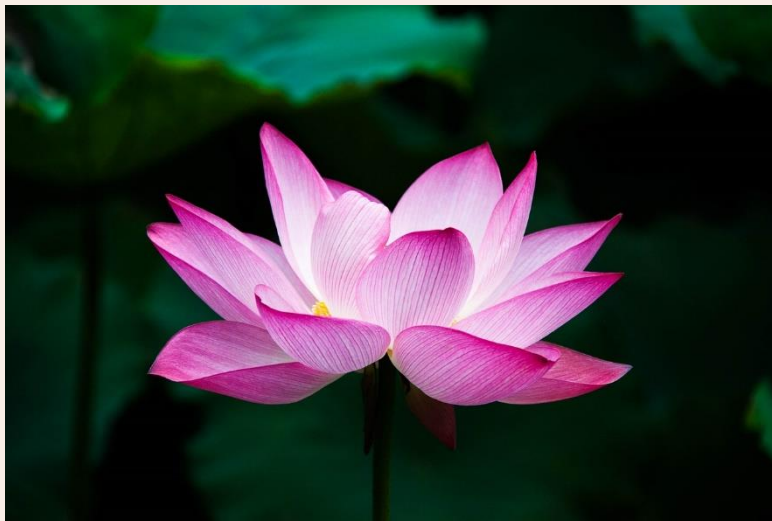

HEALING BODYWORK COACHING MIT TRAUMA-SENSITIVER KÖRPERARBEIT

BeWUSST werden. Berührt SEIN. LEBEN!



Markus Mühlbacher



2021-24: Zert. Trauma-sensitive Körperarbeit Advanced Gaia®-Methode, Holland

2020-21: Zert. Kuschel-Therapie, Kuschelraum Berlin

2020-21: Zert. Tantra-Masseur «Leben und Lieben», Jeanette Schmid Heiligkreuz

2019: Zert. Innere Kind-Arbeit, Rosi Döbner Berlin

2019: Zert. Tantric-Healing The Heart Of Shiva-School, Australien

2018: Zert. Berührungs- und Kuschelcoach, Rosi Döbner Berlin

Was ist Coaching mit Trauma-sensitiver Körperarbeit?

Mein Coaching mit Trauma-sensitiver Körperarbeit ist eine ganzheitlich-holistische Methode, die ich aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und Ausbildungen seit 2015 selbst entwickelt habe. Meine in diversen Kursen, Trainings und über 600 Einzelsessions aufgebaute «Toolbox» umfasst u.a. Elemente aus NARM (Entwicklungstrauma heilen) nach Dr. Laurence Heller, De-Armouring-Trauma-Release nach der Gaia®-Methode, diverse Massagetechniken (Tantra, Shiatsu), therapeutisches Kuscheln, Life-Coaching, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg, Kommunikations-Psychologie nach Schultz von Thun, Schamanische und Gestaltarbeit in und mit der Natur und einiges mehr.

In meinem Coaching mit Trauma-sensitiver Körperarbeit profitierst Du jedoch nicht nur davon, sondern auch von meinen persönlichen Erfahrungen: Ich habe selber sehr viel Traumatisches erlebt und kann deshalb sehr gut in Dich hineinfühlen. Während der Sessions setzen wir situativ die Tools ein, die Deiner aktuellen Fragestellung am Hilfreichsten erscheinen. Du bist völlig frei, ob Du ganz konkrete Trauma-Arbeit ins Coaching integrieren möchtest oder nicht. In jedem Fall jedoch arbeite ich auch im Coaching jederzeit Trauma-sensitiv.

Was unterscheidet das Healing Bodywork-Coaching von anderen Coachings?

Das Wichtigste: «Reden und Reflektieren» machen «nur» ca. 20-30% aus. 70-80% der Zeit verbringen wir mit Körperarbeit. Warum? Weil auch die Wissenschaft heute weiss: Jedes Trauma wird im Körper in irgend einer Form gespeichert. Wenn wir Traumata wirklich und nachhaltig lösen wollen, reicht die Arbeit «mit dem Kopf» in den allermeisten Fällen nicht. Ja, Psychotherapie ist wichtig und richtig. Auch ich verwende psychotherapeutische Erkenntnisse und Methoden.

