

KATHARINA  
*Wissmann*



Behandlung von Traumafolgen &  
Traumasensible Paarbegleitung



**Katharina Wissmann**

Firmenname:	Katharina Wissman
Rechtsform:	Einzelfirma
Website:	<a href="http://www.katharina-wissmann.ch">www.katharina-wissmann.ch</a>
Branche:	Behandlung von Traumafolgen & Traumasensible Paarbegleitung
Firmensitz:	Stadthausstrasse 61 8400 Winterthur



## Tätigkeitsbereich

In meiner Arbeit begleite ich Menschen mit Traumafolgen aus körperlichem und psychischem Übergriff. Grenzüberschreitungen gehen oft in die frühen Kinderjahre zurück.

### TraumaTherapie

Hochs und Tiefs gehören zum Leben jedes Menschen. . Wie beim Surfen gibt es Zeiten, da reiten wir auf einer Welle, sind glücklich und zufrieden. Dann gibt es wieder schwierigere Phasen, wir geraten unter Wasser, strampeln, ringen nach Luft und freuen uns, wenn wir endlich wieder auftauchen.

Bei manchen Menschen überwiegen die Tiefs. Ihr Leben ist ständig eine Achterbahn. Und diese Achterbahn, die sich in Trauer, Wut, Ratlosigkeit oder Ohnmacht ausdrücken kann, ist gar nicht richtig zu erklären, nicht richtig fassbar.

Kennen Sie das allenfalls? Fühlen Sie sich immer wieder rat- und rastlos, halt- und hilflos? Gibt es Erinnerungen, die Sie auch nach Jahren ängstigen, belasten, vielleicht sogar lähmen? Haben Sie allenfalls körperliche Beschwerden, die Sie sich nicht erklären können? Wünschen Sie sich vergebens Lebensenergie und Klarheit?

Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit einem Ja beantworten, kann es sein, dass Sie unter Traumafolgen leiden. Nehmen Sie Kontakt auf mit mir, ich begleite Sie sehr gerne und kläre mit Ihnen die Traumafolgen.

Im therapeutischen Kontext geht es darum Beziehung und Begegnung vertieft zu erleben, dadurch Lebendigkeit zu spüren, sich ganz zu fühlen und erfüllt und belebt zu werden. Begegnung verändert unsere Eigenbeziehung.

### Worum geht es In der Traumtherapie?

#### **LEBEN STATT ÜBERLEBEN!**

Teilhabe  
Regulation und Koregulation,  
Selbstregulation  
Berührbarsein  
Körpergefühl  
Erfahrungsintegration  
Menschen begegnen können  
Freude spüren können  
Glück empfinden  
Selbstliebe  
Selbstfürsorge  
Fühlen können



Nichts tun  
Achtsamkeit  
Freude empfinden können  
Selbstkontakt  
Selbstfürsorge  
Zartheit empfinden

Der Wunsch Probleme über Erklärungen und Rationalisieren lösen zu können ist gross. Dies gibt bestenfalls ein Verständnis für Verhaltensmuster. Die Flucht in Begrifflichkeiten verändert nichts. Die Konfrontation mit dem inneren Stress allein hilft nicht weiter. Es braucht den Einbezug des Körpers und der Emotionen. Das erforschen darin, eine Offenheit für die Vorgänge, Muster und Strategien die wir uns angelegt haben um sie transformieren zu können. Ein Verhaltensmuster durch ein anderes zu ersetzen bringt vielleicht für eine gewisse Zeit Entlastung, aber keine Lösung. Die Qualität der Bindung und Bindungsfähigkeit ist entscheidend um aus diesen Abhängigkeiten herauszukommen.

## Trauma

Trauma ist ein Ereignis oder eine Ereignisfolge, das den Menschen bis in die Grundfesten und in seinem Selbstverständnis erschüttert. Ausgelöst wird es durch zu viele und zu schnelle Informationen und ist somit eine Überflutung des empfangenden Organismus. Es ist nicht vom Ereignis als solchem abhängig, sondern von der Empfindsamkeit des Körpers. Zentral ist das Erleben einer Ohnmacht, einer Immobilität, einer Hilflosigkeit und einem Gefühl ein Objekt zu sein.

Man empfindet eine Leere, eine ohnmächtige Erstarrung, einem Schock und steht neben sich. Teilweise fühlen wir uns wie gelähmt und handlungsunfähig. Teilweise geben wir uns auf, was der Preis fürs Überleben ist.

