

# metamorphosis

Unterstützungsangebote für den Wandel  
hin zu einer gesunden Lebensform



# *Wir können dem Leben auf zwei Arten begegnen - In der Annahme oder im Widerstand*



Im Widerstand verlieren wir Energie und Lebenskraft, während wir in einem Zustand der Annahme Erkenntnisse gewinnen und die Verbindung zu uns selbst stärker werden lassen können.

Unser Leben unterliegt einem stetigen Wandel, der in der aktuellen Zeit an Intensität gewinnt und dessen Auswirkungen wir deutlich spüren im Weltgeschehen, unserem Arbeitsumfeld und unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Durch die wachsende Komplexität und die damit verbundene zunehmende Belastung sind wir aufgefordert, unsere eigene Widerstandskraft und unsere Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Bisherige Bewältigungsstrategien reichen nicht mehr aus, um dem gesellschaftlichen Druck standzuhalten. Folge davon sind Ausbrüche verschiedenartiger Krankheiten, darunter auch immer öfter neuartige Beschwerden wie posttraumatische Belastungs- oder Angststörungen und eine deutliche Zunahme von Erschöpfungsdepressionen.

Fassen wir den Mut, um uns unserem Inneren zuzuwenden und durch Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge ein Fundament zu schaffen für unsere nachhaltige Gesundheit und Resilienz.

Wir freuen uns, mit unseren Angeboten gemeinsam mit Ihnen auf eine Reise der Veränderung aufzubrechen - hinein in eine neue Zeit.