Gerade bei uns in einer Leistungs-orientierten Gesellschaft sind wir darauf trainiert, ständig im Kopf zu sein. Der Kopf ist auch ein genialer Stratege wenn es darum geht Traumata klug zu «umschiffen», d.h. der Kopf weiss ganz genau, was man/frau NICHT tun muss, um wieder oder erstmals mit dem Schmerz eines Traumas wirklich in Kontakt zu kommen. Diese Kontaktvermeidung betrifft auch und vor allem den Körper. Blockaden, Schmerzen, Krankheiten – diese haben sehr oft ihre Grundursache in nicht-verarbeiteten Traumata, sei es Schocktraumata (Unfall, Missbrauch, Verlust) und/oder Entwicklungstraumata (das verletzte innere Kind).

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Berührung heilsam ist, deckt sich mit meinen eigenen Erfahrungen wie auch die Erfahrungen mit meinen Klient*innen seit 2019: Ohne den Körper mit einzubeziehen ist wirklicher Kontakt mit dem Trauma, mit der Verletzung und daher auch Heilung gar nicht möglich.

Zusammengefasst die drei wichtigsten Unterscheidungsmerkmale:

1. Körperkontakt mit dem Coach in 70-80% der Zeit – Integration der psychologischen Erkenntnisse in die Körperarbeit.
2. Verbindung von Wissenschaft, Know-how, Herzöffnung, Spiritualität und der «radikalen Erlaubnis» (Mike Hellwig): Meine Coachings sind Räume des «SEIN-DÜRFENS» mit allem was ist. Diese Erlaubnis, dieses Gefühl des bedingungslos geliebt seins kann ein Tür-Öffner sein für wirkliche Transformation.
3. Begegnung auf «Augenhöhe»: Ich sehe mich nicht als «Heiler» oder «Guru» sondern ich begegne meinen Klient*innen auf Augenhöhe, von Mensch zu Mensch. Denn alles was es braucht für ein schönes Leben steckt schon in Dir. Ich begleite und unterstütze Dich dabei, Dein Potenzial entfalten zu können.

Bei welchen Themen ist mein Coaching geeignet für Dich? Wenn Du Dich angesprochen fühlst von...:

- ✓ Entwicklungs- und/oder Schocktraumata erkennen und heilen
- ✓ Identifikation, Umstrukturierung und Loslassen von hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
- ✓ Analyse und Arbeit mit Konflikt- und Wachstums-Potenzialen in den 5 NARM-Kernthemen Vertrauen, Kontakt, Autonomie, Einstimmung sowie Liebe & Sexualität
- ✓ Zulassen und Transformieren von allen Gefühlen wie Hemmungen, Ängsten, Schamgefühlen, Trauer, Wut
- ✓ Konzept der Radikalen Erlaubnis
- ✓ Vom Tun ins Sein kommen •Wheel of Consent
- ✓ Concious Touch (Achtsam Berühren und berührt werden)
- ✓ Den eigenen Körper kennen und lieben lernen
- ✓ Lerne verschiedene Berührungstechniken kennen und was das mit Dir macht
- ✓ Vom Opfer zur Eigen-Verantwortung: Du bist "der Chef", wenn es um Berührungen geht
- ✓ Geniessen im Hier und Jetzt
- ✓ Herzverbindung: Der Schlüssel zu schöner Berührung
- ✓ Breathwork, Meditation und Yoga: Schaffen den "Grund" für entspanntes Berühren
- ✓ Aura- und Chakren kennen lernen, spüren und bewusst einsetzen
- ✓ Eigene und Fremd-Energien erkennen und spüren
- ✓ Verbale und non-verbale Kommunikation üben (gewaltfreie Kommunikation GFK)
- ✓ Grenzen spüren und kommunizieren
- ✓ Druckpunkte, Nerven- und Energiebahnen kennen und spüren
- ✓ Diverse Massage-Techniken kennen und anwenden
- ✓ Nachnähren von Geborgenheit, Nähe und absichtsloser Intimität
- ✓ Gestalten einer liebevollen Beziehung und Sexualität

Wann ist mein Coaching für Dich eher nicht geeignet?

