



HEALING BODYWORK

# TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT 2.0

NEUE (ONLINE)-WEGE FÜR BESSEREN ZUGANG UND MEHR WIRKUNG



# TRAUMA-SENSITIVE KÖRPERARBEIT 2.0:

## NEUE (ONLINE)-WEGE FÜR BESSEREN ZUGANG UND MEHR WIRKUNG

EIN CHANGE-PROJEKT VON  
HEALING BODYWORK



### GRÜEZI!

Ich bin Markus Mühlbacher, Inhaber von «Healing Bodywork» und seit 2019 selbständig im Bereich Trauma-sensitiver Körperarbeit und Coaching tätig. Auf den folgenden Seiten finden Sie alle notwendigen Informationen zu diesem Projekt.

Für Ihre Fragen stehe ich Ihnen auf verschiedenen Kanälen sehr gerne zur Verfügung:

---

E-Mail: [kontakt@healing-bodywork.ch](mailto:kontakt@healing-bodywork.ch)

---

Telefon/SMS/Signal: +41 79 649 24 62

---

Threema: <https://threema.id/WCFB5XKF>

---

Briefpost: Böshüsweg 4, 6005 Luzern

---

Vielen Dank für Ihr Interesse und herzliche Grüsse

Markus Mühlbacher





HEALING BODYWORK



## KURZ & KOMPAKT AUF EINER SEITE

Link zum Projektbeschrieb auf TING:

<https://www.ting.community/de/payout-application/traumasensitivekoerperarbeit-20- neue-onlinewege-fuer-mehr-nachhaltigkeit-und-impact-destination=/de/weiterentwicklungen>

### Antragsteller

Markus Mühlbacher, Inhaber und Coach von «Healing Bodywork», einer Marke der Einzelfirma «Markus Mühlbacher Coaching & Services» (Handelsregister Kt. Luzern CHE-316.935.381)

### Kurzbeschrieb Healing Bodywork

Healing Bodywork mit Sitz in Luzern begleitet seit 2019 Menschen, welche verschiedene Themen – hauptsächlich in Relation mit Entwicklungs- oder Schocktraumata – besser verstehen, verarbeiten und in ihrem ganzheitlichen Wesen besser integrieren wollen. Der Hauptfokus ist, das körperliche Empfinden aufgrund von Schmerzen & Krankheiten, Blockaden, Energiemangel, Hemmnissen, inneren Bildern usw. zu verbessern und so zu mehr Lebensqualität und -Freude zu verhelfen.

### Dieses Projekt

Aufgrund zunehmender körperlicher Beschwerden, welche verschiedene Operationen zur Folge hatten, muss ich meine bisher fast ausschliesslich 1:1-Arbeit mit den Klient\* innen auf ca. 50% Online/1:1 umstellen. Mittels einer ausgearbeiteten Online-Marketing-Strategie (4P) soll Healing Bodywork und damit Trauma-sensitive Körperarbeit & Coaching finanziell nachhaltiger aufgestellt werden (d.h. die Selbständigkeit bis zur Pensionierung inklusive Nachfolge-Regelung sichern), einen grösseren gesellschaftlichen Impact (=Wirkung) erzielen und meine eigene Selbstfürsorge (= Gesundheit) stärken.

### Ziele

- Durch vermehrte Online-Angebote kann ich meine Selbständigkeit auf eine finanziell nachhaltigere Basis stellen.
- Mehr Online, weniger 1:1 bedeutet eine Reduzierung der körperlichen Belastung, was aufgrund zunehmender Beschwerden im Gelenkapparat notwendig ist.
- Trauma und Sexualität sind nach wie vor stark mit Hemmungen, Scham & gesellschaftlichen Normen verbunden. Durch niederschwellige Angebote kann der Zugang für eine breitere Bevölkerungsschicht vereinfacht werden.
- Durch verstärkte Sensibilisierungs-Arbeit kann ein grösserer gesellschaftlicher Impact erzielt werden.

