören, in der Kommunikation, im visuellen und manuellen Kontakt mit den KL und deren Beobachtung hinsichtlich Ausrichtung, Bewegung, Stimme usw.	F3
32	- Erzeugt durch die fortlaufende Arbeit an sich selbst psychophysische Ruhe und damit ein Klima, das gemeinsames Lernen ermöglicht, unterstützt und sichert	F3
	Fertigkeiten in der visuellen und akustischen Wahrnehmung	
33	<ul style="list-style-type: none"> - Nimmt den Selbst-Gebrauch der KL wahr in Bezug auf <ul style="list-style-type: none"> · ihr Sprechen · ihr Sehen · ihre Atmung · ihre Körperausrichtung · ihre Bewegungsorganisation und -führung 	F3
34	- Erkennt bei den KL Einschränkungen der Primärsteuerung aufgrund des Selbst-Gebrauchs	F3
35	- Erkennt bei den KL Auswirkungen einer gut funktionierenden Primärsteuerung	F3
36	- Analysiert den Selbst-Gebrauch der KL achtsam und wertfrei	F3
	Fertigkeiten in der manuellen Kontaktnahme	
37	- Bewahrt vor, während und nach dem manuellen Kontakt mit den KL die Achtsamkeit für den eigenen Selbst-Gebrauch	F3
38	- Baut in der manuellen Berührung einen wahrnehmenden Kontakt auf, ohne Manipulation und ohne Wertung	F3

⁸ KL: Klientinnen und Klienten

39	- Nimmt über den manuellen Kontakt körperliche Zustände und Veränderungen bei den KL wahr	F2
40	- Führt die KL durch Berührung und Bewegung zu einem veränderten Selbst-Gebrauch und zu körperlichen Neuerfahrungen (indirekte Einflussnahme auf Qualität der Primärsteuerung)	F3
41	- Führt die KL durch Berührung und Bewegungsfolgen zur Erfahrung, dass es möglich ist, zu handeln und zugleich muskuläre Einmischung zu unterlassen	F3
Erklärende Fertigkeiten		
42	- Vermittelt den KL verständlich und situationsadäquat Grundlagen, Konzepte, Ziele und Vorgehen der AlexanderTechnik	F3
43	- Unterstützt fachliche Erklärungen mit entsprechenden Hilfsmitteln wie Skelett, anatomische Abbildungen, Bildern, Videos, Spiegeln usw.	F2
Fertigkeiten in der Anwendung von Experimentierfeldern		
44	- Arbeitet mit den KL in den traditionellen Experimentierfeldern der AT <ul style="list-style-type: none"> · Stehen · Gehen · Sitzen · Liegen · Hände an die Lehne des Stuhls · Gehauchtes 'Ah' in Verbindung mit Atem und Stimme · Ausfallschrit · Hocke · Vom Fuss- in den Zehenstand · Vorwärts- und Rückwärtsbewegung im Sitzen 	F3
45	- Kreiert gemeinsam mit den KL individuelle Experimentierfelder, den Bedürfnissen und Möglichkeiten der KL angepasst, mit Bezug zu ihrer Lebens- und Arbeitswelt	F2
46	- Passt den Schwierigkeitsgrad der Experimentierfelder dem Stand des Lernprozesses der KL an	F2
Fertigkeiten, Lernprozesse in Gang zu setzen und zu gestalten		
47	- Initiiert und etabliert nachhaltiges Lernen in folgenden <i>zirkulären</i> Schritten: <ul style="list-style-type: none"> · Neue körperliche Erfahrung vermitteln · positive emotionale Bewertung der neuen Erfahrung sichern · gewohnte Körper- und Bewegungserfahrung bewusst machen · bestimmende Faktoren der neuen Erfahrung erkennen und mit der bisherigen Erfahrung in Beziehung setzen · die neue Erfahrung unter verschiedenen Bedingungen wiederholen und sie so vielfältig neuronal vernetzen · die neue Erfahrung über Inhibition und mentale Anleitungen in der Therapie, bei Transferübungen und schliesslich im alltäglichen Leben aktivieren · Transfer überprüfen 	F3
Fertigkeiten im Fördern von Wahrnehmung, Bewusstheit und Veränderung		
48	- Vermittelt Einsicht in die zentralen anatomisch-physiologischen Zusammenhänge und deren Auswirkungen auf den Selbstgebrauch	F2
49	- Fördert bei den KL die Fähigkeit des nichtwertenden Beobachtens	F3
50	- Führt die KL verbal und manuell durch verschiedene Experimentierfelder und befähigt die KL <ul style="list-style-type: none"> · ihrer Denk- und Bewegungsmuster bewusst zu werden · mit Inhibition direktes Reagieren auf Stimuli zu unterbrechen · alternative Verhaltensweisen zu prüfen · sich für eine alternative Verhaltensmöglichkeit zu entscheiden · und diese mittels mentaler Anleitungen bei grösstmöglicher Qualität der Primärsteuerung zu realisieren 	F3
51	- Unterstützt die KL darin, ihre Gedanken, Beobachtungen und Empfindungen einzubringen und integriert diese in den laufenden Prozess	F3
52	- Lässt die KL die eigene Körperwahrnehmung mit der visuellen Wahrnehmung im Spiegel vergleichen und bespricht das Zustandekommen der unterschiedli-	F2