- Ich bin weder Arzt noch von der Krankenkasse anerkannter Therapeut. Wenn Dir wichtig ist, dass a) ein Teil der Kosten von der Krankenkasse übernommen wird, und b) der Coach ein in der Schweiz anerkanntes Diplom vorweisen kann, dann suche Dir bitte einen anderen Coach
- Wenn Du schnelle und konkrete Resultate erwartest
- Wenn Du keine Zeit und Raum hast für «Hausaufgaben»
- Wenn Du keine Offenheit für Neues, Unbekanntes mitbringst
- Wenn Du Dich nicht auf Berührungen einlassen kannst/willst
- Wenn Du nicht bereit bist, einen Weg zu gehen der manchmal auch schwierig, steinig, mit Umwegen daherkommt

Wie ist das Coaching aufgebaut?

Coaching ist ein Prozess. Je nach Deiner Ausgangslage, Bedürfnissen und Zielen kann dieser Prozess in einigen Fällen in wenigen Sessions zum Ziel führen. Meistens jedoch lassen sich jahrelang eingeübte Muster nicht von heute auf Morgen ändern. Aus diesem Grund erkläre ich Dir den Aufbau des Coachings und was es alles beinhaltet. Jede Session baut auf der vorhergehenden auf. Regelmässige Evaluationen zeigen uns, ob und wo wir auf dem Weg sind.

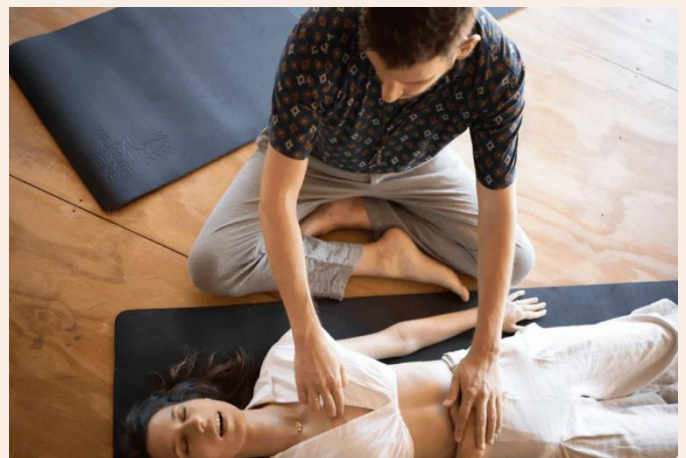
Analyse, Selbstreflexion (ca. 20-30%)

- Sharings/Befindlichkeitsgespräche
- Visionsarbeit
- Innere Kind-Arbeit, Arbeit mit Glaubenssätzen/Umstrukturierung/Akzeptanz/Loslassen
- Entwicklung/Bewusstseinsbildung der Part-Personas (Jung)
- Meinen Wächtern/Dämonen auf die Spur kommen
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Selbst- und Stress-Regulation
- Emotions-Tagebuch, bewusstes Beobachten des eigenen Verhaltens (Glaubenssätze, Verhaltensmuster usw.)



Trauma-sensitive Körperarbeit (ca. 70-80%)

- Präsenz – ganz im Hier und jetzt sein
- Meine Grenzen spüren, kommunizieren und durchsetzen
- Berührungs- und Bewusstseinsübungen ("Wheel of Consent" u.a.)
- Breathwork (Atemübungen) & Meditation
- Base-Chakra-Yoga (Wurzelchakra stärken)
- Sound & Frequenzen
- Sinnlichkeit mit allen Sinnen erleben
- De-Armouring: "Entpanzerung" von Gefühlen durch Berührung, Präsenz, Hingabe und spezielle Trauma-Release-Techniken (TRE), Zulassen und Loslassen aller Gefühle (Freude, Lust, Wut, Hass, Schmerz etc.)
- Massagen: erfahren, erlernen und spüren verschiedener Massage-Techniken
- Energiearbeit: Bewusstes Hineinspüren in die sieben Chakren (Energiezentren)
- Selbstliebe: Positive Affirmationen, Körperbewusstsein und -Bild, Angst & Schamgefühle abbauen; Selbstberührung, Spiegelübung ("30 Punkte die ich an mir mag") u.a.
- Concious Touch/Kuscheln: Sanfte, nicht-sexuelle Annäherung an absichtslose Berührungen mit einem Mann