## Angebotsübersicht

Herausforderungen, Lösungsansätze, Angebote

### Coaching mit therapeutischem Ansatz

Gesund werden - gesund bleiben

6/7

### Traumatherapie

Selbstbestimmtheit anstelle von Abhängigkeit

8/9

### Business-Training New Leader

Selbstfürsorge als Führungsqualität

10/11

### Mindful Me

Mit Achtsamkeit zu innerer Klarheit

12/13

### Resiliencia

Widerstandsfähig und selbstwirksam im Zusammenspiel

14/15

### Circle of Empowerment

Den eigenen Weg gemeinsam meistern

16/17

# Das Fünf-Phasen-Modell von AVIVA

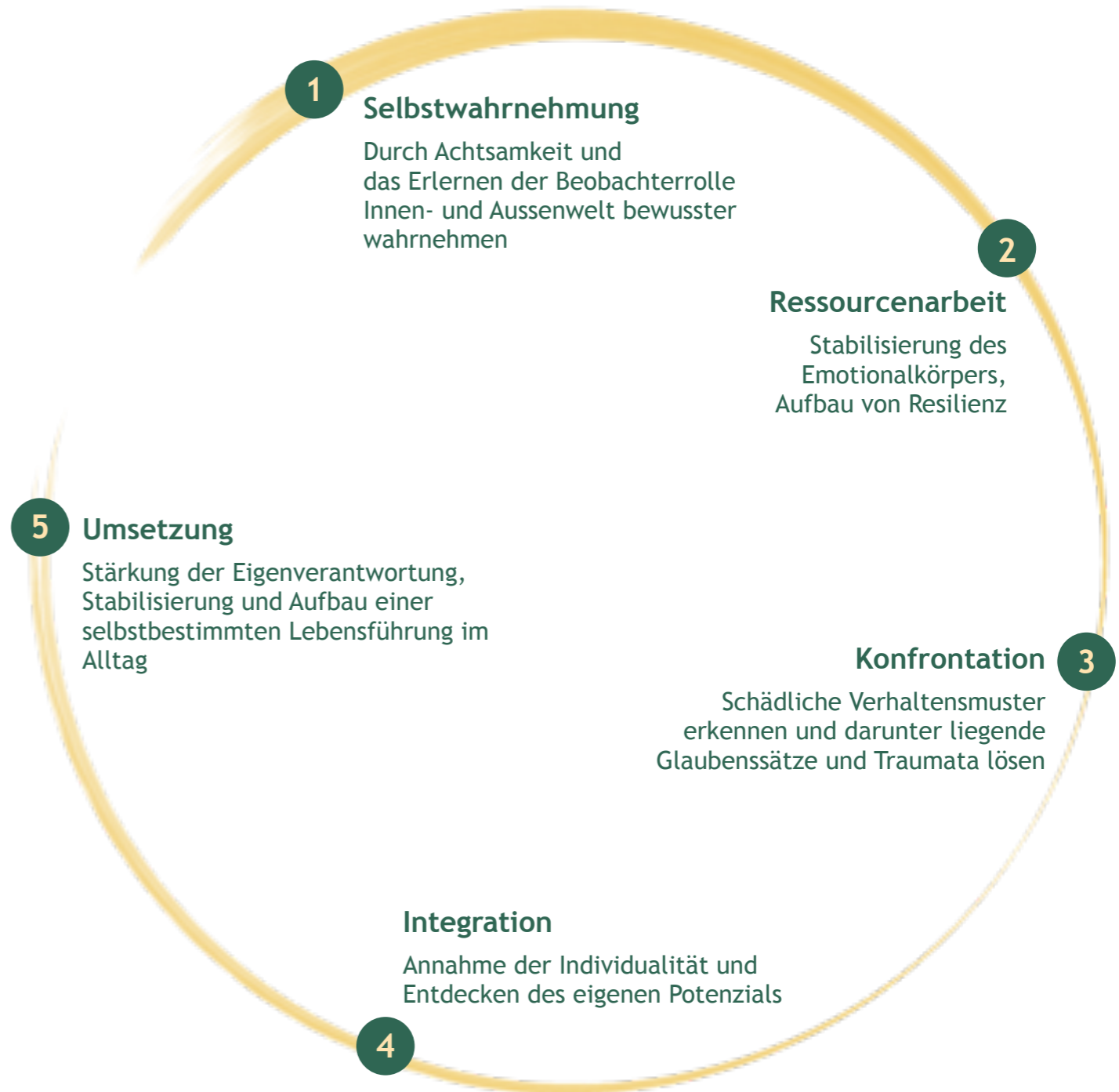
## Holistische Vorgehensweise

Wir arbeiten in unserer Praxis nach einem holistischen und systemischen Ansatz.

Angebunden an diesen Ansatz haben wir einen ganzheitlichen und in sich vollständigen Coaching- und Therapieprozess konzipiert.

Wir streben mit unserer therapeutischen Arbeit auf nicht-medikamentöser Basis wirksame und nachhaltige interpersonale Veränderungen an.

Unser Fünf-Phasen-Modell ermöglicht uns sowohl professionelles und zielgerichtetes Arbeiten, als auch den Miteinbezug und Fokus auf die jeweilige individuelle Lebenssituation unserer Klientinnen und Klienten.





## Herausforderung

Wir leben in einer Zeit, in welcher unser alltägliches Leben an Komplexität stark zugenommen hat. Stetig steigender Druck in vielen Bereichen unseres Lebens führen zu einer reduzierten Belastbarkeit bis hin zu länger andauernden Ausfällen am Arbeitsplatz.

Zunehmend auch neuartige psychische Krankheiten bringen unser Gesundheitssystem sowie auch Arbeitgebende und unser Sozialversicherungssystem an ihre Grenzen.

Bei unserer jahrelangen Coachingarbeit im Bereich der Arbeitsintegration beobachten wir, dass eine Stabilität oft nur mithilfe langfristiger und kostenintensiver Unterstützungsangebote erreicht werden kann. Diese belasten einerseits die Kosten im Sozialwesen und führen auf der anderen Seite bei den Arbeitnehmenden zunehmend zu einem Verlust des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit.

Längerfristige Personalausfälle und Schwankungen bei der Stabilität in der Wiedereingliederung verursachen hohe Kosten für die Sozialversicherungen und Arbeitgebende.

## Angebot

Durch unseren eigens entwickelten Coachingansatz tragen wir zu einer nachhaltigen Aufarbeitung von blockierenden und krank machenden Verhaltensmustern bei. Dieser Ansatz sieht vor, dass bei Bedarf wissenschaftlich anerkannte therapeutische Methoden eingesetzt werden können.

Wir streben mit unserem Ansatz eine gezielte und punktuelle Problemlösung an, die nachhaltig wirkt und die Menschen befähigt, die erlernten Methoden selbständig anzuwenden.