Beim Ereignis standen uns die nötigen Ressourcen nicht zur Verfügung. Eine normale Reaktion wie Flüchten oder sich zur Wehr setzen war nicht möglich. Also fallen wir in den Tod stell Reflex, eine Art Blockierung, Ohnmacht und Immobilität. Das sichert uns das Überleben und ist ein Selbstschutz. Dies geschieht in Bruchteilen von Sekunden, reflexartig, gesteuert vom Stammhirn und kann über das Bewusstsein nicht beeinflusst werden. Man hat das Gefühl erstarrt zu sein, fühlt sich teilweise wie gelähmt und handlungsunfähig. Somit manifestiert sich das Schockereignis auf der körperlichen Ebene.

## Therapieschwerpunkte

### Grenzüberschreitungen

Intakte Grenzen gehen mit dem Gefühl einher, in Sicherheit zu sein.  
Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper.  
Sind Sie in der Lage angemessene Grenzen zu setzen?  
Haben Sie manchmal das Gefühl, dass diese überschritten werden?  
Können Sie Nein sagen?



Normalerweise werden uns Grenzverletzungen auf der körperlichen und emotionalen Ebene erst bewusst, wenn andere sie ignorieren oder durchbrechen. Wenn wir auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgreifen können, meistern wir Krisen oder bedrohliche Situationen besser. Bei sich wiederholenden Bedrohungslagen bildet sich oft keine angemessene Wahrnehmung der Grenzen aus oder sind stark beeinträchtigt.

### **Einige Beispiele, wie sich Teilhabe anfühlt und in Ihrem Alltag zeigen kann:**

In grossen Menschenansammlungen sind Sie gelassen.

Ihr leerer Blick ist weg.

Das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf hat aufgehört.

Vor Ihrem inneren Auge haben Sie keinen Film mehr.

Der permanente Stress in Ihnen hat sich beruhigt.

Sie sind nicht mehr hilflos und handlungsunfähig.

Sie spüren keine Erschöpfung mehr.

Sie sind aus dem Würgegriff der Panik heraus gekommen.

Sie haben keine Belastung mehr wegen Flashbacks, von denen Sie regelmässig überrollt wurden.

Sie haben keine Panikattacken mehr.

Trotz pränatalem Verlust sind Sie glücklich.

Sie können Berührungen zulassen und geniessen.

Sie erleben eine lustvolle Sexualität.

Sie können mit stressigen Situationen umgehen.

Perfektionismus und Kontrolle konnten Sie loslassen.

Sie konnten die lähmende Ohnmacht hinter sich lassen.

Ihre Taubheitsgefühle sind weg.

### **Seelische Gewalt**

Zu emotionalem Missbrauch gehören Verhaltensweisen wie zum Beispiel Entwertungen (du bist dumm, kannst nichts, bist hässlich etc.), Verspottungen, Drohungen, Wutanfälle, extreme Beschimpfungen, Liebesentzug, nicht reagieren auf emotionale Äußerungen, aber auch übermäßige Kontrolle, Verwöhnung und Manipulation oder das Drängen in eine überfordernde Rolle (Partnerersatz, Aufpasser, Ersatzgesprächspartner etc.). Ebenso stellt ein unberechenbares, überfordertes und ängstliches Verhalten der Eltern eine große Belastung dar.

Es sind Verhaltensweisen, die das Gefühl der Wertlosigkeit vermitteln und sich in Schuldgefühlen, Selbstbeschuldigungen und Selbsthass zeigen können.

Seelische Gewalt ist ebenso schädigend wie andere Formen der Misshandlung und des Missbrauchs.

### **Einige Beispiele, wie sich Teilhabe anfühlt und in Ihrem Alltag zeigen kann:**

Sie fühlen sich wohl in Ihrem Körper.

Sie können sich auf stabile, verlässliche Bindungen einlassen.

Sie haben keine Belastung mehr wegen Flashbacks, von denen Sie regelmässig überrollt wurden.

Sie haben keine Panikattacken mehr.

Sie können Berührungen zulassen und geniessen.



## **Körperlicher Übergriff und Gewalt, Misshandlungen**

Erwachsene üben körperliche Gewalt an Kindern in verschiedenen Formen aus. Das können Prügel sein, schlagen mit Gegenständen, treten, boxen, schütteln etc. ihnen werden Stichverletzungen zugefügt, sie werden gewürgt, unters Wasser getaucht, verbrüht oder unterkühlt. Schwere körperliche Misshandlungen erleiden bereits Säuglinge und Kleinkinder. Da sie nicht flüchten oder kämpfen können fallen sie in Lethargie, Starre oder Apathie. Daraus kann sich ein gestörtes Körperempfinden entwickeln.

### **Einige Beispiele, wie sich Teilhabe anfühlt und in Ihrem Alltag zeigen kann:**

Der permanente Stress in Ihnen hat sich beruhigt.

Sie sind nicht mehr hilflos und handlungsunfähig.

Sie sind aus dem Würgegriff der Panik heraus gekommen.