Schamanische Arbeit in und mit der Natur (v.a. in den begleiteten Auszeiten)

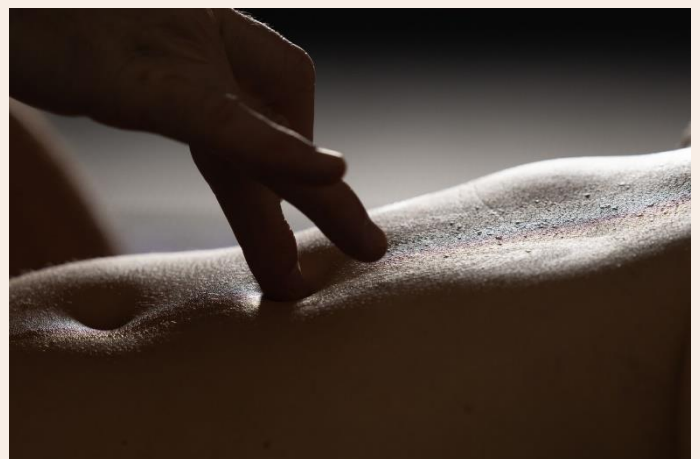
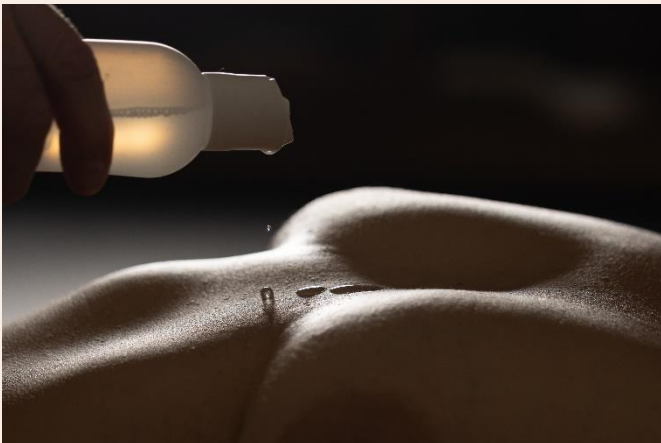
- Spirituelle Reisen
- Waldbaden
- Gestaltungs-Arbeit mit Wasser, Stein, Erde, Pflanzen, Luft, Sonne, Wind...
- Barfuss laufen, Nackt in der Natur sein
- Zeremonien: Feuer, Kakao



Sexualität

- Tantrische Arbeit*
- Sexual De-Armouring*
- Sex-Coaching*
- Tantric Healing*
- Orgasmic Yoga*
- Elemente aus Surrogate-Therapie*
- Slow Sex*
- Achtsamkeit & Sexualität*

*: Die Arbeit mit Nacktheit/sexueller Energie/Berührungen im Intim-Bereich wird vorgängig ausführlich besprochen und wird in einer von beiden Seiten unterzeichneten schriftlichen Vereinbarung festgehalten. Die Arbeit mit diesen Themen ist nur gestattet, wenn diese Vereinbarung vorhanden ist.



Angebote & Preise

- Stunden-Ansatz: CHF 140
- Sessions in Luzern oder Bern*
- Kostenloses Kennenlern-Gespräch online (30 Min.)
- 1. Coaching-Session (1 1/2 Std.) = ausführliche Standort-Bestimmung = CHF 210
- Probesession mit Körperarbeit (1 1/2 Std.): CHF 210
- Online-Coaching (2 Std.): CHF 280
- 1:1 Coaching mit Trauma-sensitiver Körperarbeit:
3 Std. = CHF 420
PREMIUM-SESSION (4 Std.) = CHF 500**
- 5er, 10er und 20er-Abos mit bis zu 30% Ermässigung und freier Zeiteinteilung
- NEU: PREMIUM ROSE: 1x pro Woche 1-3 Std. alle Services von Healing Bodywork, unbefristet, monatlich kündbar, für CHF 850 p.M.
- NEU: 3 MONATE PREMIUM INTENSIV-COACHING 1:1 ab CHF 4'000
- Begleitete Auszeitwochen im Naturpark Gantrisch mit 1:1-Coaching & Begleitung ab CHF 2'400

Mitbringen

Offenheit, Neugierde, bequeme, leichte, bequeme Kleidung, Wasserflasche, ggf. eigener Lunghi und/oder Massageöl.