	chen Wahrnehmungen	
53	- Unterstützt die KL im Erkennen und Inhibieren mentaler und neuromuskulärer Muster, welche die Primärsteuerung beeinträchtigen	F3
54	- Fördert bei den KL die geistige und körperliche Präsenz, welche sich mittels Inhibition und mentaler Anleitungen immer wieder neu initiieren lässt	F3
55	- Vereinbart mit den KL, wie sie die erarbeiteten Themen in der Zeit bis zur nächsten Sitzung als Homework vertiefen können, unterstützt die KL dabei mit geeigneten Hilfsmitteln und regt sie an, eigene unterstützende Mittel zu finden	F2
	Evaluierende Fertigkeiten	
56	- Beobachtet und identifiziert kontinuierlich zusammen mit den KL die stattfindenden Veränderungen in deren Selbst-Gebrauch und die damit verbundenen Auswirkungen auf ihre Beschwerden	F3
57	- Überprüft mit den KL, ob die stattfindenden Veränderungen mit ihren Therapiezielen übereinstimmen	F3
58	- Überprüft die Fortschritte der KL bei der Umsetzung des neuen Selbst-Gebrauchs in ihrer Lebens- und Arbeitswelt; würdigt ihre Auseinandersetzung mit sich selber und spiegelt Veränderungen positiv zurück	F2
59	- Wertet in jeder Sitzung zusammen mit den KL vereinbartes Homework aus und nimmt die Rückmeldungen in den weiteren Prozess auf	F2
60	- Überprüft das Verständnis der KL von AT-Konzepten und -Instrumenten; klärt Missverständnisse im weiteren Prozess auf	F2
61	- Identifiziert bei den KL sich verurteilendes und überforderndes Verhalten und fragt nach; hilft beim Analysieren der dahinterliegenden Emotionen und Denkmuster und beim Initiieren alternativer Verhaltensweisen	F3
62	- Identifiziert zusammen mit den KL Stimuli in ihrer Lebens- und Arbeitswelt, welche ihnen die Umsetzung der AT-Instrumente erschweren; analysiert zusammen mit KL, welche gedanklichen und emotionalen Gewohnheiten damit verbunden sein könnten; lässt die KL abschätzen und entscheiden, ob sie diese Denk- und Handlungsweisen noch benötigen und sie allenfalls Alternativen ausprobieren möchten	F2
63	- Überprüft und bespricht mit den KL fortlaufend das Therapiesetting und passt es den sich ändernden Bedürfnissen an	F3
	Fertigkeiten zur methodenspezifischen Befundaufnahme	
64	- Ermittelt im <i>Gespräch</i> befundrelevante Informationen <ul style="list-style-type: none"> · Motivation (Leidensdruck, Wahl der Methode usw.) · Beeinträchtigungen und Beschwerden (seit wann / welcher Art / beschwerdeverstärkende bzw. -mindernde Faktoren / vermutete Auslöser / bisherige Lösungswege / beanspruchte Therapien / schulmedizinische Berichte / Diagnosen usw.) · Berufs- und Lebenssituation: Zeitliche, materielle und soziale Ressourcen · Körperliche, geistige und seelische Ressourcen · Bedürfnisse, Erwartungen, Ziele 	F3
65	- Erklärt kurz und verständlich Ziele, Vorgehen und Grenzen der Alexander-Technik	F3
66	- Ermittelt über die <i>methodenspezifische Wahrnehmung</i> den Selbst-Gebrauch der KL <ul style="list-style-type: none"> · <i>Akustische Wahrnehmung</i> (Stimme, Atem-, Gehgeräusche usw.) · <i>Visuelle Wahrnehmung</i> (Blick / Gestalt / Formung des Körpers / Verbindung der Körperteile im Stehen, Sitzen, Gehen usw./ Beziehung zu den Unterstützungsflächen / Bewegungsführung / Ausrichtungen / Freiheit des Kopfes in Verbindung mit Hals, Torso, Beinen und Armen) · <i>Taktile Wahrnehmung</i> (Formung des Körpers / Atembewegung / Muskeltonus / Bewegungsqualität in Kopf-, Arm- und Beimgelenken / Koordination der Körperteile in Haltung und Bewegung / Freiheit des Kopfes in Verbindung mit Hals und Torso, Beinen und Armen) · <i>Weitere Aspekte</i> (Wo manifestiert sich Unwohlsein, Verspannung, Beschwerden? Wo fühlen sich die KL wohl, ausgeglichen, getragen, beweg- 	F2