Sie haben keine Belastung mehr wegen Flashbacks, von denen Sie regelmässig überrollt wurden.

Sie haben keine Panikattacken mehr.

Perfektionismus und Kontrolle konnten Sie loslassen.

Sie konnten die lähmende Ohnmacht hinter sich lassen.

## **Sexueller Missbrauch**

Hier geht es um Ausübung von Macht- und Dominanzgefühlen des Täters gegenüber dem Opfer. Bei Kindern benutzt ein Erwachsener gezielt ein Kind gegen seinen Willen für seine eigene sexuelle Befriedigung, zu Handlungen die das Kind aufgrund seines Entwicklungsstandes in körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht versteht und wissentlich auch keine Einwilligung gegeben hat.

Die Macht- und das Wissensgefälle zwischen Täter und seinem Opfer spielen eine zentrale Rolle.

Formen sexuellen Missbrauch sind Zungenküsse, das Berühren an Geschlechtsteilen, oraler, vaginaler oder analer Geschlechtsverkehr, Einführen von Fingern oder Gegenständen etc.

Jugendliche können auch sexuell missbraucht werden, ohne berührt zu werden, durch sexualisierte Bemerkungen, Exhibitionismus, Vorführung oder Herstellung pornographischer Bilder oder Filme etc.

Daraus entwickeln sich viele Krankheitsbilder, ebenso ein gestörtes Verhältnis zum Körper, zur Sexualität, zu Beziehungen, sozialen Kontakten uvm.

Sexueller Missbrauch ist nicht nur körperliche Gewalt, sondern auch zusätzlich schwerste seelische und emotionale Gewalt.

### **Einige Beispiele, wie sich Teilhabe anfühlt und in Ihrem Alltag zeigen kann:**

In grossen Menschenansammlungen sind Sie gelassen.

Ihr leerer Blick ist weg.

Das Gedankenkarussell in Ihrem Kopf hat aufgehört.

Vor Ihrem inneren Auge haben Sie keinen Film mehr.

Der permanente Stress in Ihnen hat sich beruhigt.

Sie sind nicht mehr hilflos und handlungsunfähig.



Sie spüren keine Erschöpfung mehr.  
Sie sind aus dem Würgegriff der Panik heraus gekommen.  
Sie haben keine Belastung mehr wegen Flashbacks, von denen Sie regelmässig überrollt wurden.  
Sie haben keine Panikattacken mehr.  
Sie können Berührungen zulassen und geniessen.  
Sie erleben eine lustvolle Sexualität.  
Sie können mit stressigen Situationen umgehen.  
Perfektionismus und Kontrolle konnten Sie loslassen.  
Sie konnten die lähmende Ohnmacht hinter sich lassen.  
Ihre Taubheitsgefühle sind weg.

## Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist mir ein grosses Anliegen, da diese Menschen sich oft aus Abhängigkeiten wie Drogen, Medikamenten, Alkohol, Tabak, Spielsucht etc, befreien können. Somit wird auch ein wichtiger Beitrag für die Senkung der Gesundheitskosten erreicht.

## Paarbegleitung

Gibt es in Ihrer Partnerschaft immer wieder Streit? Kommt es immer wieder vor, dass Sie sich ohnmächtig, alleine und verzweifelt fühlen? Ziehen Sie sich darum immer mehr von Ihrer Partnerin, Ihrem Partner zurück?

Oder ist es allenfalls so, dass Sie sich immer wieder von Partnern trennen und neue Beziehungen eingehen, in der Hoffnung, endlich eine Beziehung zu haben, die von Respekt, Liebe, Vertrauen und Nähe geprägt ist? Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, dass es sich um ein Trauma handeln könnte, das bis heute wirkt?

Ich helfe Ihnen – wenn Sie das wünschen auch Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner – sehr gerne, Beziehungsprobleme anzugehen, aufzuarbeiten und die Traumafolgen zu lösen.

Wenn es uns schwer fällt, eine Bindungen einzugehen und eine erfüllte Partnerschaften zu führen, kann das damit zu tun haben, dass belastende, traumatische Ereignisse aus früheren Lebensphasen so einschneidend und prägend waren, dass sie in unserem Körper abgespeichert sind und immer wieder hochkommen. Die Ereignisse lähmen und irritieren uns und hindern uns daran, eine stabile und enge Bindung einzugehen mit einer Partnerin oder einem Partner.

## **Ein haltgebender oder unsicherer Bindungsstil aus der Kindheit bleibt ein Leben lang erhalten**

Die Bindungstheorie geht von drei spannenden Thesen aus, die jede Partnerschaft unmittelbar betreffen.



Eine sichere Bindung zu den Eltern führt zu einem umfassenden Gefühl des Vertrauens in sich selbst und andere.

Das Vertrauen in die Verlässlichkeit und Verfügbarkeit anderer Menschen oder die Erfahrung des Gegenteils bleibt in späteren Lebensphasen relativ konstant.

Die Erwartung an die Zugänglichkeit und Reaktionsbereitschaft anderer Menschen oder die Erwartung des Gegenteils sind ziemlich genaue Reflexionen der bereits gemachten Erfahrungen.

## Nachhaltigkeit

Auf der Paarebene hat es vor allem für die Kinder nachhaltige Wirkungen, wenn Familien zusammenbleiben. Sie sind die Schwächsten in der Kette und leiden am meisten unter den Streitigkeiten der Eltern.

## Katharina Wissmann und das GEMEINWOHL

Beweggrund für Katharina Wissmann sich für Nachhaltigkeit und die Gemeinwohl-Ökonomie zu engagieren ist die Überzeugung, dass die Gesellschaft, Politik, Gesundheitsämter, Krankenkassen, Spitäler, Institutionen und Kliniken sich noch intensiver mit den ökologischen und sozialen Nachhaltigkeits-Herausforderungen auseinandersetzen müssen und traumatisierte Menschen „endlich“ in ihrer Not gesehen werden, eine Stimme bekommen und hilfreiche Therapien, die sie in die eigene Kraft zurückbringen. Ein Ansatz dafür ist, Tabus über körperliche und psychische Gewalt zu brechen und über die gesundheitlichen (Spät)folgen offen zu informieren. Menschen die das erlitten haben sollen nicht als Täter hingestellt und abgestempelt werden. Opfer müssen den Nachweis nicht mehr erbringen, dass sie Gewalt ausgesetzt waren, sondern Täter müssen beweisen, dass sie unschuldig sind.

Ich engagiere mich ehrenamtlich für gesellschaftliche Projekte und das Gemeinwohl. Ich arbeitete in einer sozialen, anthroposophisch geführten Institutionen wo Menschen mit Beeinträchtigung ausgebildet werden und geschützte Arbeitsplätze haben.

<https://www.korn.haus>

Seit vielen Jahren bin ich aktiv beim Filme für die Erde Festival dabei, um die Menschen über Nachhaltigkeit, Natur und Ökologie zu sensibilisieren.

<https://filmsfortheearth.org/de/festival>

Ebenfalls bin ich aktiv bei <https://www.winterthur-nachhaltig.ch>

In der Gemeinde Aadorf bin ich bei der Projektgruppe für ein Coworking Space dabei. Hier geht es um Nachhaltigkeit durch verringern von Arbeitswegen, Stärkung des einheimischen Gewerbe, Gemeinwohl im Bereitstellen und Nutzen von Räumen der Infrastruktur, Synergien nutzen und vielem mehr.

<https://www.worklounge.ch>

Dann bin ich aktiv in der Nachbarschaftshilfe tätig.



## Ausblick mit Kurz- und Langfristzielen

Als erstes baue ich die Traumasensible Paarbegleitung aus. Ich bin in diesem Bereich neu. Die nötigen Schritte für die Werbung sind aufgegleist. Wenn auf der Paarebene mehrheitlich Frieden ist, hat das positive Auswirkungen auf die Kinder. Eltern sind in einer Vorbildfunktion und haben grossen Einfluss über die Ausrichtung, die Werte und gesunde Entwicklung. Dies hat wiederum Einfluss auf die Gesundheit und ist eine nachhaltige Prävention um die Gesundheitskosten zu senken.

Langfristig setze ich mich dafür ein, dass es selbstverständlich wird, Berührung und Körperkontakt im therapeutischen Kontext einzusetzen. Es soll normal werden unserem somatischem Körper etwas zur Verfügung zu stellen, was unmittelbar nach der Geburt bereits da ist und als gesund erlebt wird. Zudem hat man bis ins hohe Alter das Bedürfnis auch auf dieser Ebene genährt zu werden.

Als soziale Wesen brauchen wir nebst dem Austausch über die Sprache auch einen Kontakt über den Körper. Streicheleinheiten, wie sie vor allem im Alter, oft nur noch Haustiere bekommen sind heilsam. Die Vereinsamung grosser Gesellschaftsschichten ist ein immer grösser werdendes Thema. Überalterung und tausende Single, oft ungewollt, erwähne ich in diesem Zusammenhang. Wenn ich gesehen, angefasst und berührt werde, hat das grosse Auswirkungen auf die Gesundheit und Genesungsverlauf.

Bei traumatischen Ereignissen fehlte die Sicherheit. Körperkontakt ist eine Form von Sicherheit und lässt uns unmittelbar entspannen.

Selbstverständlich gilt das auch in der Medizin.



Katharina Wissmann  
Stadthausstrasse 61  
8400 Winterthur



## Mitgliedsunternehmen

### Mikro Bilanz Berichtszeitraum 2019

#### Gemeinwohl-Matrix:

Werte > Berührungsguppe	Menschenwürde	Solidarität & Gerechtigkeit	Ökologische Nachhaltigkeit	Transparenz & Mitentscheiden
LieferantInnen	20%	35%	40%	40%
EigentümerInnen FinanzpartnerInnen	40%	20%	60%	75%
Klienten Klientinnen	70%	50%	45%	50%
Gesellschaftliches Umfeld	40%	20%	40%	45%

#### A1 Menschenwürde in der Zulieferkette

Menschenwürde wird soweit nachprüfbar eingehalten  
 Misstände werden angesprochen, insbesondere Kinderarbeit und Lohnleichheit

Büromaterial soweit möglich nachhaltig  
 Druckmaterial aus Winterthur  
 Webseite überarbeiten und Barrierefrei gestalten

Ecosia als Suchmaschine installieren  
 Tee, Gebäck Biodynamisch und Palmfettfrei aus der Region  
 Heizung Strom Fernwärme <https://stadtwerk.winterthur.ch/geschaeftskundenschaft>  
 Reisekosten ÖV oder E Bike mit Solarenergie

Einschätzung: 20%

#### A2 Solidarität und Gerechtigkeit in der Zulieferkette

Faire und soziale Geschäftsbeziehungen ist Grundlage für gute Zusammenarbeit.  
 Weiterbildungen  
 Fachliteratur  
 Wann immer möglich werden Institutionen berücksichtigt  
 Ansonsten Schweizer Kleinbetriebe möglichst regional (Druckerei, Gebäck, Karten)



*Einschätzung: 35% Ich könnte mich noch aktiver einsetzen.*

### **A3 Ökologische Nachhaltigkeit in der Zulieferkette**

Einkauf nur bei ökologisch nachhaltigen Firmen, möglichst unverpackt und regional in Demeter Qualität = Gewissensfrage

Tee, Gebäck Biodynamisch und Palmfettfrei aus der Region

Reisekosten ÖV oder E Bike mit Solarenergie

Heizung Strom Fernwärme <https://stadtwerk.winterthur.ch/geschaeftskundschaft>

*Einschätzung: 40%*

### **A4 Transparenz und Mitentscheiden in der Zulieferkette**

Ich entscheide alleine und achte auf Ethik, Menschenwürde und Solidarität.

Regionalität, unverpackt und was möglich aus zweiter Hand. (Fussabdruck)

*Einschätzung: 40%*

### **B1 Ethische Haltung im Umgang mit Geldmitteln**

Die Firma ist zu 100% Eigenfinanziert

Bankinstitute ABS und Freie Gemeinschaftsbank

Pensionskasse ABS

Versicherung Mobiliar = Genossenschaft (in der Regel besser aufgestellt)

Versicherungen nachforschen, (Habe mittlerweile herausgefunden, dass die Versicherung Aufgrund gesetzlicher Vorschriften in sogenannt sicheren Werten wie Nestle, Syngenta, Novartis anlegen muss)

Bank wechseln

*Einschätzung: 40%*

### **B2 Soziale Haltung im Umgang mit Geldmitteln**

Aufbauen einer Kampagne um die traumasensible Paarbegleitung bekannter zu machen. (Firma aus Zollikon = Klienten)

Diverse Weiterbildungen (Dissoziation, Supervision, Intervision)

Webseite barrierefrei machen und überarbeiten (Webmaster aus Winterthur)

Fachbücher

Die Finanzellen Mittel sind zu 100% vorhanden.

*Einschätzung: 20% Webseite überarbeiten 2020, habe damit begonnen*



## B3 Sozial-ökologische Investitionen und Mittelverwendung

Vorträge in Winterthur  
Live Beiträge auf Facebook

Seminar für Gruppenprozesse im Aufbau  
Klientenbindung durch Grosszügigkeit, persönlichem Anruf beim Geburtstag, bei runden Geburtstag ein Blumenstraus und Weihnachtsgeschenk  
Notfall Dienstleistung rund um die Uhr  
Gewinnung neuer Klienten mittels Gutscheine  
Bei Weiterempfehlung bekommt dieser eine Danke-Schokolade von Zotter.

Ethische Bankverbindungen sichern ethische Anlagen  
Investitionen momentan keine geplant (Praxis vor gut einem Jahr bezogen)

*Einschätzung: 60%*

## B4 Eigentum und Mitentscheidung

[katharina-wissmann.ch](http://katharina-wissmann.ch) ist eine Einzelfirma und gehört zu 100% Katharina Wissmann  
Entscheidungsprozesse bespreche ich mit meinem Mann, wäge vor und Nachteile ab. Aufgrund dessen entscheide ich.

