

«Reset der Seele»

Viele Menschen versuchen, ein inneres Loch zu füllen -
mit Substanzen, Arbeit, Beziehungen, Kontrolle oder Perfektion.
Nicht aus Schwäche, sondern aus einem Mangel an Zugang
zu den eigenen Gefühlen. ein Reset hilft.

Von **Anna Kohler**



Patrizia Luise empfängt Menschen in ihrer Praxis mit einer Ruhe, die nicht inszeniert wirkt. Sie ist da – wach, klar, verbunden. Diese Art von Präsenz kommt nicht aus Lehrbüchern, sondern aus Erfahrung. Aus einem Leben, das Umwege kannte und Tiefe zugelassen hat.

Patrizia ist 59, Schweizerin mit italienischen Wurzeln, Coach und Organisationsentwicklerin, Begleiterin für Menschen, die den Kontakt zu sich selbst wiederfinden möchten. Menschen, die funktionieren, aber innerlich auf der Suche sind. Die spüren, dass etwas fehlt, ohne genau benennen zu können, was es ist.

Alles selbst erlebt

Auch Patrizia selbst kennt dieses Gefühl. In einer früheren Lebensphase suchte sie Halt im Aussen – in ihrer Arbeit, bis

sie, nach der Kündigung, den Boden unter den Füßen verlor. Sie war Mitglied der Geschäftsleitung eines renommierten Familienunternehmens in Zürich im Bereich der Signaletik. 18 Jahre lang war sie mit Herzblut und grossem Engagement für diese Firma tätig. Doch eines Tages veränderte sich alles. Ausländische Investoren mussten hinzugezogen werden und erhielten Mitspracherecht. Von da an war nichts mehr, wie vorher. Patrizia wurde gekündigt, sie wurde aussortiert, kurz vor Weihnachten, und fiel ein schwarzes Loch. Wie sollte es weitergehen? Der Markt der Signaletik war klein – ein neuer Weg schien unausweichlich.

Patrizia zog sich zunehmend zurück. Sie erschien kaum noch an sozialen Anlässen, wollte niemanden mehr sehen und niemandem erklären müssen, was

sie selbst noch nicht in Worte fassen konnte. Einige Monate später erfuhr sie zufällig von einem Lehrgang, in dem in einer kleinen Gruppe neue Perspektiven für Führungskräfte erarbeitet wurden. In der Hoffnung, wieder Boden unter den Füßen zu spüren – und sich erneut zugehörig zu fühlen – meldete sie sich an.

Dieser Lehrgang wurde zu einem sicheren Ort unter Gleichgesinnten. Hier konnte sie neue Hoffnung schöpfen. Durch die Begleitung und die gemeinsame Arbeit in der Gruppe entwickelte sich Schritt für Schritt eine neue berufliche Perspektive. Die Vision, künftig in der Beratung mit jungen Menschen zu arbeiten, fühlte sich stimmig an – und damit war der erste Schritt in eine neue Perspektive getan.

Heute spricht sie ruhig darüber, ohne Drama in der Stimme, eher dankbar und reflektiert. Dieser Teil ihrer Geschichte steht nicht im Mittelpunkt, sondern markiert einen wichtigen Teil in ihrem Selbstwiederfindungs- und Wachstums-Prozess. Entscheidend ist nicht das Weglassen eines Verhaltens, sondern das Wiederfinden der Verbindung zu sich selbst.

Wenn Erfahrung auf Neuausrichtung trifft

Diese Erfahrung prägt ihre heutige Arbeit. In der Praxis bei Tikla begleitet sie Menschen dabei, diesen Zugang zu sich selbst wiederzufinden. Nicht durch Analyse, sondern durch Erleben. Durch das Wahrnehmen dessen, was da ist – oft zum ersten Mal seit Jahren. Wenn Gefühle wieder spürbar werden, verändert sich etwas Grundlegendes: Entscheidungen werden klarer, Grenzen ehrlicher, der eigene Weg wieder sichtbar.

Patrizia beobachtete früh: Viele Menschen versuchen, ein inneres Loch zu füllen – mit Substanzen, Arbeit, Beziehungen, Kontrolle oder Perfektion. Nicht

Lehrgang-Start

Der Lehrgang startet im August 2026 und dauert bis März 2027.

Anmeldung und mehr Info: luise@tikla.world

IM ALLTAG

Die Verbindung zum Selbst zeigt sich durch:

1

Regelmässige Selbstreflexion

Regelmässiges Nachdenken über eigene Wünsche und Gefühle.

4

Körperliche Achtsamkeit

Aufmerksamkeit auf körperliche Bedürfnisse und Gesundheit.

