

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 2

Artikel: "Bewegungspierlen" = "Bougez mieux!"
Autor: Baschung, Pierrette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928976>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Bewegungspierlen»

«Bougez mieux!»

PIERRETTE BASCHUNG

Nicht nur alltagstaugliche Übungen bietet das Buch einer Physiotherapeutin und einer Psychologin, sondern es setzt sich auch damit auseinander, wie PatientInnen es schaffen, die Übungen auch tatsächlich zu machen.

Wer weiss es nicht, Bewegung ist gut für unsere Gesundheit. Trotzdem hat die Epidemie des Sitzens Einzug in unseren Alltag gehalten, und damit auch Bücher und Zeitschriften mit mehr oder weniger fundierten Bewegungsempfehlungen. Doch das Buch «Bewegungspierlen» der Physiotherapeutin Caroline Theiss und der Psychologin Maja Storch [1] ist anders. Es beinhaltet nicht nur alltagstaugliche Übungen, sondern kümmert sich auch um die Schwierigkeit, diese im Alltag wirklich zu *machen*.

Der erste Teil beginnt mit einer sehr unterhaltsamen, gut beschriebenen sowie mit Bildern illustrierten und auch für Laien verständlichen Einführung zum Thema Bewegung und Haltung. Dann werden anhand von zehn Bewegungspierlen gute und sinnvolle Übungen instruiert. Neben klassischen (physiotherapeutischen) Themen, wie die aufrechte Haltung, das dynamische Sitzen und Stehen sowie eine korrekte Beinlängsachse, kommen auch die Entspannung und Übungen gegen übermüdete Augen dazu. All diese Bewegungspierlen können überall und in normaler Alltagskleidung durchgeführt werden. Um diese Alltagstauglichkeit zu verstärken, lächeln uns in diesem Buch nicht makellose junge und trainierte Models entgegen, sondern normale Menschen, die in Alltagssituationen fotografiert wurden.

Die Verbindung zum Motivationstraining

Einzigartig wird dieses Buch aber erst durch die Verbindung dieser Bewegungspierlen mit einem psychologischen Moti-

trainter. Das Buch, geschrieben von einer Physiotherapeutin und einer Psychologin, bietet Übungen, die an den Alltag angepasst sind und behandelt auch die Frage, wie man sie tatsächlich ausführt.

Personne ne l'ignore, le mouvement est bon pour la santé. Malgré cela, l'épidémie de la position assise a envahi notre quotidien. Ce qui engendre la publication de livres et de magazines qui proposent des conseils de mouvement plus ou moins fondés. Le livre «Bewegen Sie sich besser» (Bougez mieux!), écrit par la physiothérapeute Caroline Theiss et la psychologue Maja Storch [1] est différent. Il présente des exercices adaptés au quotidien et traite également de la difficulté de leur *application* effective jour après jour.



Le livre débute par une introduction tout à fait divertissante, bien écrite, illustrée par des images et compréhensible pour les profanes autour du thème du mouvement et de la posture. Des exercices de qualité et judicieux sont ensuite présentés sous forme de dix «exercices en or». À côté des thèmes classiques (de physiothérapie), telle que la posture droite, l'assise et la position debout dynamiques, ainsi que le bon axe longitudinal de la jambe, le livre aborde également les thèmes de la relaxation et des exercices pour lutter contre des yeux fatigués. Toutes ces «exercices en or» peuvent être effectuées partout et en vêtements de tous les jours. Afin de renforcer leur utilisation dans la vie quotidienne, les illustrations montrent des jeunes mannequins parfaitement entraînés, mais également des gens normaux, photographiés dans des situations quotidiennes.

Un lien avec des exercices de motivation

L'aspect unique de ce livre réside toutefois dans le lien qu'il fait entre les exercices physiques et des exercices de moti-

vationstraining. Damit spricht dieses Werk genau den heiklen Punkt an: Der Weg vom Wissen und Wollen zum tatsächlichen Handeln ist oft weit.