Bitte komme frisch geduscht oder wenn das nicht möglich ist kannst Du gerne bei mir duschen. Ich stelle Duschtücher und Gels zur Verfügung. Auch Mundhygiene ist wichtig: Mit frischem Atem ist Körperkontakt einfach angenehmer für alle. Bitte komme pünktlich bzw. einige Minuten vor der abgemachten Zeit, wenn Du noch Duschen möchtest.

Wo findet das Coaching statt? Je nach Datum:



Berührungsraum Luzern

Böshüsliweg 4, CH-6005 Luzern

Bus Nr. 4 «Hubelmatt» bis
«Mönchweg»

Besucherparkplätze «ABL-Besucher»
Eigerweg 1, 6005 Luzern (50m
Über die Strasse gegenüber)

Mana Kendra Bern

Blankweg 2b, CH-3072 Bern-Ostermundigen

Bushaltestelle: "Wegmühlegässli", Bus Nr.
10 Richtung Ostermundigen

Parkplätze: Vor dem Mana Shop oder hin-
ter "Stef's Kulturbistro" an der Bern-
strasse 101 (3 Stunden gratis)

Was sonst noch wichtig ist

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie Datenschutzregeln, deren aktuell gültige Version auf der Webseite eingesehen werden können: <https://www.healing-bodywork.ch/>

Kontakt für Fragen

+41 79 649 24 62 (Tel., SMS, Threema)

kontakt@healing-bodywork.ch

FAQ

Ich habe Angst vor intensiven Gefühlen

Trauma-sensitives Coaching mit Berührungen kann starke Emotionen auslösen. Freude, Lachen, Weinen, Trauer, Wut, es hat alles seinen Platz. Oft wissen wir im Moment gar nicht, woher diese Emotionen kommen. Alles, was sich zeigen mag, ist willkommen. Niemand wird Dich auslachen oder verurteilen. Im Gegenteil: Je mehr Du Deine «Maske» (sofern Du eine trägst...) abwerfen kannst, desto heilsamer wird das Coaching für Dich sein.

Darf ich Stopp sagen, wenn etwas nicht stimmig oder zu viel ist?

Auf jeden Fall! Du musst hier gar nichts – weder tun noch „erdulden“ noch sonst irgend etwas. Meine Angebote sind ein Raum, wo Du ganz DU sein darfst. Das Erforschen von Grenzen, Ängsten, Schamgefühlen usw. gehört mit dazu.

Wenn Du Dich nicht wohlfühlst und etwas nicht stimmig ist für Dich, darfst und sollst Du es jederzeit ansprechen. Stopp- und Vetoregeln sind sehr wichtig: Stopp = bis hierher und nicht weiter; Veto = das möchte ich grundsätzlich nicht und/oder verstösst gegen die vereinbarten Regeln.

Warum thematisiere ich (Markus) Nacktheit und Sexualität?

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen beinhaltet auch den Umgang mit seinem/ihrer Körper und sexuellen Energien. Viele Menschen haben Mühe damit, diese beiden Dinge auseinander zu halten. Healing Bodywork setzt u.a. dort an: Sinnliche Berührungen müssen nicht zwingend in sexuelle Aktivitäten münden. Das Er-Forschen des eigenen Erlebens verschiedener Arten von Berührungen kann zu tiefen Einsichten führen und helfen, destruktive Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen.

Ein weiteres wichtiges Thema sind die Erwartungshaltungen, Normen, vielen Verbots- und Gebotsschilder, die wir von unseren Eltern, Lehrern und unserem sozialen Umfeld angenommen haben und als «wahr» betrachten. Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich jedoch genau diese Normen – ich erwähne hier das Wort «Scham», das u.a. unseren Intimbereich so bezeichnet – als Hindernisse und Stolpersteine auf dem Weg zu sich selbst.

Ob eine Coaching-Session bekleidet, teilweise bekleidet oder nackt stattfindet hängt einzig und allein von Deinen Grenzen, Bedürfnissen, Deiner Ausgangslage, Deinen Zielen und Themen ab. Vielleicht helfen Dir die folgenden Gedanken zum besseren Verständnis: Es gibt rein praktische Gründe, bei gewissen Tools und Methoden nackt zu sein: Bei einer De-Armouring-Session oder einer Ganzkörpermassage mit viel Öl z.B. würden Deine Kleider mit Ölflecken enden, die Du kaum mehr aus der Wäsche herausbringst. Wenn Berührungen im Intimbereich aus therapeutischer Sicht sinnvoll (oder gar notwendig) erscheinen, ist Nacktheit nicht zu vermeiden. Und meine Räume sind normalerweise auf 25-28 Grad aufgeheizt, weil sich der menschliche Körper in Wärme einfacher öffnen kann, er wird weicher und zugänglicher für Berührungen und Empfindungen.

Es kann aber auch sein, dass Du ganz einfach neugierig bist: Ist es möglich, mit einem zu Beginn fremden Mann nackt in einem Raum zu sein, ohne dass es zu Sex kommt? Ja! Und diese Erfahrung kann sehr heilsam sein, wenn Du dies bisher ganz anders erlebt hast.

Grundsätzlich gilt: Du bist hier derjenige/diejenige, der/die entscheidet. Fühl Dich ganz frei, wie Du bei und mit mir sein möchtest – Deine Grenzen werden jederzeit vollständig respektiert. Genauso wie ich selber Grenzen habe, die Du respektierst. Beides wird in einer separaten, von beiden Seiten unterzeichneten schriftlichen Erklärung festgehalten.

Sicherheit

Woher weiss ich, dass das Coaching mit Markus sicher ist? Gerne gebe ich Dir hier ein paar Hinweise hierzu:

- Deine Grenzen bezüglich Berührungen, Nacktheit und Sexualität besprechen wir vorgängig ausführlich und halten diese in einer von beiden Parteien unterzeichneten, schriftlichen Erklärung fest.
- Ich selber (Markus) habe in meinem Leben viele, auch sexuell motivierte Übergriffe erlebt. Deshalb ist es mir persönlich ein besonderes Anliegen, dass niemals ein Gefühl von Belästigung, Übergriffigkeit oder «Ausnützen» entsteht. Dafür bürgere ich mit meiner Reputation, meinem Namen und Schlussendlich meiner eigenen beruflichen Existenz.
- Beim ganzheitlichen Gesundheitszentrum Mana Kendra in Bern (wo ich zwei Tage pro Monat arbeite) habe ich an der Ausarbeitung der ethischen Richtlinien mitgearbeitet und bin zusammen mit einer internen und zwei externen Fachpersonen Ansprechpartner, sollte es im Kontakt Coach-Klient*in Probleme geben. Zwecks Vermeidung von Interessenskonflikten wäre, sollte es mich selbst betreffen, meine Kollegin oder eine der beiden Externen die neutrale Ansprechpartnerin.
- In der Tantra-Massage halte ich mich an den Ethik-Codex der Fördervereins Tantramassage Schweiz, obwohl ich dort nicht Mitglied bin. Warum nicht? Weil der Verein – nachdem ich die Prüfung zum Tantra-Masseur bestanden habe – neue Regeln eingeführt hat, die für mich so nicht stimmig sind: z.B. ist neu zusätzlich Anal-Massage zwingend notwendig, um vom Verein anerkannt zu werden. Nur: Niemand von meinen Klient*innen wünscht dies. Also warum Zeit und Geld investieren für etwas was meine Klient*innen gar nicht wollen?
- Wenn Du Zweifel hast: Ich kann Dir gerne Referenzen angeben, die Du fragen kannst.

Du bist schlussendlich selber verantwortlich dafür, dass Deine Grenzen eingehalten werden. Und nur Grenzen die kommuniziert werden KÖNNEN eingehalten werden! Das heisst: Eine offene, laufende Kommunikation mit mir als Dein Coach ist essenziell. Und wie schon erwähnt möchte ich Dir auf Augenhöhe begegnen: zwei erwachsene Menschen tun sich zusammen, um in «Co-Creation» einen Teil des Wegs zusammen zu gehen.