Wir nehmen Problemlagen dort auf, wo sie sichtbar werden - in der Lebenswelt der Klientinnen und Klienten. Dadurch sind wir in der Lage, sie in ihrer Komplexität zu erfassen, was bei der Bearbeitung ein hilfreicher und erfolgsversprechender Faktor darstellt.

Die Coachings finden situativ sowohl am Arbeitsplatz als auch in unserer Praxis statt.

Unser Coachingansatz fördert:

- Die Aktivierung vorhandener Ressourcen
- Resilienz und Belastbarkeit
- Eigenverantwortung
- Bereitschaft zur Veränderung
- Eine lösungsorientierte Haltung
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Erkennen von schädlichen Copingstrategien und das Entwickeln von gesunden solchen
- Eine bewusster Körperwahrnehmung
- Zufriedenheit und innere Ruhe

### Wirkung

Bewusstsein für eine sinnvolle und gesund erhaltende Lebensführung

### Benefits

Erhöhte Belastbarkeit  
Einsatz der eigenen Ressourcen  
bewusster Umgang mit  
Stresssituationen am  
Arbeitsplatz

## Herausforderung

Neben Kriegserlebnissen, schweren Gewalttaten und Missbrauch, können Traumata auch in weniger offensichtlichen Situationen entstehen.

In der frühen Kindheit sind wir Menschen am anfälligsten für Traumatisierungen, da wir uns aufgrund unserer Gehirnentwicklung in einer vulnerablen Phase befinden. In dieser Entwicklungsphase sind wir besonders stark auf Schutz und sichere Bindungen zu unseren Bezugspersonen angewiesen. Wenn in vulnerablen Phasen Ereignisse stattfinden, die in uns starke Ohnmacht, ein Gefühl von Ausgeliefertsein und Handlungsunfähigkeit auslösen, können Traumata entstehen, die sich nicht selber wieder auflösen.

Vorhandene Traumata können durch die damit verbundene Störung des Nervensystems diverse körperliche und psychische Krankheitsbilder hervorrufen, wie beispielsweise Depressionen, Angstzustände, Panikattacken, Schlafprobleme, Herzrhythmusstörungen, Allergien sowie psychosomatische Beschwerden.

Entgegen bisheriger Annahmen können Traumata bearbeitet und gelöst werden, was zu einer Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts und der Gesundheit beitragen kann.

## Angebot

Unsere traumatherapeutische Arbeit orientiert sich an dem abgebildeten Fünf-Phasen-Modell.

Gemeinsam mit unseren Klientinnen und Klienten definieren wir das Therapieziel und planen den individuellen Therapieprozess mit regelmässig definierten Auswertungsgesprächen.

Ergänzend zur Gesprächstherapie arbeiten wir bei Bedarf mit körperorientierten und traumatherapeutisch spezifischen Methoden und dem Einsatz von:

- EMDR - Eye Movement Desensitization Reprocessing
- Therapeutischer Hypnose
- Ego State Arbeit
- Timeline - Arbeit
- Atemtechniken und Meditation
- Methoden zur Ressourcenaktivierung
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und zur Achtsamkeit
- Methoden zur Stärkung des Vagusnervs
- Miteinbezug der Natur

Mehr Informationen zu den Methoden finden Sie auf unserer Website: [a-viva.ch](http://a-viva.ch)

### Wirkung

Beruhigung des autonomen Nervensystems, mehr Energie und Lebensfreude

### Benefits

Bewusstere Lebensgestaltung mehr Entspannung, Ruhe und Klarheit in allen Lebensbereichen



### Herausforderung

Derzeit ist ein starker Wertewandel im Gange. Dieser nimmt Einfluss auf die Arbeitswelt und stellt dort insbesondere Führungskräfte vor grosse Herausforderungen.

