

HEALING BODYWORK COACHING

Trauma-sensitives Lebenscoaching Klärung. Ordnung. Heilung.



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

Diverse Seminare & Workshops zu Traumata, Beziehung, Liebe & Sexualität

WAS IST TRAUMA-SENSITIVES LEBENSCAOCHING?

Die Grundphilosophie - Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum mit einzigartiger Geschichte - bildet die Basis für alle meine Angebote, also auch das Coaching. Du findest mehr zu mir und meiner Arbeits-Ethik hier: [➡ Portrait & Philosophie](#)

Trauma-sensitiv heisst: Bei allen Angeboten habe ich mein Sensorium offen für Deine ureigene Lebensgeschichte. Denn ab Tag Null (oder sogar vorher schon) beginnt Deine Prägung hin zu dem Menschen, der Du heute bist. Und diese Prägung kann - muss nicht - Traumatisches beinhalten, sei des Entwicklungs-Traumata (z.B. Fehlende Elternliebe, Vernachlässigung, Mobbing usw.) und/oder Schocktraumata (Unfälle, Todesfälle u.a.). Das Bewusstsein über die Zusammenhänge von Traumata und unserer heutigen Lebenssituation ist aus meiner Sicht fundamental wichtig für ein liebevolles Annehmen, Akzeptieren und Integrieren der Themen, die Dich bisher an Deiner vollen Entfaltung Deines Potenzials gehindert haben.

ECKPUNKTE DES COACHINGS

➡ siehe auch "Meine Philosophie"

Dein ganzes Leben anschauen oder "nur" ein Thema

Das Coaching ist so aufgebaut, dass Du entweder Deine ganze Lebenssituation bearbeiten kannst (➡ weiter unten) oder einzelne Themen:

- Traumata aufarbeiten & integrieren
- Körperbewusstsein & Selbstliebe stärken
- Beziehungen neu definiert
- Erfüllende Liebe & Sexualität

Das stimmige Setting für Dich

Bei der Anmeldung zum Coaching kannst Du frei wählen welches Setting für Dich am Stimmigsten ist:

- Online-Coaching
- Gesprächscoaching ohne Berührung
- Coaching mit Einbezug von Körper und Berührung
- Gar kein Coaching, sondern "nur" Bodywork-Sessions (De-Armouring, Massagen, Kuschneln)

Wissenschaftlich + "alternativ" + "spirituell" = ganzheitlich

Ideologien trennen. Deshalb integriere ich wissenschaftliche Erkenntnisse und Methoden (Heller, Roursgaard, Porges, Marshal B. Rosenberg, Schultz von Thun u.v.a.m.) genauso in meine Arbeit wie "alternative Methoden" (Bsp. Tantra) und Spirituelles (Bsp. Spirituelle Reisen). Ich nenne meine Räume daher "Freie Sein-Räume", wo alles darf und nichts muss, innerhalb der beidseitig festgelegten Grenzen.

WIE LÄUFT EINE COACHING-SESSION AB?

Einen fixen Ablauf der immer so ist gibt es bei meinem Coaching nicht. Denn jeder Mensch bringt eine andere Geschichte in die Session. Einen anderen Rucksack. Andere Prioritäten. Andere Themen. Andere Vorlieben. Damit Du eine Orientierung hast zeige ich Dir hier einen «Muster-Ablauf» einer dreistündigen 1:1-Session mit Körperarbeit: [➡ Im Hier und Jetzt ankommen mit Tanzen, Schütteln, Bodyscan, Yoga, Meditation](#) [➡ Authentisches Zeigen und Befindlichkeits-Gespräch](#) [➡ Bewusstseins-Übungen: Wheel of Consent \(Rollenverständnis in der Berührung\), Glaubenssätze \(welche Glaubenssätze beeinflussen mein Denken und Handeln\)](#) [➡ Boundary-Training: Wo sind meine Grenzen heute bezüglich «Safe Space» \(sicherer Raum\)? Wie weit lasse ich jemanden im Hier und Jetzt an mich herankommen? Widerstände?](#) [➡ Kommunikations-Übungen zu Emotionen und Gefühlen](#) [➡ Bodywork - De-Armouring: Blockaden aufspüren, mit diesen Arbeiten \(mit Druckpunkten, Meridianen, Energie- und Charka-Arbeit u.a.\)](#) [➡ Bodywork - Wunschberührungen \(Massage, Kuschneln, Halten usw.\)](#) [➡ Nachruhen, Nachspüren](#) [➡ Kurzes Schluss-Sharing](#)