*Einschätzung: 75% Meinem erstem Impuls mehr Vertrauen*

## C1 Menschenwürde am Arbeitsplatz

Achtsamkeit, Respekt, Wertschätzung, Zuverlässigkeit und Offenheit.  
Menschenwürde bedeutet für mich Respekt und Achtung aller, unabhängig von Farbe, Herkunft, Glaubensrichtung und sexueller Ausrichtung.  
Gesundheit beinhaltet Ernährung, Yoga, Arbeitsweg mit dem Fahrrad, täglich Bewegung, Beckenboden Training. Einmal pro Jahr fasten.  
Selbstorganisation in der Planung der Termine mit 30 bis 60 minütigen Pausen zwischen den einzelnen Klienten, somit Eigenverantwortlich.

Unfälle gab es bis jetzt keine und ich bin zu 100% gesund.

*Einschätzung: 70% Verbesserung ist immer möglich*

## C2 Ausgestaltung der Arbeitsverträge

Arbeitsverträge gibt es keine.  
Tagesplanung selbstbestimmt. Aufgrund vieler Abendtermine starte ich um 10.00 Uhr.  
Wochenarbeitszeit 40 Stunden.

*Einschätzung: 50% öfters nein sagen*



### **C3 Förderung des ökologischen Verhalten der Mitarbeiter**

Vegane Ernährung seit über 11 Jahren. Mittagessen nehme ich mit, somit kann ich halbfertig Produkte ausschliessen und Abfall vermeiden.

Den Arbeitsweg mache ich mit dem Fahrrad oder ÖV.

Ich besuche regelmässig Weiterbildungen.

Eigener Gemüsegarten

*Einschätzung: 45% noch mehr Radfahren.*

### **C4 Innerbetriebliche Mitentscheiden und Transparenz**

Aufgrund des Datenschutz sind die Dossiers abgeschlossen.

Zugang zu den Daten auf dem Laptop hat mein Mann.

Wichtige Entscheidungen bespreche ich mit meinem Mann.

*Einschätzung: 50%*

### **D1 Ethische Klienten\*innen Beziehungen**

Augenhöhe und Respekt ist die Basis einer erfolgreichen Therapie.

Klienten werden über Netzwerke, (SWONET, GWÖ, Nothveststein) Vorträge, Seminare und einem Gutschein beim Erstgespräch gewonnen.

Stammklienten bekommen ab und zu ein Setting geschenkt.

Veränderungen sind nach jedem Setting spürbar und wahrnehmbar, was Grundlage für den Erfolg der Therapie ist.

Klienten mit schwierigen finanziellen Situationen biete ich einen Sozialtarif an mit einer Preisreduktion von 20 bis 33%.

Dann habe ich eine Klientin, die finanziell in einer sehr schwierigen Lage ist. Ich mache mit ihr oft kostenlose Settings

Ein wichtiger Beitrag für Akquise ist der Blog auf der Webseite:

<https://www.katharina-wissmann.ch/blog/>

Darin werden relevante Themen im Zusammenhang mit Traumafolgen beschrieben.

Mein eigener Verhaltenskodex als Therapeutin bedingt, dass ich mich intensiv mit dem Kundennutzen der Klienten\*Innen auseinandersetze und durch die Arbeitsleistung einen positiven Beitrag/Erfolg für die Kunden generiere. Sehe ich im Therapieverlauf keine Erfolgsaussicht oder einen positiven Wertbeitrag, spreche ich mit den Klienten\*innen darüber und lehne notfalls ein Fortführen des Angebots ab.

*Einschätzung: 40%*



## Meine Haltung

Das Zusammentreffen mit Ihnen basiert auf Anerkennung, Wertschätzung und Respekt. Ich begegne Ihnen ohne Vorurteile, ohne Bewertung und ohne voreingenommen zu sein. Mit der Aufmerksamkeit bin ich hauptsächlich bei mir, damit Sie die Begegnung nicht aufdringlich erleben und Ihre persönlichen Grenzen bewahrt bleiben. Im Alltag erleben viele von uns Grenzüberschreitungen. Beispielsweise können wir das dichte Gedränge auf dem Bahnsteig und im Zug oder eine gut gemeinte Umarmung als Grenzüberschreitung wahrnehmen. Auch ein Kleinkind, das von einer erwachsenen Person ungefragt angefasst wird, weil es so süß ist, kann diese Berührung als Grenzüberschreitung erleben.