2

Authentische Entscheidungen

Entscheidungen, die im Einklang mit den eigenen Werten stehen.

5

Grenzen setzen

Das Erkennen und Durchsetzen gesunder Grenzen.

3

Emotionale Intelligenz

Ein besseres Verständnis und die Annahme eigener Emotionen

6

Lebensfreude und Kreativität

Mut, Leidenschaften zu verfolgen und neue Wege zu gehen.

INTERVIEW

«Klient:innen sagen, sie wären viel früher gekommen, wenn sie geahnt hätten, wie gut das Coaching tut»

M&K Für wen ist dieses Programm gedacht – und woran merkt man, dass man «reif» dafür ist?

PATRIZIA LUISE UND HANS RUIJS Wir leben in einer disruptiven Welt, in der immer mehr Selbstverständlichkeiten und Vorhersehbarkeiten wegbrechen – oft ohne ausreichende Vorwarnung oder klare Alternativen. Langfristige Arbeitgeberbindungen und Karriereplanungen verlieren an Bedeutung, und Arbeitsplatzsicherheit ist keine Garantie mehr. In der Wirtschaft kommt es vermehrt zu Kündigungen und damit zu Brüchen im professionellen Lebenslauf. Die Arbeit und die Position, mit der man sich identifiziert hat, bieten keinen Halt mehr. Es stellen sich Fragen: Wer bin ich ohne diese vergangene Identifikation? Solche Erfahrungen können Gefühle von Enttäuschung, Wut, Scham, Verzweiflung und Bedeutungslosigkeit hervorrufen. Es fühlt sich an, als würde einem der Teppich unter den Füßen weggezogen. Dieses Programm bietet deshalb für betroffene Menschen eine professionell begleitete, strukturierte Übergangssituation: Es hilft, das Erlebte zu verstehen, zu integrieren, um damit den Weg für eine neue Perspektive freizumachen.

Viele Menschen möchten sich neu orientieren, fühlen sich aber blockiert. Woran liegt das?

Das ist eine interessante Frage. Wir möchten vorab erwähnen, dass viele unserer Klient:innen mitten im Prozess zu mir sagen: «Wenn ich gewusst hätte, dass ich dieses Gefühl von innerer Freiheit durch ein Coaching hätte erlangen können, dann wäre ich schon viel früher gekommen.» Was den Menschen im Wege steht, liegt häufig in den Ängsten vor dem Unbekannten, in alten Mustern oder in unverarbeiteten Erfahrungen verborgen, welche sich dann zu Überzeugungen manifestieren. Auch fehlender Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Selbstzweifel oder die Überforderung durch zu viele Möglichkeiten können inneren Stillstand erzeugen. Blockaden sind dabei selten Schwäche, sondern oft ein Schutzmechanismus – ein Hinweis darauf, dass innere Klärung notwendig ist, bevor Veränderung möglich wird.

Was unterscheidet euer Workshop-Programm von klassischem Coaching oder Therapie?

Im klassischen Coaching oder in der Therapie wird man in der Regel als Einzelperson professionell begleitet. In diesem Programm arbeitet man

jedoch in einer Gruppe von Teilnehmenden mit ähnlichen Themen und Fragestellungen zusammen. Gemeinsam lernen und Fragestellungen bearbeiten: Die Teilnehmenden

können sich gegenseitig ermutigen und inspirieren. Gleichzeitig enthält das Programm Coaching-Elemente und arbeitet auch an Themen, die auf einer tieferen Ebene das Weiterkommen blockieren könnten.

«Teilnehmende erkennen, dass ihr Wert und ihre Identität nicht nur durch äussere Umstände definiert werden.»

Welche Rolle spielen Gefühle in Phasen der Neuorientierung? Wir arbeiten von einem ganzheitlichen Menschenbild aus. Der Mensch lebt in seiner eigenen Gedankenwelt (intellektuell), in seiner Gefühlswelt (emotional) und in seiner Willenswelt (intentional). Für eine Neu-Orientierung ist es bedeutsam, mit offenem Geist, offenem Herzen und offenem Willen auf Neues zuzugehen. Das Neue will vorgedacht und vorgefühl werden. Wenn ausreichend Sicherheit vorhanden ist, können erste Schritte ins Neue gewagt werden.

Sie sprechen oft von «Verbindung zu sich selbst». Wie zeigt sich diese Verbindung konkret im Alltag? Eine Verbindung zu sich selbst und zur eigenen Essenz könnte bedeuten, sich mit seinen inneren Werten und Bedürfnissen zu identifizieren. Diese Verbindung zeigt sich im Alltag durch Selbstreflexion, authentische Entscheidungen, emotionale Intelligenz, Grenzen setzen, körperliche Achtsamkeit sowie Lebensfreude und Kreativität. Insgesamt ermöglicht diese Verbindung ein authentisches und erfülltes Leben.

Warum greifen Menschen ihrer Erfahrung nach zu Ersatzlösungen wie Arbeit, Perfektion oder Abhängigkeiten?



Patrizia Luise

Bilder: zVg

Ersatzlösungen geben sofort ein Gefühl von Struktur, Bestätigung oder Kontrolle, besonders in unsicheren Zeiten oder bei Veränderung. Sie haben eine schmerzvermeidende Funktion, fungieren als Ablenkung oder Betäubung vor unangenehmen Gefühlen wie Angst, Trauer oder Überforderung. Wenn klare Zukunftsbilder oder sinnstiftende Aufgaben fehlen, greifen Menschen auf bekannte Gewohnheiten und Muster und oft auch Automatismen aus der Vergangenheit zurück. Automatismen treten selbst dann auf, wenn sie eigentlich hinderlich sind, weil das Muster vertraut ist. Grundsätzlich geht es hier um Kompensation, um den Kontakt mit frühen traumatisierenden und schmerzlichen Erfahrungen elegant zu vermeiden. Problematisch wird es, wenn zum Beispiel die Lösung «viel zu Arbeiten, damit ich etwas wert bin» zu neuen Traumata führt, wie zum Beispiel einem Burnout. Dann kommt der «gedeckelte Schmerz» der frühen Lebensjahre ungefiltert wieder hoch – «ich bin wertlos».

Was dürfen Teilnehmende im Workshop bewusst nicht erwarten – und warum ist genau das wichtig? Wir bieten keine klassische Berufsberatung oder New-Placement an, sehen diese jedoch als potenziell wichtige mitarbeitende sowie netzwerkübergreifende Partner in unserem Programm.

Gibt es einen Moment im Prozess, der für viele besonders herausfordernd ist? Der Moment, in dem man realisiert, dass man sich bis zur Selbstaufopferung an andere Menschen und Systeme angepasst hat, darauf ausgerichtet ist, ständig die Erwartungen anderer zu erfüllen. Zu merken, dass man eigentlich sich selbst fremd geworden ist. Dies kann zugleich ein Aufwachmoment sein, der den Weg für Neues freimacht.

Welche Veränderungen beobachten sie bei Menschen, die wieder Zugang zu sich gefunden haben? Menschen, die den Zugang zu sich selbst wiedergefunden haben,



Hans Ruijs

durchlaufen eine tiefgreifende innere Transformation. Sie wirken befreit, als hätten sie eine schwere Last abgelegt. In ihren Augen liegt eine neue Klarheit, die von innerem Frieden und Selbstvertrauen zeugt. Ihre Emotionen zeigen sich authentisch und ungefiltert. Freude, Trauer, Wut und Liebe dürfen in ihrer ganzen Tiefe existieren, ohne Angst vor Bewertung. Dadurch entsteht eine stärkere Verbindung zu sich selbst und zu anderen. Gleichzeitig stellt sich eine spürbare Gelassenheit ein. Sie begegnen dem Leben zentrierter, weniger abhängig von äusseren Einflüssen, und betrachten Herausforderungen aus einer neuen, ruhigeren Perspektive. In sozialen Beziehungen wird oft eine spürbare Wärme und Offenheit sichtbar. Menschen, die den Zugang zu sich selbst gefunden haben, neigen dazu, mit mehr Mitgefühl und Empathie zu handeln, was nicht nur ihre Bindungen stärkt, sondern auch andere inspiriert, offener zu sein. In Beziehungen äussert sich dies durch Wärme, Offenheit und Mitgefühl. Diese innere Rückkehr, oft durch Schmerz und Prüfung erlangt, mündet in eine kraftvolle Wiederverbindung mit der eigenen Essenz – wie ein Lichtstrahl, der den Neubeginn erhellt.

«Zu merken, dass man sich selbst fremd geworden ist, ist eine wichtige Erkenntnis und ein Start.»