Hygiene & Gesundheit

Hygiene ist mir sehr wichtig. Regelmässiges Duschen (Dusche in den Räumlichkeiten vorhanden) macht es für Dich und mich angenehmer. Mundhygiene ist ebenfalls wichtig - mit frisch geputzten Zähnen massiert es sich ebenfalls angenehmer! Starke Deodorants und Parfüms sind jedoch nicht empfehlenswert, genauso wenig wie starkes Rauchen in den Pausen.

Solltest Du Dich unmittelbar vor dem Termin krank fühlen, dann kontaktiere uns bitte, um die Situation persönlich zu besprechen.

Bedingungen

1. Das Coaching von Healing-Bodywork beinhaltet Berührungen in einem professionellen Rahmen, welche keinerlei direkte sexuelle Interaktion mit dem Coach beinhaltet. Ausnahmen hiervon müssen therapeutisch begründet sein und bedürfen der vorgängig erwähnten, von beiden Parteien unterzeichneten schriftlichen Erklärung.
2. Das Angebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren.
3. Alle Termine sind im Voraus online zu buchen und zu bezahlen. Bei einer länger andauernden therapeutischen Zusammenarbeit und mit einem zum Voraus bezahlten Abo können Termine auch mündlich vereinbart werden.
4. Nochmals: Sauberkeit und Hygiene ist für beide Teilnehmer notwendig. Das beinhaltet Duschen oder Waschen vor dem Termin, Zähne putzen, frische Kleidung und die Abwesenheit von intensiven Gerüchen (Parfum, Aftershave, Rauch, ...). Es sollte bequeme, nicht zu enge Wohlfühlkleidung getragen werden.
5. Coach und Klientin bestätigen hiermit, dass sie zum Zeitpunkt der Berührungssession keine Erkältung oder sonstige über nahen Kontakt übertragbare Krankheiten haben.
6. Der Genuss von Alkohol und Drogen ist vor und während der Coaching nicht erlaubt.
7. Der/die Klientin übernimmt die volle Selbstverantwortung für seine/ihre körperliche und mentale Gesundheit. Insbesondere übernimmt der Masseur keinerlei Verantwortung für etwaige körperliche und/oder seelische Folgen, die aus dem Coaching entstehen können, ausser es handelt sich um Grobfahrlässigkeit oder Absicht.
8. Lachen, Weinen, Wut und andere Emotionen sind willkommen! Du kannst ganz Dich selbst sein – Du befindest Dich in einem geschützten Raum, in welchem Du vollständig akzeptiert, willkommen und geliebt bist. In der gemeinsamen Zeit musst Du überhaupt nichts – weder tun, noch geschehen lassen, noch sonst irgendetwas.
9. Am besten kommst Du mit Neugierde, Offenheit und der Bereitschaft, auch tief in Deine Prozesse zu gehen. Das erhöht die Erfolgchancen erheblich. Ich meinerseits bin in der gemeinsamen Zeit ganz für Dich da – mit meinem Herzen, meiner Seele, meiner Energie, meinem Körper... Aber auch ich habe meine Grenzen, die Du respektieren musst. Sollte ich an eine solche Grenze kommen, werde ich sie Dir wertschätzend, aber klar kommunizieren.
10. Datenschutz: Alle gegebenen Informationen (schriftlich oder mündlich) werden vertraulich behandelt. Ausnahmen bilden Informationen, die den Therapeuten/Coach gesetzlich verpflichten, seine Schweigezusage aufzuheben, beispielsweise wenn der Klient, die Klientin in eine strafrechtliche Ermittlung involviert ist. Eine andere Ausnahme ist Supervision, in welcher zu einem professionellen Zweck die Berührungstherapie besprochen wird. Hierbei wird die Anonymität des Kunden gewahrt. Drittens kann ein Austausch von Informationen mit beteiligten Ärzten/TherapeutInnen im Einverständnis mit der Klientin erfolgen.
11. Fotos und andere Formen der Aufzeichnung sind verboten.
12. Ein Zuwiderhandeln gegen diese Regelungen führt 1) zu einer Verwarnung und 2) im Wiederholungsfall zum Abbruch der Coaching-Beziehung und zukünftigen Geschäftsbeziehungen. Ein Anspruch auf Rückerstattung des bezahlten Preises besteht nicht.