Solche und andere Erlebnisse können unbewussten und permanenten Stress auslösen. Es ist mir darum sehr wichtig, das Zusammentreffen/den Kontakt mit Ihnen – sei es in meiner Praxis, am Telefon oder per Video – so zu gestalten, dass das Gefühl von Gefahr und Bedrohung auf ein Minimum reduziert wird. Nur wenn Sie sich wohl, aufgehoben und entspannt fühlen, wird eine Begegnung erst möglich.

Durch die Resonanz, die Ihre Schilderungen und Gefühle bei mir haben, kann ich in meinem Körper den inneren Zustand von Ihnen lesen und wahrnehmen. Somit muss ich nicht invasiv oder forschend auf Sie blicken. Das Bedürfnis jedes Menschen ist oft gross, in dem gesehen zu werden, was kaum in Worte zu fassen ist. Meine Arbeitsweise hilft, das zu erreichen. Mitgefühl, Behutsamkeit, Achtsamkeit und Langsamkeit bereiten den fruchtbaren Boden, damit der Prozess der Aufarbeitung und Heilung bei Ihnen beginnen kann. Ich akzeptiere urteilsfrei sämtliche Gefühle, Zustände und Befindlichkeiten.

## D2 Kooperation und Solidarität mit Mitunternehmern

Kooperation mit Familienausstellern und Psychologen.

Massnahmen zur Erhöhung der Branchenstandards sind keine geplant und vorhanden.

Mit Martino Riva [www.martino-rivas.ch](http://www.martino-rivas.ch) Familienaufstellungen.

*Einschätzung: 20% mehr Kooperationen eingehen*

Lernen ist nicht das Sammeln von Informationen, sondern das Verändern unser Struktur.

## D3 Ökologische Auswirkungen durch Nutzung und Entsorgung von Produkten und Dienstleistungen

[www.winterthur-nachhaltig.ch](http://www.winterthur-nachhaltig.ch) Viele der Klienten\*innen reisen mit dem Fahrrad oder dem ÖV an.

*Einschätzung: 40% Klienten ermuntern mit dem ÖV zu kommen*



## D4 Klienten\*innen Mitwirkung und Produkttransparenz

Aufgrund des Datenschutzes sind die Dossiers abgeschlossen. (führe ich von Hand)  
Zugang zu den Daten auf dem Laptop hat mein Mann.  
Wichtige Entscheidungen bespreche ich mit meinem Mann.

Einschätzung: 45% Transparenz erhöhen

## E1 Sinn und gesellschaftliche Wirkung der Produkte und Dienstleistungen

1. *Lebenserhaltung/Gesundheit/Wohlbefinden*  
Meine Dienstleistungen dienen dem persönlichen Wachstum durch Auflösung hemmender Muster, Angstzuständen, Panik, Trauer, Depression, Süchten etc. die mit diversen Krankheitsbildern einher gehen können. Schwer traumatisierte Menschen können sich wieder sozial anbinden. Im Fokus steht die Zufriedenheit
2. *Schutz/Sicherheit*  
Sicherheit und Wohlbefinden entsteht durch die Verminderung von Angstzuständen
3. *Zuneigung/Liebe*  
Basis meiner Arbeit was Vertrauensfördernd ist und oft Herzen öffnet
4. *Verstehen/Einfühlung*  
Basis meiner Arbeit, da gesehen und gehört werden den Prozess erst möglich macht
5. *Teilnehmen/Geborgenheit*  
Am persönlichen Schicksal teilhaben ist Basis für den Prozess
6. *Musik/Erholung*  
Grosse Stressreduktion im Nervensystem dadurch wird Entspannung und Erholung möglich
7. *kreatives Schaffen*  
Kreativ kann ich werden wenn mich die alten Muster nicht mehr beherrschen.
8. *Identität/Sinn*  
Überhaupt ein Gefühl für die eigene Identität entwickeln können. Ich, als Subjekt bin gemeint.
9. *Freiheit/Autonomie*  
Suchtthematiken die binden, Unabhängigkeit erleben dank Eigenständigkeit und Möglichkeiten zu handeln.

Klienten fühlen sich grundsätzlich freier, spüren sich besser und sind wieder fähig Kontakt mit anderen Menschen einzugehen. Deutlich verbesserte Gesundheit. Vermeidungsverhalten sind weg. Angstzustände, Panik, Trauer, Depression, Süchte und überfordernde Emotionen sind integriert.

## Paarbegleitung

Entscheidend für das Gelingen einer tragenden Beziehung ist die Herkunftsfamilie. Mit Vater und Mutter gehen wir die erste Beziehung ein und bildet den Prototyp dieser Kompetenz. Sind die Eltern traumatisiert hat das unmittelbare Auswirkungen auf unser Bindungsverhalten. Die schwarze Pädagogik hat ebenfalls tiefe Spuren hinterlassen.