FÜR FOLGENDE THEMEN IST MEIN COACHING GEEIGNET:

- Entwicklungstrauma / Schocktrauma
- PTBS (Posttraumatischer Belastungsstörungen), inkl. dissoziative Zustände
- Fehlendes Urvertrauen in sich selbst und andere
- Ängste, Scham, unterdrückte Wut, Trauer
- Den eigenen Körper nicht gut spüren oder kennen
- Fragen/Probleme rund um Bindung, Beziehung, Liebe und Sexualität
- Schwierigkeiten in der Kommunikation im sozialen Umfeld
- Emotionale Unausgeglichenheit
- Psychische Krankheiten (Depression, Burn Out)
- Negative Glaubenssätze, negatives (Körper-) Selbstbild
- Körperliche Symptome (Energieblockaden, sexuelle Blockaden, Schmerzen u.a.)
- Schwierigkeiten mit Selbstregulation und Grenzen
- Das Gefühl gefangen zu sein in der eigenen Vergangenheit (z.B. Inneres Kind)

Um diese und andere Themen nachhaltig zu verändern, ist ein verlangsamtes Tempo nötig. Durch schrittweises, ganz auf Dich zugeschnittenes Vorgehen kriert Dein Nervensystem neue "Bahnen". Du lernst, auch mit Triggern (die durch ungelöste Traumata ausgelöst werden) konstruktiv umzugehen und Dein Umfeld und die Welt nach und nach als "sicher" zu erleben.

NICHT GEEIGNET IST MEIN COACHING WENN DU...

- einen Teil der Kosten von der Krankenkasse bezahlt bekommen möchtest: Meine Arbeit ist Stand heute von den Krankenkassen leider (noch) nicht anerkannt
- schnelle "Heilung" erwartest. Trauma-Integration ist ein Prozess, und dieser wirkt nicht von heute auf morgen. Es braucht also von Dir ein "Investment" an Zeit, Energie und Geld
- einen "Heiler" oder "Guru" suchst der "die Wahrheit kennt"...
- keine Zeit und/oder keine Lust hast, um während und ausserhalb der Sessions aktiv mitzuarbeiten
- nicht bereit bist, Deine Komfortzone immer mal wieder zu verlassen

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.

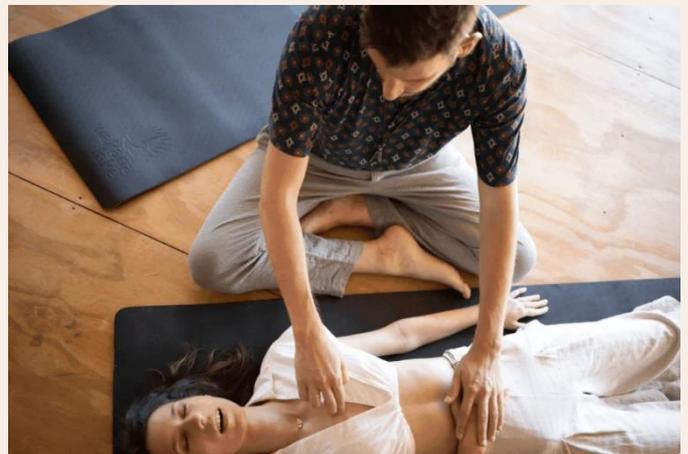
Analyse, Selbstreflexion, Kognitives Gesprächscoaching

- 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.)
- Schatten- und Innere Kind-Arbeit



Trauma-sensitive Körperarbeit

- 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)