### Datum & Dauer

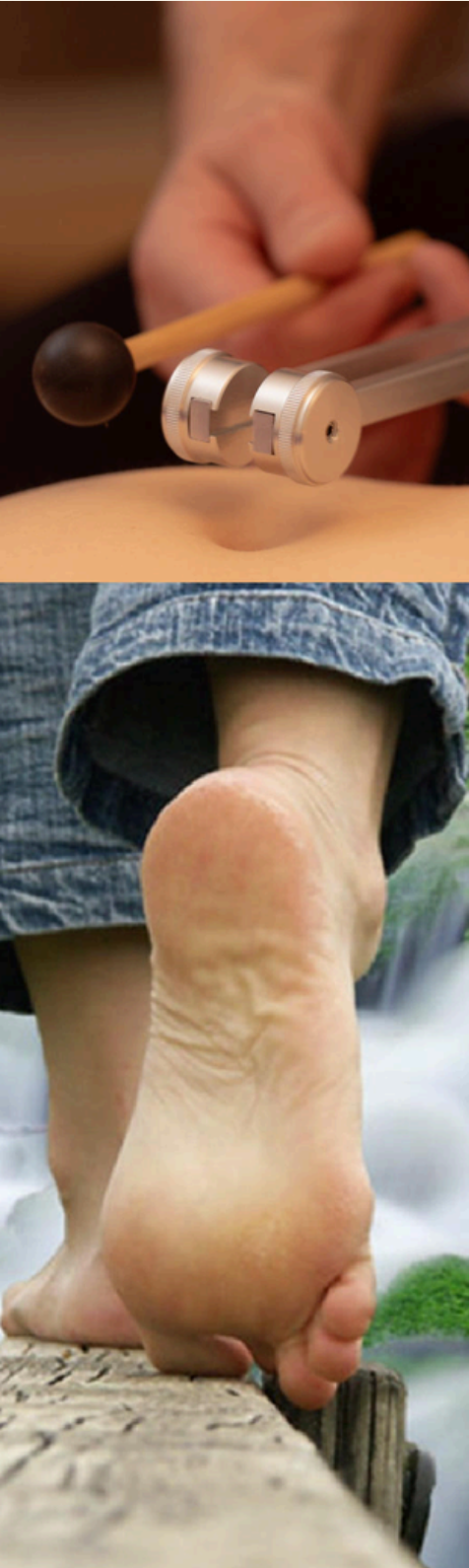
1.Juli bis 31.Dezember 2026 (6 Monate, total ca. 560 Arbeits-Stunden)

### Finanzen (Details s S. 7)

- Budget: CHF 33'300, davon sind 70% finanziert
- noch fehlender Betrag: CHF 10'000



HEALING BODYWORK



## ETWAS AUSFÜHRLICHER...

### Was habe ich mir vorgenommen?

Mittels einer ausgearbeiteten Online-Marketing-Strategie (4P) Healing Bodywork und damit Trauma-sensitive Körperarbeit & Coaching finanziell nachhaltiger (=Sicherheit) aufstellen, einen grösseren gesellschaftlichen Impact (=Wirkung) erzielen und meine eigene Selbstfürsorge (=Gesundheit) stärken.

Bis 31.12.2026 entwickle ich ein Online-Marketing-Konzept mit dem Ziel, meine Angebote ab 2027 zu 50% online anbieten zu können.

### 4 Fokusfelder

1. Erarbeitung Online-fähiger Angebote
2. Aufbau einer professionellen Online-Präsenz
3. Aufbau von 5 Kern-Partnerschaften
4. Sensibilisierungs-Arbeit mit Spezialfokus "Menschen Ü60".

### 4 Ziele

1. Durch vermehrte Online-Angebote kann ich meine Selbständigkeit auf eine finanziell nachhaltigere Basis stellen.
2. Mehr Online, weniger 1:1 bedeutet eine Reduzierung der körperlichen Belastung, was aufgrund zunehmender Beschwerden im Gelenkapparat notwendig ist.
3. Trauma und Sexualität sind nach wie vor stark mit Hemmungen, Scham & gesellschaftlichen Normen verbunden. Durch niederschwellige Angebote kann der Zugang für eine breitere Bevölkerungsschicht vereinfacht werden.
4. Durch verstärkte Sensibilisierungs-Arbeit kann ein grösserer gesellschaftlicher Impact erzielt werden, speziell bei Menschen «Ü60»

### Was begeistert mich an meinem Vorhaben?

Vieles! U.a. die Tatsache, dass ich mein Herzprojekt "Healing Bodywork" dadurch bis zu meiner Pensionierung 2030 fortsetzen kann. Aber auch: Es wird mich in meiner persönlichen Entwicklung voranbringen: Mehr Selbst-Sicherheit im Auftritt, mehr innere Gelassenheit. Und durch den höheren gesellschaftlichen Impact gibt es mir auch "mehr Sinn", ich kann etwas "hinterlassen".

### Was möchte ich persönlich mit meinem Vorhaben erreichen?

Wesentlich verbesserte Lebenssituation & Perspektiven:

- Finanziell verbesserte Lage (bisher: unter Existenz-Minimum)
- Mehr innere und äussere Stabilität
- Mehr Selbstsicherheit
- Mehr innere Ruhe



HEALING BODYWORK



## Was kann, weiss oder mache ich danach besser?

Ich verstehe viel besser wie Online-Coaching funktioniert; ich kann meine Angebote besser auf relevante Zielgruppen ausrichten, ich kann mit meiner Arbeit mehr Impact erzielen und durch die verbesserte Gesamtsituation kann ich mich besser um meine Gesundheit kümmern, was wiederum mehr innere Ruhe gibt.

## Wie verbessert sich meine aktuelle Lebenssituation durch mein Vorhaben?

Durch höheren Anteil an Online-Angeboten kann ich a) meine finanzielle Situation verbessern, b) mich besser um meine Gesundheit und meine Selbstfürsorge kümmern, und c) mehr Zeit für die Pflege von Hobbies und Freundschaften gewinnen. All drei Punkte sind Stand heute ungenügend und mittelfristig nicht nachhaltig.

## Gesellschaftlicher Mehrwert: Orientierung am UNO-Entwicklungsziel Nr. 5: «Gleichstellung, Chancengerechtigkeit und Selbstbestimmung für alle fördern»

Vereinfachter Zugang und verbesserte Sichtbarkeit von Traumasensitiver Körperarbeit stärkt Inklusion, Chancengleichheit und Selbstbestimmung verschiedener Gesellschaftsgruppen wie Frauen, Menschen die sexuellen Missbrauch und andere Traumata erlebt haben und Menschen Ü60.

## Welche Personen oder Personengruppen neben mir profitieren von meinem Vorhaben und wie?

- Umfeld: Ich bin entspannter und habe mehr Zeit für sie
- Bisherigen Klient\*innen: Ich bin fokussierter und präsenter in Sessions
- Neue Klient\*innen: Niederschwelligerer Zugang zu Angeboten & Themen
- Frauen, Menschen mit sexuellem Missbrauch, Menschen Ü60: Einfacherer Zugang zu Trauma-therapeutischen Angeboten & Körperarbeit
- Gruppen & Institutionen die mit Prävention und Schutz von vulnerablen Gruppen zu tun haben: Mehr Information, mehr Wissen, mehr Bewusstsein
- Krankenkassen und Verbände: Mehr Wissen, weniger Vorurteile



HEALING BODYWORK



## Welche Zwischenschritte beinhaltet mein Fahrplan?

- **Schritt 1 (31.12.26):** Online Marketing-Strategie ist ausgearbeitet und erste Schritte sind im Sinne von «Quick wins» und «Try-and-error» gemacht (dieses Projekt). Dies in Begleitung durch meine Coaching-Partnerin Oriana Chiandusso
- **Schritt 2 (01.07.27):** Online Marketing-Strategie vollständig implementiert und eine klare Richtung ist sichtbar
- **Schritt 3 (31.12.27):** 50% des Umsatzes von Healing Bodywork kommen aus Online-Angeboten, Umsatz ist stabil bis steigend und genug für Lebensunterhalt (min. 50' p.a., Ziel >65')
- **Schritt 4 (31.12.28):** Die konkrete Sensibilisierungsarbeit mit den Zielgruppen zeigt Wirkung: In allen genannten Personengruppen ist Healing Bodywork bekannt, Krankenkassen und Verbände sind ins Netzwerk integriert.
- **Schritt 5 (31.12.29):** Healing Bodywork ist bereit für die Übergabe an eine\*n Nachfolger\*in per 01.09.30 (Pensionierung)
- **Schritt 6 (01.09.30):** Übergabe an Nachfolger\*in, Pensionierung

## Bei welchen Schritten werde ich Unterstützung brauchen?

Schritte 1&2

## An welchen Aufgaben könnte ich scheitern? Warum?

Es gibt die Gefahr, sich im grossen Dschungel der vielen Online-Möglichkeiten zu verlieren – die Entwicklungen gehen manchmal sehr schnell, Trends kommen und gehen. Ebenfalls besteht eine Gefahr, die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Zielgruppen nicht korrekt zu erfassen. Hier ist einerseits genaues Recherchieren gefragt, andererseits aber auch das gute Hineinspüren in die Kontakte und gutes Zuhören.

Zu beachten sind auch mögliche körperliche Einschränkungen. Ich habe am 17. März 2026 eine anspruchsvolle Schulter-Operation gehabt. Realistischerweise kann ich voraussichtlich ab 1. Juli 2026 langsam wieder mit Arbeiten (v.a. Online- und Konzeptarbeit) beginnen, doch eine Garantie gibt es nicht.

