

Vorschläge fürs Lernen auf Prüfungen

Die Zulassungsbedingungen und die Einzelheiten zu den Zertifikats-Prüfungen *Aroma-Beratung* und *Aroma-Pflege* sowie zur Diplom-Prüfung *Aromatherapie* finden Sie aktuell immer auf dem Internet unter www.farfalla-seminar.ch.

Da wir wiederholt angefragt wurden, wie denn sinnvoll auf die Prüfungen gelernt werden kann, geben wir hier einige Vorschläge:

- Studieren Sie mindestens zwei, lieber drei oder vier (v.a. für Aromatherapie) der von uns vorgeschlagenen Bücher. Pflichtlektüre ist das Buch *Praxis Aromatherapie* von Monika Werner und Ruth von Braunschweig. Das *Arbeitsheft Aromatherapie* von Eliane Zimmermann ist zudem fürs Lernen bestens geeignet.
- Beim vergleichenden Studium werden Sie teilweise auch widersprüchliche Informationen vorfinden. Das sollte Sie dazu animieren, selbst Recherchen vorzunehmen und herauszufinden versuchen, weshalb unterschiedliche Aussagen vorliegen. Vergleichen Sie mit den abgegebenen Skripts, fragen Sie an Kurstagen die Referenten, was Sie nicht selbst herausgefunden haben.
- Bilden Sie Lern-Teams oder Lern-Gruppen. Zu zweit oder dritt lernt man intensiver und offene Fragen können besser geklärt werden.
- Sammeln Sie selbst praktische Erfahrungen: Suchen Sie Bilder zu den Pflanzen, die Sie noch nicht kennen, gehen Sie in den botanischen Garten oder in eine Gärtnerei und betrachten Sie Pflanzen, die ätherische Öle liefern. Verwenden Sie ätherische Öle für sich selbst, Familie, Freunde und allenfalls auch beruflich und notieren Sie, was für Wirkungen im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich Sie dabei feststellen.
- Fertigen Sie eigene Listen an mit den Namen ätherischer Öle, die beispielsweise alle Cineol-haltig sind, für Schwangere riskant (aus welchem Grund?), für Kinder ausdrücklich geeignet oder eben gerade nicht geeignet usw.
- Notieren Sie die wichtigsten Daten zu Dosierung, Handhabung etc. auf Karteikarten, damit Sie diese gut lernen können.
- Fertigen Sie auch Karteikarten von allen für die Prüfungen relevanten ätherischen Öle an (siehe Rückseite). Notieren Sie nebst den deutschen auch die botanischen Namen und die ein bis drei hauptsächlichen Inhaltsstoffe sowie allfällige Vorsichtsmassnahmen oder Nebenwirkungen.
- **SEIEN SIE NEUGIERIG!** Vertiefen Sie sich in Düfte, lassen Sie Ihre Nase Ihre Beraterin sein, holen Sie sich Informationen dazu, wo immer Sie welche finden (Achtung: nicht alle Quellen sind zuverlässig), versuchen Sie sich ein Gesamtbild eines ätherischen Öls zu machen und notieren Sie sich allfällige Ungereimtheiten oder Dinge, die Sie nicht verstehen, um diese zu klären.

Lernziele

Die Zulassungsbedingungen und die Einzelheiten zu den Zertifikats-Prüfungen *Aroma-Beratung* und *Aroma-Pflege* sowie zur Diplom-Prüfung *Aromatherapie* finden Sie aktuell immer auf dem Internet unter www.farfalla-seminar.ch.

Im Internet finden Sie zu jedem Kurstag die entsprechenden Lernziele angegeben. Diese werden als für die Prüfung verbindlich betrachtet, und somit verfügen Sie bereits über klare Angaben, was von Ihnen an Wissen verlangt werden wird. **Die an den jeweiligen Kurstagen abgegebenen Skripts sowie das Buch *Praxis Aromatherapie* von Monika Werner und Ruth von Braunschweig werden zur Prüfungsvorbereitung vorausgesetzt.** Finden sich in andern Büchern widersprüchliche Angaben, gelten jene Daten aus dem erwähnten Buch *Praxis Aromatherapie*. Es wird jedoch erwartet, dass Sie sich mit den Widersprüchen auseinandersetzen und versuchen, eine Begründung dafür zu finden (siehe Rückseite). Absolut verbindlich ist das Skript ***Grundlegendes zum Umgang mit ätherischen Ölen***, da es die schweizerische Gesetzgebung mit berücksichtigt. Sie haben es am Kurs „Grundkenntnisse und einfache Anwendungen“ erhalten. Darauf finden Sie auch die empfohlenen Bücher. Alle abgegebenen Skripts dienen als prüfungsrelevant.

An den Prüfungen wird nicht lediglich Wissen abgefragt, sondern Sie werden auch Fragen zum praktischen Umgang mit ätherischen Ölen vorfinden und zu den Zusammenhängen, wie sie im Buch *Praxis Aromatherapie* beschrieben sind. Wir von Farfalla legen somit Wert darauf, dass Sie theoretische und praktische Inhalte zusammenbringen und wissen, was die Aroma-Beratung, Aroma-Pflege und Aroma-Therapie für Ziele und Zwecke haben.

In der *Zertifikatsprüfung Aroma-Pflege* und in der *Diplomprüfung Aromatherapie* prüfen wir auch Details zu folgenden ätherischen Ölen, von denen Sie nebst den deutschen auch die botanischen Namen sowie die Leitsubstanz(en) und die Abgrenzungen zu andern Chemotypen kennen sollten; für die Zertifikatsprüfung *Aroma-Beratung* betrifft dies lediglich die fett gedruckten ätherischen Öle:

Bergamotte / Cajeput / Eucalyptus globulus, radiata, citriodora / Grapefruit / Kamille blau und Kamille römisch / Lavandin super / **Lavendel fein** / Speiklavendel / Mandarine / Manuka / **Muskatellersalbei** / Neroli / Orange süss / Patchouli / Petitgrain Bitterorange / **Pfefferminze** / Ravintsara / Rose (Destillat und Absolue) / Rosengeranie / Rosmarin ct. cineol und verbenon / **Teebaum** / Thymian ct. Thymol und Linalool / Tonka / Weihrauch / **Weisstanne** / Ylang Ylang (complet und extra supérieur) / Zeder (Cedrus atlantica und Juniperus virginiana) / Zitrone. **Und, wie bereits erwähnt, alle in den Skripten beschriebenen ätherischen Öle mit ihren wichtigsten Anwendungsgebieten.**

Klare Kenntnisse um die Verdünnungen ätherischer Öle in Pflanzenölen, richtig dosiert, Einsatz bei Risikogruppen, Besonderheiten bei Kindern, Vorsichtsmassnahmen und allfällige Nebenwirkungen bei unsachgemässer Anwendung werden vorausgesetzt.

An den Prüfungen wird nicht lediglich Wissen (multiple choice) abgefragt, sondern Sie werden vor allem offene Fragen zum praktischen Umgang mit ätherischen Ölen vorfinden und zu den Zusammenhängen, wie sie im Buch *Praxis Aromatherapie* beschrieben sind. Wir von Farfalla legen somit Wert darauf, dass Sie theoretische und praktische Inhalte zusammenbringen und wissen, was die Aroma-Beratung, Aroma-Pflege und Aroma-Therapie für Ziele und Zwecke haben.

2015, Barbara Bernath-Frei