	lich? Welche anatomischen/physiologischen Vorstellungen haben die KL?)	
67	- Erkennt <ul style="list-style-type: none"> · Akute Gefährdungen in psychischer und/oder physischer Hinsicht, welche andere oder zusätzliche Massnahmen erfordern · Beschwerdebilder, welche vorab oder parallel zur AT der medizinischen Abklärung und evtl. Behandlung bedürfen · Bewegungseinschränkungen · Unangemessene Erwartungen der KL an die AT-Therapie 	F3
68	- Berücksichtigt medizinische Abklärungen und Diagnosen und verdeutlicht, dass die methodenspezifische Befunderhebung keine medizinische Diagnose ist	F3
69	- Evaluert und erörtert gemeinsam mit den KL, ob die AlexanderTechnik hinsichtlich Wirksamkeit, Effizienz und Wirtschaftlichkeit die richtige Methode für das Anliegen der KL ist	F3
70	- Vereinbart mit den KL Zielsetzungen, Veränderungskriterien und Evaluation	F3
71	- Vereinbart mit den KL ein Therapiesetting, welches ihren Bedürfnissen sowie ihren zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten entspricht	F3
Kommunikative und prozessgestaltende Fertigkeiten		
72	- Gestaltet Nähe und Distanz in der therapeutischen Arbeit achtsam und respektvoll	F3
73	- Nimmt mit Interesse und Empathie auf, was die KL verbal und nonverbal mitteilen, ohne gleich darauf zu reagieren	F3
74	- Fragt einfühlsam und respektierend nach der Lebenswelt der KL	F3
75	- Erfasst die KL ganzheitlich in ihrer Lebenswelt und bezieht diese in den therapeutischen Prozess ein	F3
76	- Gestaltet den Therapieprozess für die KL durchschaubar und beeinflussbar, nimmt Bezug auf die Anliegen der KL und respektiert ihre gegenwärtigen Möglichkeiten und Grenzen	F3
77	- Gestaltet den therapeutischen Prozess von Beginn an als Weg, Selbstermächtigung und Genesungskompetenz bei den KL zu stärken	F3
78	- Leitet die KL an, die zwischen den Sitzungen erfolgten Beobachtungen, Veränderungen, Fragen, Unsicherheiten einzubringen und baut darauf nächste therapeutische Schritte auf	F2
79	- bringt Ressourcen der KL zum Ausdruck, welche ihnen noch nicht zugänglich sind, sich aber in der fortlaufenden Arbeit zeigen	F2
80	- Gestaltet das Lösen der therapeutischen Beziehung bewusst und vorausschauend	F2
Haltungen		
81	- Behandelt die KL innerhalb der Grenzen der AlexanderTechnik und der eigenen Kompetenzen	H3
82	- Achtet auf die kontinuierliche Arbeit an sich selber, um fortlaufend eine psychophysische Ruhe zu kreieren, welche für die therapeutische Arbeit unerlässlich ist	H3
83	- Ist sich der Vorbildfunktion für die KL bewusst	H3
84	- Fördert und fordert die KL mit Achtung, Wertschätzung und Empathie	H3
85	- Begleitet die KL in ihren aktuellen Lebenssituationen mit Geduld und Verständnis	H3
86	- Ermutigt die KL fortlaufend auf ihrem Weg der Achtsamkeit und des Selbstexperimentierens	H3
87	- Handelt im Bewusstsein ihrer/seiner Rolle und Verantwortung gegenüber den KL	H3
88	- Fördert bei sich Kreativität, Authentizität, Flexibilität, Neugier und Offenheit	H3
89	- Richtet ihr/sein Handeln nach den ethischen Richtlinien der OdA KT, hält sich an den Datenschutz und die Schweigepflicht und berücksichtigt ebenso ökonomische Grundsätze	H3