### **Ein haltgebender oder unsicherer Bindungsstil aus der Kindheit bleibt ein Leben lang erhalten**

Die Bindungstheorie geht von drei spannenden Thesen aus, die jede Paarbeziehung unmittelbar betreffen.

Eine sichere Bindung zu den Eltern führt zu einem umfassenden Gefühl des Vertrauens in sich selbst und andere.

Das Vertrauen in die Verlässlichkeit und Verfügbarkeit anderer Menschen oder die Erfahrung des Gegenteils bleibt in späteren Lebensphasen relativ konstant.

Die Erwartung an die Zugänglichkeit und Reaktionsbereitschaft anderer Menschen oder die Erwartung des Gegenteils sind ziemlich genaue Reflexionen der bereits gemachten Erfahrungen.

Wenn Ihre Eltern also über Feinfühligkeit, spontane Reaktions- und Handlungsbereitschaft verfügten, verstärkten sie damit verlässlich Ihre emotionalen Signale als Kind.

### **Emotionen steuern Beziehungsimpulse**

Emotionen haben einen guten Grund, sind wichtig und richtig, funktional, hilfreich und sinnvoll im Ereignis. Nur weil sich Emotionen wie Angst, Trauer, Ärger, Schuld oder Scham unangenehm anfühlen, sind es dennoch wichtige Informationen über die eigene Befindlichkeit und die Qualität einer Beziehung. Der funktionale Bereich hängt von Kontext ab, in dem wir uns befinden.

Emotion bezeichnet eine psychophysische Bewegtheit, die durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird.

Eine Emotion

- ist verhaltenssteuernd,
- variiert in der Ausprägung mit der Bedeutsamkeit der Situation,
- besteht in einer spezifischen körperlichen Aktivierung, die der Situationsanpassung dient,
- ist verortbar vor allem im limbischen System, daraus entstehen Krisen
- wird spürbar vor allem als Muskelaktivität,
- ist messbar in der Ausschüttung unterschiedlicher Neurotransmitter (Serotonin, Adrenalin, Oxytocin usw.),
- kann bewusst wahrgenommen werden und, im Unterschied zum Affekt, beeinflusst werden



Die Entwicklung der Persönlichkeit geschieht in Phasen, die jeweils von den körperlichen Fähigkeiten des Kindes begleitet werden. In jeder Phase ist ein grundlegender Konflikt zu lösen, den jeder Mensch bewältigen muss. Gleichzeitig ist dieser Prozess an grundlegende menschliche Beziehungswünsche und Emotionen geknüpft:

willkommen sein  
 verlässliche Bindungen  
 Kleinheit und Abhängigkeit  
 Willen und Autonomie  
 Sexualität entdecken



**Das Unternehmen unterstützt folgende der 17 UN Nachhaltigkeitsziele**

3. Gesundes Leben für alle – ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern

5. Gleichstellung der Geschlechter – Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen

*Einschätzung: 30% mehr Einsatz für die UN Nachhaltigkeitsziele*



## E2 Beitrag zum Gemeinwesen

Steuern

AHV

Pensionskasse

Unfallversicherung und Betriebshaftpflicht

Diverse Spenden hat Katharina Wissmann im Berichtszeitraum 2019 getätigt. Es sind vor allem Projekte im Kinder- und Frauenschutz ohne Eigennutzen

Nachbarschaftshilfe

*Einschätzung: 45% mehr Einsatz für das Gemeinwohl*

## E4 Transparenz und gesellschaftliche Mitentscheidung

Katharina Wissmann versucht über die Website <https://www.katharina-wissmann.ch> und den Newsletter <https://www.katharina-wissmann.ch/newsletter/> ihre Dienstleistungen und auch konkrete Projekte (z.B. Seminare/Workshops) sichtbar zu machen und dabei jeweils darauf hinzuweisen, warum Nachhaltigkeit in der Gesundheit (keine Symptom Bekämpfung) für die Gesellschaft so wichtig sind.

Mit anderen Worten, man gewinnt Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden und Sinn im Leben. Sich selber besser verstehen können, kreatives Schaffen und Räume der Musse und Erholung werden grösser. Unter Umständen erfährt man erstmals eine Form von Zuneigung und Liebe. (So wie ich bin, bin ich richtig) Zufriedenheit im Fokus.

*Einschätzung: 45% Kommunikation anspruchsvoll (Missverständnisse)*

Mit der Mikrobilanz betritt Katharina Wissmann Neuland. Es ist die erste Bilanz die erstellt wird

Dieser Entwurf einer «Mikrobilanz» (Matrix 5.0) ist der 1. Gemeinwohl-Bericht von Katharina Wissmann, erstellt im Rahmen der ersten Peergruppe Mikrobilanz in Winterthur.