Einerseits steigen die qualitativen Anforderungen an Arbeitnehmende und beeinflussen so auch ihre Belastbarkeit erheblich. Auf der anderen Seite wächst der Anspruch an noch effizientere und wirtschaftlichere Lösungen. Eine wachsende Diskrepanz, die zusätzlich mit einem rapiden technologischen Fortschritt einhergeht, den es auch noch mit einzubeziehen gilt. Führungskräften bleibt oft nur noch die Möglichkeit, pragmatisch auf die Veränderungen zu reagieren. Eine Auseinandersetzung mit Führungsthemen und -kompetenzen findet kaum mehr Raum und Zeit.

Durch eine erhöhte Fluktuation verändern sich auch bisher konstante Arbeitsteams, was sich auf die individuelle sowie auch auf die kollektive Stabilität herausfordernd auswirkt.

Kompetente Mitarbeitende zu finden und mit ihnen ein langfristiges Arbeitsverhältnis einzugehen, ist keine Selbstverständlichkeit mehr.

Gesund und agil zu bleiben, benötigt eine Menge an Ressourcen, Resilienz und eine authentische Auseinandersetzung mit seiner Rolle als Führungskraft und sich selbst als Mensch.

### Angebot

In unserem Training für Führungskräfte stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Eine Auseinandersetzung mit Aspekten der Persönlichkeitsentwicklung
- Eine Erweiterung der Führungskompetenzen
- Eine Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Methoden und Anwendungsmöglichkeiten von Achtsamkeit im Arbeitskontext in der Führungsrolle
- Kennenlernen neuer fokusfördernder Methoden mit positiver Auswirkung auf das Immunsystem und die verbesserte Gedächtnisleistung

Unser Coachingangebot **New Leader** ist als Gruppenangebot für Kleingruppen bis zu acht Personen konzipiert und dauert 2 Tage.

Das Angebot richtet sich an Führungskräfte, Fachkader, Mitarbeitende in der Personalentwicklung und Menschen, die sich weiterentwickeln wollen.

Auf Anfrage besteht die Möglichkeit für ein **New Leader Coaching** in einem angepassten 1:1-Setting. Dies kann sich beispielsweise als Begleitung in eine neue Rolle anbieten oder in einer anspruchsvollen Transformations-Phase.

### Wirkung

Persönlichkeitsentwicklung  
für Menschen mit  
Führungsverantwortung

### Benefits

Frischer Teamspirit nimmt  
Einfluss auf Qualität  
Wirkung & Ergebnisse



## Herausforderung

In unserer Gesellschaft existieren zahlreiche Anforderungen und Erwartungen. Hinzu kommen familiäre und soziale Verpflichtungen und dazu alle Erwartungen, die an unsere verschiedenen Rollen im Leben gestellt werden.

Häufig steigt der Zeitdruck bei der Arbeit spürbar und es entsteht eine scheinbare Unmöglichkeit, alle vorhandenen Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen.

Diese Ausgangslage kann dazu führen, dass wir den Bezug und das Gefühl zu uns selbst und zu unserem Körper verlieren - dass wir vergessen, welche Bedürfnisse wir haben und was uns Freude macht.

Wir gewöhnen uns an eine Aneinanderreihung von Tagen, die aus Verpflichtungen und die Erfüllung von Erwartungen anderer bestehen und bemerken dabei nicht, wie wir dadurch an Lebensfreude und Energie verlieren.

Wenn das eigene Leben nach und nach mehr grau erscheint, die Sinnhaftigkeit fehlt und sich Müdigkeit, Erschöpfung und ein Gefühl von Antriebslosigkeit ausbreitet, ist der Zeitpunkt da, sich Zeit für sich zu nehmen und seine eigenen Bedürfnisse (wieder) zu entdecken.

## Angebot

Bei unserem Gruppenangebot **Mindful Me** handelt es sich um ein eintägiges Achtsamkeitstraining, bei welchem eine Standortbestimmung der aktuellen Lebenssituation vorgenommen wird.

Wir stellen diverse Achtsamkeitsmethoden vor und wenden diese gemeinsam an. Wichtige Bestandteile des Achtsamkeitstrainings bilden eine Auseinandersetzung mit der eigenen Wahrnehmung, den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen.

Es folgen Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, die in der Gruppe angewandt und geübt werden.