Quellen	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrbücher von Frederick Matthias Alexander <ul style="list-style-type: none"> · Alexander, F.M.: <i>Der Gebrauch des Selbst</i>, Karger, 2001, ISBN 3-8055-7170-4 · Alexander, F.M.: <i>Die universelle Konstante im Leben</i>, Karger, 2000, ISBN 3-8055-6826-6 · Alexander, F.M.: <i>Die konstruktive bewusste Kontrolle des individuellen Menschen</i>, 2006, Karger, ISBN 3-8055-8033-9 · Alexander, F.M.: <i>Man's Supreme Inheritance</i>, 2003 (7th Edition), Mouritz, ISBN 0-9525574-0-1 · Alexander, F.M.: <i>Articles and Lectures</i>, edited by Jean M. O. Fischer, Mouritz, 2011, ISBN 0-9525574-6-0 · Alexander, F.M.: <i>Aphorisms</i>, edited by Jean M. O. Fischer, Mouritz, 2000, ISBN 0-9525574-9-5
	<ul style="list-style-type: none"> - Fachliteratur zur Person von Frederick Matthias Alexander <ul style="list-style-type: none"> · Westfeldt Lulie, 1998: <i>F. Matthias Alexander - The Man and His Work, Memoirs of Training in the Alexander Technique 1931-34</i> · Evans Jackie A., 2001: <i>A Family History</i> · Bloch Michael, 2004: <i>F. M. - The Life of Frederick Matthias Alexander, Founder of the Alexander Technique</i>
	- Weitere Fachbücher zur AlexanderTechnik sowie Audio- und Videomaterial
	- OdA KT: Berufsbild KomplementärTherapeut:in; Grundlagen der KT; Tronc Commun KT
	- Beschreibung der Taxonomiestufen, siehe in: <i>Begriffe aus dem Bildungssektor, OdA KT.</i>

B. Klientenbezogen zusammenarbeiten⁹

Normen und Regeln		
	<ul style="list-style-type: none"> - Berufsethische Grundsätze und Verhaltensrichtlinien KT¹⁰ - Datenschutz und Schweigepflicht in der KomplementärTherapie¹¹ 	
Wissen		
	- AT-spezifische Wissensbereiche 1-26	
Fertigkeiten		
90	- Klärt mögliche Bezugspersonen ab und schätzt ein, ob ihr Einbezug in den therapeutischen Prozess für den KL förderlich sein könnte	F3
91	- Informiert Bezugspersonen der KL fachlich korrekt mit entsprechenden Hilfsmitteln	F3
92	- Leitet die Bezugsperson/en an, wie sie die KL zwischen den Sitzungen im Rahmen der AlexanderTechnik ergänzend unterstützen können	F2
93	- Erkennt Konfliktsituationen zwischen KL und Bezugspersonen, welche sich im Rahmen der Therapie zeigen und unterstützt Lösungen u.a. mit den Mitteln der AlexanderTechnik	F2
94	- Überprüft, ob und in welcher Form andere Fachstellen beizuziehen sind	F2
95	- Erkennt und berücksichtigt bei der Therapieplanung und -entscheidung fallbezogen zuständige Fachstellen wie z.B. Kranken-, Unfall- und Invalidenversicherung	F3
96	- Verständigt sich mit anderen Fachpersonen des Gesundheits- und Erziehungswesens verständlich, sachgerecht und in korrekter Terminologie	F3
97	- Erstellt Berichte zuhanden anderer Fachstellen in verständlicher Terminologie,	F3

⁹ Siehe OdA KT Berufsbild KomplementärTherapeut:in; SBAT Ethische Richtlinien.

¹⁰ Siehe OdA KT Grundlagen der KT.

¹¹ Siehe OdA KT.

	unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der KL als auch der fachspezifischen Anliegen	
Haltungen		
98	- Entscheidet gemeinsam mit KL, ob und in welcher Form Bezugspersonen einzubeziehen sind	H3
99	- Nimmt im Kontakt und in der Zusammenarbeit mit Bezugspersonen eine empathische, akzeptierende und kongruente Haltung ein	H3
100	- Sucht den Kontakt zu anderen Fachstellen nur nach Absprache und im Einverständnis mit den KL	H3
101	- Verhält sich im Kontakt mit anderen Fachstellen wertschätzend	H3
102	- Engagiert sich im multidisziplinären Team sachgerecht und verständlich für die Anliegen und Interessen der KL	H3
103	- Würdigt die unterschiedlichen Interessen von Fachstellen und unterstützt die Suche nach Lösungen, welche sowohl für die KL wie auch die involvierten Fachstellen möglichst befriedigend sind	H3
Quellen		
	- OdA KT: Berufsbild KomplementärTherapeut:in; Grundlagen KT; Tronc Commun KT	
	- Beschreibung der Taxonomiestufen, siehe in: Begriffe aus dem Bildungssektor, OdA KT	

7.2 Methodenspezifischer Eigenprozess

Der Eigenprozess dient der reflektierten Selbsterfahrung. Er besteht aus 24 komplementärtherapeutischen Sitzungen während der Ausbildung, davon mindestens eine Serie von 8 Sitzungen beim gleichen/bei der gleichen AT-Therapeut:in.

Am Ende einer Sitzungsserie bei einem/einer AT-Therapeut:in verfassen die Studierenden eine zusammenfassende Reflexion.

Der/die AT-Therapeut:in ist im Besitz des eidgenössischen Diploms in KomplementärTherapie.¹²

7.3 Berufsspezifische, sozialwissenschaftliche und medizinische Grundlagen

BG	Berufsspezifische Grundlagen – 56h
	BG1 : Gesundheitsverständnis, Menschenbild, Ethik (28h)
	BG2 : Berufsidentität, Praxisführung (28h)
SG	Sozialwissenschaftliche Grundlagen – 104h
	SG : Psychologie, Kommunikation, Gesprächsführung (104h)
MG	Medizinische Grundlagen – 180h
	MG1 : Notfhilfe, Reanimation (6h)
	MG2 : Biologie, Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre, Pharmakologie (146h)
	MG3 : Sicherheit von Klientinnen/Klienten und Therapeutinnen/Therapeuten (28h)

Die berufsspezifischen, sozialwissenschaftlichen und medizinischen Grundlagen – inkl. Ziele, Kompetenzen, Kontaktstunden, Überprüfung und Anforderungen an die Lehrpersonen) – sind im **Tronc Commun KomplementärTherapie** festgehalten und gelten als verbindlich (siehe **Anhang 4**).

¹² Bis zum 1.1.2026 genügt ein AT-Diplom.

Der Tronc Commun KT wird schweizweit von zahlreichen Institutionen als *OdA KT akkreditierter Lehrgang* angeboten.

Verfügen Studierende über *Bildungsnachweise mit gleichwertigen Lerninhalten* (sog. Äquivalenzen), müssen sie die entsprechenden Module nicht absolvieren (siehe **Anhang 3**).

Die Schulen sind für die Vernetzung der TC-Grundlagen mit der Methodenausbildung verantwortlich. Im Curriculum der Schulen ist festgehalten, wann welche Module des TC in der Regel zu absolvieren sind.

7.4 Praktikum innerhalb der Methodenausbildung

Für das Praktikum innerhalb der Methodenausbildung gelten die Vorgaben des *Reglements Akkreditierung von KomplementärTherapie Ausbildungen OdA KT* (siehe **Anhang 5**).

Das Praktikum umfasst mindestens 250 Lernstunden. Davon werden mindestens 41 Kontaktstunden für Hospitanz, begleitetes Üben in Lerngruppen, Klient:innen-Sitzungen mit und ohne Mentorat, Besprechungen und Standortbestimmungen eingesetzt.

Die Schulen verfügen über ein entsprechendes Praktikumskonzept.

Die Praktikumsmentor:innen sind im Besitze des eidgenössischen Diploms in KomplementärTherapie, Methode AlexanderTechnik.¹³

8 Schlussbestimmungen

Geringfügige Abweichungen von den *Richtlinien für die Berufsausbildung AlexanderTechnik* können in begründeten Fällen im Einvernehmen zwischen Ausbildungs- und Verbandsleitung vorgenommen werden. Solche Abweichungen müssen den Mitgliedern innerhalb von 4 Monaten bekanntgegeben und an der nächsten Mitgliederversammlung bestätigt werden.

Rüschegg Heubach, 25. März 2023

Diese Richtlinien vom 25. März 2023 treten am 1. Januar 2024 in Kraft.

Sie ersetzen die Richtlinien vom 11.3.1999, 26.4.2005, 31.5.2014, 28.5.2016, 6.5.2017, 26.5.2018, 6.6.2020, 26.3.22.

¹³ Bis zum 1.1.2026 genügt ein AT-Diplom.

Anhang 1 – Vorgaben zum Verfassen der Falldarstellungen

Kompetenzorientierte Abschlussprüfung

Teil 1 – Falldarstellungen (schriftlicher Teil der Abschlussprüfung)

Vorgaben zum Verfassen der Falldarstellungen

1 Aufgabenstellung

Verfassen von drei Falldarstellungen mit drei Klient*innen à je 5 Sitzungen, mit Schlussreflexion nach jeder der drei Falldarstellungen

Jede der drei Falldarstellungen

- beschreibt den Therapieverlauf in Verbindung mit den Handlungen, Überlegungen und Haltungen
- zeigt den Prozess der Klientin /des Klienten auf
- legt den eigenen Prozess dar und beschreibt die eigenen Erkenntnisse und Entwicklungspotentiale
- lässt erkennen, dass die geforderten Kompetenzen der *Methodenidentifikation AlexanderTechnik, Ziffer 9*, in das therapeutische Handeln integriert sind

2 Formale Vorgaben

Das Einhalten der formalen Vorgaben wird in die Beurteilung miteinbezogen.

Umfang

- Minimal 50'000 bis maximal 55'000 Zeichen ohne Leerschläge (gemäss word.docx) und ohne Zählung von Titelblatt, Inhaltsverzeichnis, Abbildungen o.ä.

Formatierung

- Seiten sind in Fusszeile nummeriert
- Schriftgrösse Arial 11 mit Zeilenabstand 1.15 (entspricht etwa 17 bis 19 Textseiten)
- Seitenränder rechts und links 2,5 cm, oben und unten jeweils 2 cm
- Übersichtlich und stimmig gegliedert

Titelblatt

- Bezeichnung der Arbeit mit dem Titel:
*«Falldarstellungen für die kompetenzorientierte Abschlussprüfung AlexanderTechnik-Therapeut*in mit SBAT-Diplom»*
- Vor- und Nachname / Adresse
- Datum der Fertigstellung

Orthografie

Orthografie und Sprachstil werden bei der Beurteilung der formalen Vorgaben miteinbezogen

Datenschutz

Aus Gründen der Vertraulichkeit und der Schweigepflicht sind Namen und alle identifizierbaren Angaben zur Person zu ändern

Eigenständigkeit

Folgender Text ist am Schluss der Arbeit einzufügen und zu unterzeichnen:

*«Hiermit erkläre ich, die vorliegenden drei Falldarstellungen eigenständig verfasst zu haben. Die Arbeit wurde eigens für die kompetenzorientierte Abschlussprüfung AlexanderTechnik-Therapeut*in mit SBAT-Diplom erstellt und auch nicht anderweitig qualifiziert.»*

3 Inhaltliche Vorgaben und Gliederung

Jede der drei Falldarstellungen (je 3 x 5 Sitzungen) ist wie folgt darzustellen:

- a. **Beschreibung der Ausgangslage:**
Angaben zur Klientin / zum Klienten (Alter, Geschlecht, berufliche Tätigkeit, Berufs- und Lebenssituation)
- b. **Beschreibung der ganzheitlichen Befundaufnahme gemäss METID AT, Ziffer 9, Handlungskompetenzen 64-71**
 1. Anliegen, Beschwerden, Ressourcen
 2. Methodenspezifische Befundaufnahme
 3. Entscheidungsfindung, Zielsetzung, Planung

- c. **Beschreibung der einzelnen fünf Sitzungen**

Jede Sitzung ist mit dem Datum zu versehen.

Darlegung wichtiger körper- und prozesszentrierter Handlungen anhand der Prozessphasen

1 Begegnen, 2 Bearbeiten, 3 Integrieren, 4 Transferieren. Darin kommt zum Ausdruck:

- Therapeutische Beziehung und Interaktion
- Ressourcen- und lösungsorientiertes Arbeiten, interaktiv ausgerichtet
- Ressourcen, welche auf der Ebene von Körper/Geist/Seele entdeckt und gestärkt wurden
- Vereinbartes Homework für die Zeit zwischen den Sitzungen (Transfer)
- Rückbezug zur jeweils vorangegangenen Sitzung (Erfahrungen mit vereinbartem Homework usw.)
- Allfällige Zielanpassungen
- Allfälliger Einbezug von Bezugspersonen / allfällige Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen

Reflexion der stattgefundenen Sitzung mit Bezug auf: Mein Selbst-Gebrauch / meine Beziehungs- und Prozessgestaltung (körperzentriert, prozesszentriert und interaktiv) / Inwieweit konnte die/der KL *Selbstwahrnehmung, Selbstregulation* und *Genesungskompetenz* stärken, an welchen Veränderungen ist dies sichtbar geworden / Was ist mir als AT-Therapeut*in gut gelungen und weshalb / Sehe ich Handlungsalternativen in meinem therapeutischen Vorgehen

- d. **Schlussreflexion über alle fünf Sitzungen wie folgt**

1. Reflexion meines therapeutischen Handelns über alle fünf Sitzungen hinweg in Verbindung mit sechs selbstgewählten Kompetenzen aus der METID AT Ziffer 9, Handlungskompetenzen 27 – 103 (*die Schlussreflexion zur zweiten und dritten Falldarstellung erfolgt jeweils mit sechs anderen selbstgewählten Handlungskompetenzen*)
2. Erkenntnisse für meine weitere Arbeit und Entwicklungspotentiale

4 Beurteilung der Falldarstellungen

Die schriftliche Beurteilung wird von der Schulleitung im Gespräch mit der/dem Studierenden erläutert. Entsprechen einzelne Bereiche nicht den Vorgaben, sind diese der Beurteilung entsprechend zu überarbeiten. Es gelten folgende Beurteilungskriterien:

1. Jede Falldarstellung entspricht den Vorgaben gemäss Punkt 3, a. – d.
2. Das komplementärtherapeutische Handeln AlexanderTechnik (methoden-, körper-, prozesszentriert sowie interaktiv) ist nachvollziehbar und differenziert nach den Prozessphasen – *Begegnen-Bearbeiten-Integrieren-Transferieren* – dargestellt
3. Die Gestaltung der Beziehung zur Klientin ist sichtbar und professionell
4. Die Ziele *Stärkung der Selbstwahrnehmung, der Selbstregulation* und *der Genesungskompetenz* werden verfolgt
5. Die Zwischenreflexion nach jeder Sitzung und die Schlussreflexion nach Abschluss jeder Falldarstellung entsprechen den Vorgaben gemäss Punkt 3, c. und d.
6. Die formalen Vorgaben sind eingehalten

5 Elektronische Schreibvorlage für die Falldarstellungen

Kompetenzorientierte Abschlussprüfung

Teil 1 – Falldarstellungen (schriftlicher Teil der Abschlussprüfung)

KL= Klient*in

SITZUNGEN 1 – 5 DER ERSTEN FALLDARSTELLUNG

Name der/des KL:

A. Beschreibung der Ausgangslage

B. Beschreibung der ganzheitliche Befundaufnahme gemäss METID AT, Ziffer 9, Handlungskompetenzen 64-71

C. Beschreibung der einzelnen fünf Sitzungen

Datum Sitzung 1:

Ablauf der Sitzung

1. Begegnen – leitet den therapeutischen Prozess ein
2. Bearbeiten – handelt körper- und prozesszentriert
3. Integrieren – vertieft das Prozessgeschehen
4. Transferieren – sichert die Nachhaltigkeit im Alltag

Reflexion der stattgefundenen Sitzung

1. Mein Selbst-Gebrauch
2. Meine Beziehungsgestaltung
3. Meine Prozessgestaltung (methoden-, körper-, prozesszentriert und interaktiv)
4. Wie habe ich die *Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Genesungskompetenz* bei der/dem KL gestärkt / Woran lässt es sich beobachten?
5. Was ist mir gut gelungen und weshalb?
6. Wo sehe ich Handlungsalternativen?

→ Gleiche Bearbeitung der Sitzungen 2 - 5

D. Schlussreflexion über alle fünf Sitzungen

1. Reflexion meines therapeutischen Handelns über die fünf Sitzungen hinweg *in Verbindung mit sechs selbstgewählten Kompetenzen* aus der METID AT Ziffer 9, Handlungskompetenzen 27 – 103

→ Die Schlussreflexion zur zweiten und dritten Falldarstellung erfolgt jeweils mit sechs anderen selbstgewählten Handlungskompetenzen

2. Erkenntnisse für meine weitere Arbeit und Entwicklungspotentiale bei mir

SITZUNGEN 1 – 5 DER ZWEITEN FALLDARSTELLUNG

Name der/des KL



Anhang 2 – Richtlinien digitale Lehr- und Lernformen OdA KT

Aktualisierte Fassung unter:

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/D/Reglemente/211019_Richtlinien_digitale_Lehr-_und_Lernformen_OdA_KT.pdf

Anhang 3 – Richtlinien Abschlüsse Sek II und Äquivalenzen OdA KT

Aktualisierte Fassung unter:

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/D/Grundlagen/richtl__Sek_II_GW_BZ_150427.pdf

Anhang 4 – Tronc Commun KomplementärTherapie OdA KT

Aktualisierte Fassung unter:

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/D/Reglemente/210915_Tronc_Commune_KT_de.pdf

Anhang 5 – Reglement Akkreditierung von KomplementärTherapie Ausbildungen OdA KT

Aktualisierte Fassung unter:

https://www.oda-kt.ch/fileadmin/user_upload/pdf/D/Reglemente/210824_Reglement-Akkreditierung_KT_Ausbildungen_de.pdf