## Was unternehme ich, wenn es nicht so läuft, wie ich es mir gewünscht habe?

Ich mache immer wieder "Marschhalte" zum Durchatmen, regelmässiges Ziel-Controlling, in mich gehen, reflektieren, in Austausch gehen mit Menschen aus meinem Umfeld. Geistig bin ich flexibel und offen für Neues.

Nicht zuletzt habe ich in meiner Lebensgeschichte (u.a. 4 1/2 Jahre in Südamerika gelebt) gelernt mit Unsicherheiten umzugehen.





HEALING BODYWORK



## Wie bewerte ich, ob ich meine Ziel erreicht habe?

Ich setze mir a) einerseits Ziele, die messbar sind:

- Finanzielle Situation
- Anzahl neue Online-Klient\* innen

Auf der anderen Seite zählen aber auch Soft-Factors wie "Wie fühle ich mich dabei?", "Mit welchem Aufwand habe ich das Ziel erreicht/nicht erreicht?", die Feedbacks der Menschen aus den Zielgruppen, Partnerschaften, aber auch aus meinem Umfeld zu den Inputs.

## Wie erkennt eine aussenstehende Person, dass mich das Projekt weitergebracht hat?

In dem sie mich wesentlich entspannter, offener, selbstbewusster und zugänglicher erlebt.

## Wie feiere ich den Abschluss meiner Weiterentwicklung?

Mi einer spontanen Aktion, die ich dann im Hier- und Jetzt entscheide: Mit engen Freunden feiern, einem Wellness-Wochenende, einer Woche Ferien, einer Massage als Empfangender...

## Dauer des Projekts

Sechs (6) Monate, bevorzugt ab 1. Juli 2026. Es ist geplant, innerhalb der 6 Monate (= 26 Wochen) total während 20 Wochen jeweils ca. 27 Std./Woche am Projekt zu arbeiten. 3 Wochen sind für eine Begleitete Auszeit (bestehendes Business) geplant, 3 Woche für Erholung.

## Finanzen: Budget CHF 33'300

Budget	CHF	Prozent
Recherchen & Online Marketing-Konzept	8'800	26.43%
Erarbeitung Online-Angebote	2'500	7.51%
Aufbau Online-Präsenz (Social Media, div. Kanäle)	2'500	7.51%
Anpassungen Webseite	1'250	3.75%
Business-Coaching	3'750	11.26%
Aufbau Netzwerk/Partnerschaften	5'000	15.02%
Werbung/Kampagnen (Google, Facebook, SMT-Listing)	4'000	12.01%
Fundraising	3'000	9.01%
Unvorhergesehenes/Puffer	2'500	7.51%
<b>Total</b>	<b>33'300</b>	

Finanzierung	CHF	Prozent
Eigene Geldmittel (gesichert)	4'550	13.66%
Unterstützung durch Schwester (gesichert)	3'750	11.26%
TING Community (gesichert)	15'000	45.05%
<b>Gesichert</b>	<b>23'300</b>	<b>69.97%</b>
<b>Fundraising/Spenden (offen)</b>	<b>10'000</b>	<b>30.03%</b>
<b>Total</b>	<b>33'300</b>	



HEALING BODYWORK

## WIE UNTERSTÜTZEN?

Für die noch fehlenden CHF 10'000 stehen Ihnen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung.

### Institutionen

Institutionen (NGO, Vereine, Stiftungen ect) können ihren Beitrag (mind. CHF 1'000) entweder für das ganze Projekt oder einen spezifischen Kostenpunkt (s. Budget vorherige Seite) wie folgt leisten:

- Ganzes Projekt: Vermerkt "Healing Bodywork 2.0"
- Spezifischer Kostenpunkt: Vermerk "....."

Überweisung mit Valuta 01.07.2026 auf folgendes Konto:

CH76 8080 8007 1759 8346 4  
Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon  
Konto lautend auf: Markus Mühlbacher Coaching & Services,  
Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

### Private Spenden

Private Spenden ab CHF 50 können ab sofort wie folgt getätigt werden:

Banküberweisung:  
CH76 8080 8007 1759 8346 4  
Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon  
Konto lautend auf: Markus Mühlbacher Coaching & Services,  
Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

Twint:  
+41 79 649 24 62

Bitte mit Vermerk "Healing Bodywork 2.0"

# GANZ HERZLICHEN DANK!!!



HEALING BODYWORK