



Die Shiatsu-Ausbildung dauert in Österreich in der Regel drei Jahre (berufsbegleitend)

Zweites berufliches Standbein

Die Krise hat gezeigt, dass man als Teilzeitkraft oder Selbständiger mitunter einen Nebenberuf braucht. GEWINN präsentiert drei Beispiele und zeigt, wie lange man dafür benötigt, wieviel die Ausbildungen kosten und wieviel man damit verdienen kann. **VON SIMON SEHER**

Wer neben einem klassischen Bürojob gerne auch körperlich ausgelastet wird, dem würde Alexandra Gelný eine Shiatsu-Ausbildung empfehlen. **Shiatsu** setzt sich aus den japanischen Worten „shi“ (Finger) und „atsu“ (Druck) zusammen. Auf Basis von traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren behandeln die Praktiker ihre Patienten auf einer Matte auf dem Boden. Gelný ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des ÖDS (Österreichischer Dachverband für Shiatsu; <https://oeds.at>).

„Shiatsu ist für die Ausübenden sehr gesund und erfordert körperliche Aktivität, allerdings kann man es daher auch nicht uneingeschränkt machen“, erklärt sie. Die Shiatsu-Ausbildung dauert in Österreich in der Regel drei Jahre (berufsbegleitend), kann sich aber durch einzelne Module auch verlängern. Die Kosten für die Ausbildung in einer der zertifizierten 19 Shiatsu-

Schulen hierzulande belaufen sich auf 8.000 bis 10.000 Euro. Das Curriculum und die Stundenanzahl sind vorgegeben, weil Shiatsu-Praktiker hierzulande als eigener Beruf anerkannt sind. Das unterscheidet die kleine, aber feine Alpenrepublik vom Rest Europas, einzig in der Schweiz gibt es eine ähnliche Regelung. Shiatsu muss folglich nach der Ausbildung als Gewerbe angemeldet werden. Fast alle Shiatsu-Praktiker in Österreich sind Ein-Personen-Unternehmen und sollten daher auch wirtschaftlich und organisatorisch fit sein.

Gemeinschaftspraxen als Lösung für Nebenberuf

Doch wie lässt sich Shiatsu mit einem Hauptberuf verbinden und wieviel kann man damit verdienen? Für Gelný ist Shiatsu ein passendes zweites berufliches Standbein: „Es gibt sehr viele Gemeinschaftspraxen mit einem hohen Anteil an nebenberuflichen Praktikern. Viele beginnen mit einzelnen

Tagen oder Nachmittagen.“ Insgesamt hat der ÖDS rund 1.000 Mitglieder und stellt damit die Mehrheit der Praktiker in Österreich. Die Kosten für eine Shiatsu-Behandlung (ca. eine Stunde) liegen in Wien bei ca. 70 Euro, in ländlicheren Gegenden auch teilweise ein wenig darunter.

Keine „Zusperrwelle“ durch Corona

Die Corona-Krise hat auch für die Shiatsu-Branche einen Schock ausgelöst. Während des Lockdowns waren Behandlungen nicht möglich. In der Wirtschaftskammer gehört Shiatsu zur Innung von Massage, Fußpflege und Kosmetik, also konnten die Shiatsu-Praktiker ab Anfang Mai unter verschärften hygienischen Auflagen wieder Behandlungen anbieten. „Allerdings gibt es keine Shiatsu-Praxen mit vollen Wartezimmern oder Patienten, die nebeneinander behandelt werden. Die größten Veränderungen waren der



Für Alexandra Gelný ist Shiatsu ein passendes zweites berufliches Standbein: „Es gibt viele Gemeinschaftspraxen mit einem hohen Anteil an nebenberuflichen Praktikern. Viele beginnen mit einzelnen Nachmittagen.“



Coach Roman Braun rät zu einer international anerkannten Coaching-Ausbildung wie ICF, „weil man, will man irgendwann vom Coaching leben, nicht ohne Firmenkunden auskommen wird und das für diese wichtig ist“.



Sozialarbeiterin Monika Liebenauer-Welsch absolvierte eine dreijährige Zusatzausbildung, „weil ich auch mit Gruppen arbeiten wollte“. Jetzt arbeitet sie einen Tag pro Woche als Team-supervisorin bei NGOs.

Mund-Nasen-Schutz, das bewusste Lüften und die vermehrte Handhygiene“, erklärt Gelný. Praktiker, die vor allem mit Risikogruppen arbeiten, würden größere Vorsicht oder Angst unter ihren Patienten wahrnehmen, andere hätten teilweise sogar mehr zu tun als vor der Krise, so die Sprecherin des ÖDS. Eine „Zusperrwelle“ im Shiatsu-Bereich sieht Gelný nicht kommen, aber einige Mitglieder würden das Gewerbe kurzzeitig auf Eis legen.

Coaching – am besten international zertifiziert

Ein weiteres Betätigungsfeld für Menschen, die sich nebenbei etwas aufbauen wollen, ist das Coaching. Roman Braun ist Psychologe, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und verfügt über langjährige Erfahrung als Trainer und Coach im wirtschaftlichen, pädagogischen und therapeutischen Bereich. Allen, die sich für eine Ausbildung im Bereich Coaching interessieren, rät Braun zu einer international anerkannten Ausbildung. Er selbst hat sich vor 20 Jahren zu einer eben solchen entschlossen und ist von der ICF (International Coach Federation) zertifiziert. „Das ist deshalb wichtig, weil man, wenn man irgendwann vom Coaching leben will, nicht ohne Firmenkunden auskommen wird“, erzählt er. Diese Firmen würden oftmals ihre Budgets an Zertifizierungen knüpfen, die Häufigste sei dabei die der ICF.

Quellberuf und Coaching verbinden

Als Geschäftsführer von Trinergy International (www.trinergy.at) bildet Braun auch angehende Coaches aus, mehr als 1.000 davon innerhalb der

letzten 25 Jahre in Österreich. Viele würden die Ausbildung anfangs rein als Zusatzqualifikation für ihren bestehenden Job machen, zum Beispiel Führungskräfte oder Lehrer. Braun rät von einem „harten Berufswechsel“ ab und empfiehlt in seiner Branche einen fließenden Übergang. Das Geschäft laufe oft nur sehr schleppend an, die Referenzliste müsse sich füllen und eine wirtschaftliche Planung sei unbedingt notwendig. „Im Idealfall gelingt den Menschen eine Synthese zwischen ihrem Quellberuf und Coaching“, so Braun. Als Beispiel erzählt er von einem Anästhesisten, der ein Modell entwickelt hat, mit dem man Angehörige von Schwerkranken betreuen kann.

Drei Jahre Ausbildung um 15.000 Euro

Ungefähr die Hälfte der Menschen, die bei ihm eine Coaching-Ausbildung absolviert haben, ist danach nur nebenberuflich als Coach tätig. Einige würden aber irgendwann Vollzeit als Coach arbeiten, „weil sie einfach gut sind und stark nachgefragt werden“, meint Braun. Die Ausbildung selbst dauert grundsätzlich drei Jahre. Innerhalb dieser Zeit wird das Wissen an 120 Tagen in Präsenzterminen und parallel über eine Online-Plattform vermittelt. Länger dauert die Ausbildung für angehende Coaches, die sich damit mehr Zeit lassen wollen, etwas schneller sind Menschen mit Vorqualifikationen. Die Kosten für eine Coaching-Ausbildung liegen bei rund 15.000 Euro, allerdings kann man auch einzelne Module belegen. Wieviel man dann als fertiger Coach verdient, hängt von vielen Faktoren ab. „Referenzkunden, Publikationen, Speaker-

Auftritte, Positionierung als Experte“, zählt Braun einige davon auf. Als groben Durchschnitt gibt er Stundensätze zwischen 150 und 250 Euro an, aber auch weniger und sogar viel mehr seien durchaus üblich.

Supervision als Nebenjob

Hauptberuflich arbeitet Monika Liebenauer-Welsch als Angestellte in einer Beratungseinrichtung für langzeitarbeitslose Menschen in Niederösterreich. Vor einigen Jahren war der ausgebildeten Sozialarbeiterin klar, dass sie eine Zusatzausbildung haben und mit Gruppen arbeiten wollte. „Also begann ich mit der Ausbildung zur Supervisorin, bin seit 2013 fertig und durch die ÖVS (Anm. d. Red.: Österreichische Vereinigung für Supervision; www.oevs.or.at) zertifiziert“, erklärt Liebenauer-Welsch. Die Ausbildung hat sie beim Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik absolviert und ihren Schwerpunkt auf Organisationsdynamik und Teamentwicklung gelegt. Die Kosten dafür lagen bei ungefähr 4.000 Euro pro Jahr, die Ausbildung dauerte drei Jahre.

Jetzt arbeitet Liebenauer-Welsch einen Tag pro Woche als Teamsupervisorin bei Non-Profit-Organisationen im Sozialbereich, will nächstes Jahr aber noch einen zweiten Tag dazu nehmen. Finanziell war es für die Sozialarbeiterin und Supervisorin bisher das Ziel, nicht über die „magische Grenze“ der Geringfügigkeit zu kommen. Allen angehenden Supervisoren empfiehlt sie eine Mitgliedschaft beim ÖVS, der seine Mitglieder, wie sie angibt, auch während des Lockdowns, ausgezeichnet betreute.