Ziele des Trainings sind unter anderem:

- Bewussterer Umgang mit Herausforderungen
- Eigene Verhaltensmuster erkennen und Ursachen von Ängsten verstehen
- Stärkung der Resilienz und nachhaltige Abnahme von Spannungszuständen durch kontinuierliche Anwendung der vorgestellten Methoden
- Eigene Ressourcen entdecken, aktivieren und neue Perspektiven entwickeln
- Transformation von Nervosität und Ängsten hin zu innerer Ruhe und Zuversicht

### Wirkung

Eine Reise zu innerer Klarheit, einer verfeinerten Selbstwahrnehmung und zu den eigenen Ressourcen

### Benefits

Bewusster Umgang mit Triggern  
Förderung der Resilienz  
Unterstützung für das Immunsystem



## Herausforderung

Als Menschen erleben wir zahlreiche kleinere und grössere schmerzlich prägende Erfahrungen und Erlebnisse. Wir entwickeln daraus Bewältigungsstrategien, die zum Ziel haben, uns vor weiteren schmerzhaften Erfahrungen zu schützen.

Kommen im Verlaufe des Lebensweges weitere belastende Situationen hinzu, kann es zu einer Überlastungssituation führen. Diese kann in einem weiterführenden Stadium Krankheiten verursachen.

In der aktuellen Zeit nimmt die Komplexität der Themen und Problemlagen stark zu, was persönlich und gesellschaftlich zu Überforderungssituationen führen kann. Bisherige Bewältigungsstrategien zeigen weniger oder keine Wirkung mehr und es stellt sich die Frage nach anderen oder neuartigen Hilfestellungen und Unterstützungsangeboten.

Fragen dieser Art stellen sich auch Arbeitgebende, welche mit einer weiter steigenden Zahl von Krankheitsfällen der eigenen Mitarbeitenden konfrontiert sind.

Krankheitsbedingte Ausfälle generieren für Betriebe hohe Kosten und planerische Schwierigkeiten bei längeren Personalausfällen. Kurzfristige Lösungen sind oft wenig nachhaltig und wirken sich auch auf die Ressourcen eines bestehenden Teams spürbar negativ aus.

## Angebot

Unser Angebot **Resiliencia** ist als Gruppenangebot konzipiert, um einerseits die Ressourcen der einzelnen Teilnehmenden zu aktivieren und zu stärken und andererseits auch das Zusammenspiel der Ressourcen als Gruppe zu beleuchten.

Durch die Bewusstwerdung und Aktivierung eigener Ressourcen können neue Synergien entstehen, die für ein Team wirkungsvoll genutzt werden können.

Inhalte des Angebots:

- Begegnung mit der eigenen Widerstandskraft, ihrer Integration und Aktivierung
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Auseinandersetzung mit eigenen negativen Selbstüberzeugungen und Glaubenssätzen und deren Umgestaltung zu einer lebensbejahenden Einstellung
- Bewusstwerdung und Aktivierung der eigenen Ressourcen
- Beleuchten und Gestaltung der neu entstandenen Synergien für eine wirkungsvolle und sinnstiftende Zusammenarbeit im Team

**Resiliencia** ist angelegt für eine Gruppengrösse von 5 bis 12 Personen und dauert 2 Tage

### Wirkung

Erkennen und Aktivieren der eigenen Ressourcen, Stärkung der Selbstwirksamkeit

### Benefits

Aktivieren eines hilfreichen und effektiven Zusammenspiels der Ressourcen im Team



## Herausforderung

Isolation breitet sich in der westlichen Kultur zunehmend aus und gilt als einer der grossen Risikofaktoren für psychische Krankheiten. Durch körperliche und psychische Krankheiten verändert sich oft das bisherige Leben in seinen verschiedenen Bereichen.

Wenn eine therapeutische Auseinandersetzung und Unterstützung erfolgt, verändern sich in diesem Prozess oft auch bisher stabile soziale und familiäre Strukturen bei einem Menschen.

Sichtweisen, Wertehaltungen und Interessen können sich in einer Weise verändern, dass man sich im vertrautem Umfeld plötzlich fremd und unverstanden fühlt.

Hervorgerufen durch diese Gefühle kommt es vor, dass sich Menschen (noch) mehr zurückziehen und verstärkt ein Gefühl der Unzulänglichkeit auftritt.