Im zweiten Teil wird auf verständliche Weise eine Einführung in die Motivationspsychologie gegeben. Konkrete Anleitungen für das Umsetzen der guten Vorsätze werden vorgestellt. Nachvollziehbar wird beschrieben, wieso wir Ziele, die wir eigentlich gut und sinnvoll finden, trotzdem nicht erreichen. Auch wird erläutert, wieso der innere Schweinehund nicht als Entschuldigung für unsere Passivität herhalten kann. Vielmehr wird auf die Rolle unseres Unbewussten eingegangen und anhand praktischer Beispiele erläutert, wie wir das Unbewusste bei einem Verhaltensänderungsprozess mit ins Boot holen können. So wird bei jedem Bewegungsziel auch die Gefühlsbilanz dargestellt: Wie stark auf einer Skala von 0–100 ist das Plusgefühl und wie stark das Minusgefühl? Ist die Gefühlsbilanz ambivalent (hohes Plus aber auch hohes Minus) oder überwiegt das Minus, wird eine Umsetzung der Ziele in die Praxis ganz bestimmt scheitern. Anhand diverser Beispiele und unterstützt mit konkreten Arbeitsblättern wird illustriert, wie diese ambivalente Gefühlsbilanz überwunden werden kann. Nur wenn uns dies gelingt, hat der Vorsatz, sich mehr zu bewegen, auch eine Chance, in die Tat umgesetzt zu werden.

Wertvoll für Patienten und als Ideengeber in der Therapie

Einziges Kritikpunkt: Die Beispiele für die Verhaltensänderung wirken teilweise etwas theoretisch und das Happy End bei allen vier Protagonisten scheint nicht sehr realistisch.

Nichtsdestotrotz ist es ein wertvolles Buch, sei es für interessierte Patientinnen und Patienten oder aber auch als Ideengeber, wie wir in der Physiotherapie einen Verhaltensänderungsprozess erfolgreich begleiten können. Denn welche Physiotherapeutin, welcher Physiotherapeut kennt dies nicht: Ausgeklügelte Heimprogramme werden instruiert – und bei der nächsten Therapiesitzung hat der Patient keine Ahnung mehr von seinen Übungen. Hilfreich dabei ist sicher auch, dass sämtliche Arbeitsblätter online abrufbar sind (www.zrm.ch). |

vation psychologique. Le livre aborde ainsi un point sensible: le chemin du savoir et du vouloir vers l'action effective est souvent long.

La deuxième partie offre une introduction compréhensible à la psychologie de motivation. Des instructions concrètes pour la mise en œuvre des bonnes résolutions y sont présentées. Le livre décrit de manière claire pourquoi nous ne parvenons pas à atteindre des objectifs que nous considérons pourtant comme bons et utiles. Il explique également pourquoi notre paresse ne peut servir d'excuse à notre passivité. La question du rôle que joue notre inconscient y est approfondie. Des exemples pratiques servent à expliquer comment nous pouvons motiver notre inconscient au moyen d'un processus de changement comportemental. Un bilan émotionnel est ainsi établi pour chaque objectif de mouvement: quelle intensité ont les sentiments négatifs et les sentiments positifs sur une échelle de 0 à 100? Si le bilan émotionnel est mitigé (beaucoup de sentiments positifs, mais aussi beaucoup négatifs) ou si les sentiments négatifs dominent, la réalisation des objectifs échouera certainement en pratique. Le livre présente des moyens de surmonter ce bilan émotionnel partagé au travers de divers exemples et documents de travail concrets. Il est indispensable que nous parvenions à faire cela pour que nous ayons une chance de mettre notre résolution de bouger davantage en pratique.

Précieux pour les patients et en tant que source d'inspiration pour la physiothérapie

Seule critique: les exemples de changement comportemental semblent parfois un peu théoriques et le happy-end des quatre protagonistes ne semble pas très réaliste.

Nonobstant cela, ce livre reste précieux, aussi bien pour des patients intéressés que pour nous physiothérapeutes. Il constitue une source d'inspiration pour l'encadrement réussi d'un processus de changement comportemental. Quel physiothérapeute ne connaît pas cette situation: il propose un programme d'exercices à domicile au patient et, la séance d'après, celui-ci les a tous oubliés. Il est également pratique que l'ensemble des documents de travail puissent être consultés en ligne (www.zrm.ch). |

Pierrette Baschung Pfister, PT, MPH, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am MSc-Studiengang Physiotherapie an der ZHAW sowie in der Forschung Physiotherapie und Ergotherapie am Universitätsspital Zürich und ist Mitglied des Fachbeirats der physioactive.

Pierrette Baschung Pfister, PT, MPH, est collaboratrice scientifique au sein du département de recherche en physiothérapie et ergothérapie à l'Hôpital universitaire de Zürich et dans le cursus MSc de physiothérapie de la ZHAW; elle est membre du comité de lecture de physioactive.

Literatur | Bibliographie

1. Caroline Theiss-Wolfsberger, Maja Storch (2013): *Bewegen Sie sich besser! Mit zehn Bewegungspierlen und der richtigen Motivation durch jeden Tag*. Verlag Hans Huber. 200 Seiten. ISBN 978-3-456-85222-5. CHF 39.90.