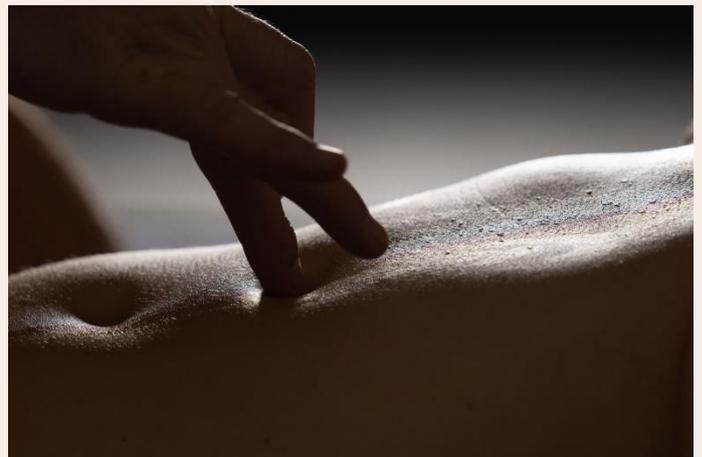
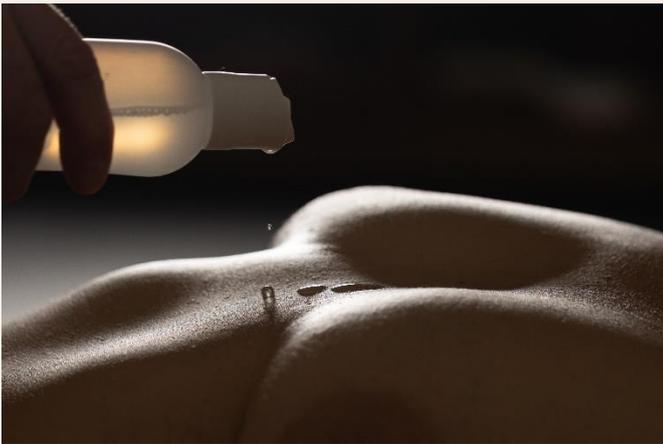
- Spirituelle Reisen
- Waldbaden
- Gestaltungs-Arbeit mit Wasser, Stein, Erde, Pflanzen, Luft, Sonne, Wind...
- Barfuss laufen, Nackt in der Natur sein
- Zeremonien: Feuer, Kakao



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 150
- Sessions in Luzern (Standard) oder einem Ort Deiner Wahl
- Kostenloses Kennenlern-Gespräch online (30 Min.)
- 1. Session: Ausführliche Standortbestimmung (90 Min.) + Probesession (90 Min.): CHF 450
- 1:1-Sessions (2 - 4 Std.): CHF 300 - 600
- 5er, 10er und 20er-Abos mit bis zu 30% Ermässigung und Mitgliedschafts-Vorteilen (Rabatte auf Veranstaltungen u.a.)
- 3 Monate Intensiv-Premium-Begleitung
- Begleitete Auszeit ab 3 Tagen/2 Nächten ab CHF 900
- Bonus-Programm: Bonus-Punkte sammeln und Gutschein erhalten
- Healing Bodywork-Inside: Exklusive Mitglieder-Seite mit vielen Insider-Tipps, Zugang zu Online-Inhalten etc.

VOM ERSTKONTAKT ZUM COACHING

1. Du kontaktierst mich für ein [kostenloses Kennenlern-Gespräch online oder per Telefon](#)
2. [Online-Fragebogen](#) ausfüllen und einreichen. Dies ist absolut kostenlos und dient u.a. auch Dir selbst zur Selbstreflexion
3. Du kannst auch direkt eine [erste Session buchen](#), die aus einer [ausführlichen Standort-Bestimmung und einer Probesession](#) besteht. Sie soll Dir ein Gefühl dafür geben, wie ich arbeite, wie sich Berührungen mit mir anfühlen, ob eine Zusammenarbeit mit mir sich für Dich stimmig anfühlt
4. Nach dem ersten Zusammenkommen bist Du völlig frei zu entscheiden, ob und wie Du die Zusammenarbeit mit mir vorstellen kannst. Spürst Du ein klares "Ja", kannst Du entweder [einzelne Sessions](#) (normalerweise 3 Std.) buchen oder ein 5er, 10er oder 20er-[Abo lösen mit bis zu 30% Rabatt](#) auf den Stundentarif. Möchtest Du intensiv an Dir arbeiten? Dann wäre eine dreimonatige [Premium-Begleitung](#) eine valable Option für Dich.
5. Ebenfalls eine Option ist eine [Begleitete Auszeit](#) von 3-8 Tagen. In dieser Zeit kannst Du intensiv und ganz tief an Deinen Prozessen arbeiten, ohne Alltags-Kram oder sonstige Ablenkungen. Die Daten sind frei wählbar, wie auch Dein bevorzugtes Setting

WO FINDET DAS COACHING STATT?

Berührungsraum Luzern



Bei Dir oder sonst einem Raum
Deiner Wahl (auf Anfrage)



Alphütte oder Maiensäas



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 bürge ich mit meiner Reputation, meinem Namen und Schlussendlich meiner eigenen beruflichen Existenz.
- 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: Es ist bei meinen Klient*innen kaum ein Bedürfnis. 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.