Wenn jemand nach dem Workshop nur eine Sache mitnimmt – welche sollte das sein? Das Gefühl innerer Stärke und Selbstverwirklichung. Teilnehmende erkennen, dass ihr Wert und ihre Identität nicht nur durch äussere Umstände definiert werden. Sie können selbst an den schmerzhaftesten Erfahrungen wachsen und sich neu definieren. Vergangene Erlebnisse werden nicht als Rückschläge, sondern als Chancen gesehen, um berufliche und persönliche Visionen neu zu gestalten. Teilnehmende werden mit einem Arsenal von Werkzeugen und Techniken ausgestattet, um zukünftigen Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen. Diese umfassen Strategien zur Stressbewältigung, emotionale Intelligenz und Kommunikationsfähigkeiten, die helfen, selbstbe-

wusster im Leben zu agieren. Die Macht der Gemeinschaft, die während des Workshops entstanden ist, bleibt ebenfalls eine bedeutende Unterstützung. Diese wertvolle Verbindung bietet nicht nur Inspiration, sondern auch einen Raum für Zusammenarbeit, der über die Workshop-Erfahrung hinausgeht. So werden Teilnehmende nicht nur stärker und selbstbewusster, sondern lernen auch, dass aus alten Erfahrungen Neues erwachsen kann – beruflich und persönlich – und dass der Weg zur Weiterentwicklung stets mit der eigenen Vergangenheit verbunden ist.

Illustration: KI generiert

aus Schwäche, sondern aus einem Mangel an Zugang zu den eigenen Gefühlen. Sie kompensieren ihren alten Schmerz damit. Bei Tikla steht der Mensch im Mittelpunkt. Hier geht es darum, den Raum zu schaffen, in dem die Menschen ihre inneren Blockaden überwinden und ihre wahren Bedürfnisse erkennen können. Hier lernt man sich kennen und begegnet sich selbst.

Aus dieser Erfahrung und Haltung heraus ist auch ihr neuestes Projekt entstanden: ein Workshop-Programm für Menschen, die an einem Wendepunkt stehen. Für jene, die merken, dass das alte Leben nicht mehr passt – aber noch nicht wissen, wie das neue aussehen soll.

Hans Ruijs – Co-Entwickler des Programms

An der Seite von Patrizia Luise steht Hans Ruijs. Zusammen haben sie die «Tikla Consultancy Group» gegründet und er

ist auch der Co-Entwickler dieses einzigartigen Workshop-Programms. Hans bringt langjährige Erfahrung in der Führung und Organisationsberatung mit. Viele Jahre arbeitete er in führenden Positionen, trug Verantwortung und agierte in verschiedenen internationalen Kontexten. Doch auch er erkannte, dass äussere Stabilität die innere Orientierung nicht ersetzen kann.

Heute verbindet er Klarheit mit umfassender Erfahrung und ist ein wertvoller Partner in der Entwicklung und Umsetzung des Workshop-Programms. Hans versteht es, Struktur in komplexe Prozesse zu bringen, und gibt den Teilnehmenden Halt und Orientierung in Übergangsphasen. Er weiss, was es bedeutet, zwischen dem Alten, das nicht mehr trägt, und dem Neuen, das noch keine Form hat, zu stehen. Gemeinsam mit Patrizia hat er ein Programm geschaffen, das sowohl Tiefe als auch Struktur bietet, um Menschen zu unterstützen, die sich nach einem tiefen Einschnitt neu orientieren wollen.

Das neue Projekt: Wendepunkt Lebenslauf

Das Workshop-Programm «Wendepunkt Lebenslauf» wurde speziell für Menschen entwickelt, die nach einem einschneidenden Lebensereignis – sei es ein beruflicher oder persönlicher Verlust – ihre Zukunft neu gestalten möchten. Ziel ist es, den Teilnehmenden zu helfen, Klarheit und innere Stabilität zu finden, ihre Identität neu zu definieren und mit Zuversicht neue berufliche Optionen zu entwickeln.

«Das Programm ist mehr als nur ein klassisches Coaching. Es bietet einen sicheren Raum für persönliche und berufliche Transformation.»

Das Programm ist mehr als nur ein klassisches Coaching. Es bietet einen sicheren Raum für persönliche und berufliche Transformation. Mit einer Kombination aus tiefgehender Reflexion und praktischen Impulsen unterstützt es die Teilnehmenden dabei, ihre inneren Blockaden zu überwinden und den eigenen Weg neu zu gestalten. Das Programm richtet sich an erfahrene Führungskräfte und Professionals, die sich nicht zurückziehen, sondern sich selbstbestimmt und mit neuer Klarheit ausrichten möchten.

Tikla Consultancy Group

Tikla Consultancy Group ist ein Schweizer Unternehmen, das sich auf individuelle Entwicklungsprozesse für Einzelpersonen, Teams und Organisationen spezialisiert hat. Die Dienstleistungen umfassen:

- 1** Coaching für berufliche Neuorientierung und Work-Life-Balance.
- 2** Teamentwicklung und Organisationsentwicklung.
- 3** Integrative Leadership-Programme.

Das Unternehmen integriert Methoden wie Spiral Dynamics Integral (SDi) und Logosynthese.
> tikla.world