Als Folge davon kommt es zu weniger Gelegenheiten für Austausch und sozialen Kontakten, was jedoch für die Genesung wichtige Ressourcen darstellt.

## Angebot

Der **Circle of Empowerment** ist ein ergänzendes unterstützendes Angebot für Klientinnen und Klienten, die sich bereits in einem laufenden therapeutischen Setting oder Coaching bei uns befinden.

Der Zugang zur Gruppe bietet Vorteile wie:

- Möglichkeit für Austausch über ähnliche Themen
- Ein Gefühl von Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Durch das Teilen von eigenen Erfahrungen kann ein Gefühl von Hoffnung und Zuversicht entstehen

Das Gruppenangebot findet ein bis zweimal monatlich für je 60 Minuten statt. Es wird thematisch aufbereitet und von uns moderiert.

### Wirkung

Stärkung des  
Zugehörigkeitsgefühls  
Zunahme an Zuversicht und  
Hoffnung

### Benefits

Gemeinschaftsgefühl  
Möglichkeit zum Austausch über  
ähnliche Themen in  
einer Gruppe

# Tarife

## Einzeltermine:

Ein Termin dauert in der Regel 60 - 90 Minuten und wird mit einem Ansatz von CHF 150 pro Stunde abgerechnet. Die Bezahlung erfolgt pro Termin und kann bar, via Twint oder als Überweisung erfolgen.

## Tagesansatz für Gruppenangebote:

Unser Tagesansatz für Gruppenangebote setzt sich aus Vorbereitung, sowie der Durchführung vor Ort zusammen. Es besteht die Möglichkeit, unsere Angebote nach Wunsch an betriebsinterne Bedürfnisse und Prozesse anzupassen.

Kontaktieren Sie uns für ein Angebot, wir lassen Ihnen gerne eine Offerte zukommen.

Ihre Kontaktaufnahme ist unverbindlich und wird vertraulich behandelt.

Wir sind Mitglied der europäischen Gesellschaft für Traumatherapie und EMDR und unterliegen als Therapeuten dem Datenschutz und der Schweigepflicht.

## Daniel Zurbrügg

Hypnosetherapeut, Coach,  
Unternehmensberater, Fachdozent HF

Meine Neugierde führte mich in viele Bereiche des Berufslebens. Vom Radiomoderator zum Marketingspezialisten, vom Innovationsmanager zum Teamentwicklungs-Coach, vom Fachdozent zum Hypnosetherapeuten. Im Zentrum meines Interesses lag immer eins: Der Mensch und seine Entwicklung.

Es fasziniert mich immer wieder von Neuem zu beobachten, wie Menschen durch eine stärkere Verbindung zu sich selbst mehr Bewusstheit entwickeln und dabei Stück für Stück die Verantwortung für ihr Leben zurück gewinnen. In diesem Prozess entsteht Selbstbestimmung und die Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten - in Liebe, Gelassenheit und Zufriedenheit.

Das Leben ist kein Wettkampf,  
es ist pure Magie.

## Mireille Bollinger

Traumatherapeutin, Coach, Sozialarbeiterin,  
Breathwork Instructor

Durch langjährige Erfahrung als Lehrperson, Sozialarbeiterin und Coach kenne ich die grosse Verantwortung bei der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg.

In mir finden Sie eine professionelle Therapeutin mit viel Feingefühl und einem Verständnis für komplexe belastende Situationen, ohne diese zu bewerten.

Es erfüllt mich mit Freude, wenn ich Menschen dabei unterstützen kann, den Mut zu entwickeln, an ihren tieferliegenden Themen zu arbeiten und damit vorhandene Blockaden zu erkennen und zu lösen.

Die Bereitschaft, sich auch den schmerzhaften Themen zuzuwenden, ebnet den Weg für eine tiefere und liebevollere Beziehung zu sich selbst.

# *metamorphosis*

Das Wort „Metamorphosis“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Verwandlung

# VIVA

erkennen | aufbrechen

## AVIVA

innehalten | erkennen | aufbrechen

AVIVA Praxis | Thunstrasse 9 | 3005 Bern  
a-viva.ch | info@a-viva.ch  
076 349 13 34 | 079 213 03 55

