



## Verena Cajochen

- **Familiensystemischer Coach (Zertifikat)**  
Ausbildung in Systeme-Stellen nach Bert Hellinger bei Dr. med. Ilse Kutschera, München, D und dipl. rer. pol. Helmut Eichenmüller, Nürnberg, D. Zusatzfortbildung in Organisationsstellen im Juni 2005. Zusatzfortbildung in systemischer Paartherapie im Mai 2006.
- **Traumatherapeutin (Zertifikat)**  
Ausbildung in Social Trauma Therapy (STT) bei Dr. Anngwyn St. Just, Arizona, USA.
- **Personalfachfrau (Diplom)**  
Langjährige Erfahrung als Personalleiterin, Coach und Referentin (v.a. im Bank- und Forschungsumfeld).
- **Weiterbildungen** u.a. im Bereich Coaching, Führung, Projektmanagement, Kommunikation, Konfliktlösung, Selbst- und Prozessmanagement. Zudem Reiki I, II und III. Kimura-Shukokai-Karate 4. Dan.
- **Regelmässige Supervisionen** auch im Bereich Medialität, Heilarbeit, schamanistischer Arbeit, Traumaheilung, Familienstellen.

### **Information und Anmeldung:**

moviment, systemisches Coaching  
Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon  
Tel. 043 497 05 01  
Mail: [praxis@moviment-cajochen.ch](mailto:praxis@moviment-cajochen.ch)  
[www.moviment-cajochen.ch](http://www.moviment-cajochen.ch)



**Dinge passieren.  
Wie wir damit umgehen,  
das ist unsere Entscheidung**

Durch die Kombination des ziel- und lösungsorientierten **Coachings** mit der systemischen Begleitung und der Traumaheilung kann Behinderndes im Beruf und Berufung angeschaut werden. Und Blockaden lösen sich nachhaltig. Es zeigen sich Auswege und eine Neuorientierung wird möglich.

## Wie geht das?

Auf der Suche nach dem Selbst, nach der eigenen Persönlichkeit, stellen sich die meisten Menschen die Frage: „Wer bin ich?“ Und die Antworten können lauten: „Ich bin

- ◆ mein Verstand und meine Gedanken, oder
- ◆ meine Gefühle und meine Emotionen, oder
- ◆ mein Körper und meine Empfindungen, oder
- ◆ alles zusammen.“

Wenn ein Bereich blockiert ist, dann braucht es Instrumente, um diese Behinderungen nachhaltig zu lösen.

## Unterstützung

Die Traumaheilung und die familiensystemische Begleitung unterstützen den **Coachingprozess**, so dass es möglich wird,

- ◆ Altes loszulassen, um Neues zu ermöglichen
- ◆ Blockierendes zu erkennen, um Bindendes zu erhalten
- ◆ Verbrauchtes zu verabschieden, um Unterstützendes auszubauen.

## Ziel

Diese Art des Coachings ermöglicht im Beruf eine neue Sichtweise, so dass mit Unterstützung

- ◆ Ressourcen erkannt,
- ◆ Stärken wahrgenommen,
- ◆ die volle Leistungsfähigkeit entfaltet,
- ◆ Grenzen akzeptiert und verstanden und
- ◆ wiederkehrende Muster, die sich als Blockaden äussern, überwunden werden können.

Die eigene Persönlichkeit wird gewinnbringend eingesetzt, so dass sich neue Wege zeigen.

## Meine Grundüberzeugung (aus der Transaktionsanalyse)

- ◆ Jede Person ist in Ordnung und von Grund auf gut, deshalb kann jede Herausforderung gemeistert werden, wenn die Ursache sichtbar wird.
- ◆ Jede Person hat die Fähigkeit zu denken und zu fühlen, wenn sie ihre Blockaden erkannt und gelöst hat.
- ◆ Jede Person entscheidet über das eigene Schicksal, wenn sie sich Verstrickungen und übernommene Glaubenssätze und Glaubensmuster bewusst gemacht und damit gearbeitet hat.

## Nutzen

Diese tiefer gehende Art des Coachings ermöglicht eine nachhaltige Veränderung des eigenen Verhaltens, weil eine umfassende Selbstreflexion vorgenommen werden kann. Es erfolgt eine differenziertere Selbsteinschätzung, so dass das Selbstvertrauen wächst. Sozialkompetenz und emotionale Intelligenz werden wieder gelebt und so kann Eigenverantwortung übernommen werden. Die eigene Zufriedenheit und die Handlungsfähigkeit werden grösser.

Diese Arbeit ist nur möglich, wenn die Bereitschaft, wirklich hinschauen zu wollen, vorhanden ist. Eine wichtige Voraussetzung für den Ausweg ist der Wille, aus der Opferrolle herauskommen zu wollen. So kann der Mensch sein und werden, was er wirklich ist.

## Einzelsitzung (Dauer in der Regel 2 bis 3 Stunden)

nach telefonischer Vereinbarung

Kosten: Fr. 180.-- pro Stunde  
in der Regel Barzahlung,  
auf Wunsch auch Rechnungsstellung

Praxis: Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon

