

sg★
coaching &
therapie

BIST DU BEREIT FÜR DEINEN

SHIFT ZUM GLÜCK?

Komm weg vom ständigen Tun hin zu mehr echtem, erfüllendem Sein durch Deinen Shift vom ich-gesteuerten zum Selbst-geführten Leben.



RADIKALE SELBSTLIEBE
WILDE LEBENSLUST
GENUSSVOLLE TIEFENENTSPANNUNG



Simon Gautschy Coaching & Therapie simon@simongautschy.ch www.psytsch.ch

SHIFT DAYS

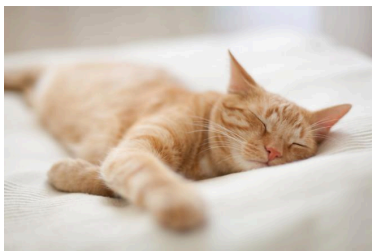
“Glück ist kein Gefühl, sondern eine Haltung, die sich erlernen lässt. Unglück ist eine Gewohnheit, die sich entfernen lässt.”

Wage den Shift vom ich-gesteuerten zum Selbst-geführten Leben.

Die Shift-Tage ermöglichen Dir eine Auszeit von Deinem vollen und dichten Alltag, damit Du Dich gemeinsam mit anderen Glückssuchenden darum kümmern kannst, in Kontakt mit Deinem Selbst, Deinem ureigenen natürlichen Rhythmus und Sein zu kommen. Um dadurch Deinen Alltag müheloser, entspannter, erfüllter und glücklicher zu leben.



Die Hauptzutaten, die Du dazu benötigst & an den Shift-Tagen findest:



Genussvolle Tiefenentspannung

- Tiefe Entspannung Deines Nervensystems mit bewährten körpertherapeutischen Techniken
- Erfahrung eines tragenden und supportiven Gruppengefässes, welches tiefe Entspannung in Verbindung ermöglicht



Radikale Selbstliebe

- Bleibe mit Dir und Deinen Bedürfnissen im Kontakt, auch im Kontakt mit anderen
- Trainiere Deine gesunde Abgrenzung und das Spüren eigener Bedürfnisse
- Schattenarbeit und Integration verletzter Anteile
- Traumaheilung



Wilde Lebenslust

- Erweiterung Deiner emotionalen Bandbreite
- Exploration der Archetypen der menschlichen Psyche
- Freud- und lustvolle Verbindungserfahrungen mit anderen
- Korrektive Gruppenerfahrungen, dadurch, dass Du Dich als willkommen mit Deiner Authentizität erfährst



Nächste Shift-Tage:

- **Shift-Tag #1 - Light Shift**

Samstag, 15. Februar 2025 9:30 bis 17 Uhr

Fokus: Bringe Deine Innere Familie auf Glückskurs.

Der Ansatz des Systems der Inneren Familie IFS von Richard Schwartz ist einer der bewährtesten Ansätze, den ich seit Jahren in meiner Arbeit verwende. Er ermöglicht es uns, auf einfache und spielerische Weise unsere Ich-Anteile in drei sinnvolle Kategorien einzuordnen und zusätzlich, den Unterschied zwischen unseren Ichs und unserem Selbst zu verstehen und zu erfahren. An diesem Tag identifizieren und entlasten wir unsere Manager*innen. Um mit Leichtigkeit den Weg zurück ins Leben zu finden.

- **Shift-Tag #2: Shadow Shift**

Samstag, 05. April 2025 9:30 bis 17 Uhr

Fokus: Schattenidentifikation und -integration.

Mit Hilfe des Ansatzes des Systems der Inneren Familie IFS identifizieren wir unsere Schattenanteile und unterscheiden zwischen den destruktiven Ausprägungen dieser Anteile (Feuerlöscher*innen) und dem gesunden Kern (Exilant*innen). Und integrieren die gesunden Aspekte unserer Schattenseiten (das GOLD), indem wir sie ins strahlende Licht unseres Selbst einladen.

- **Shift-Tag #3 - GOLD Shift**

Samstag, 14. Juni 2025 10 bis 17 Uhr

Fokus: Ruhe, Klarheit & Energie aus dem Selbst.

Heilung der Inneren Familie geschieht aus Sicht des IFS-Modells von alleine und mühelos, wenn es uns gelingt, unsere Ichs mit unserem Selbst zu verbinden. Das Selbst ist Deine gegenwärtige Präsenz im Hier & Jetzt, die kein Anteil ist und für alle Anteile präsent sein kann. Dein Selbst ist jederzeit verfügbar für Dich und Du kannst es jederzeit nutzen für Dein Selbst-geführtes Leben voller **Mitgefühl, Neugier, Klarheit, Kreativität, Ruhe, Selbstvertrauen, Mut und Verbundenheit**

ANMELDUNG



Was Dich zusätzlich noch erwartet:

- Du erfährst das Glücksmisverständnis von uns modernen Menschen und wie Du wieder lernst, Glück aus Deinem Sein zu schöpfen und es nicht durch Dein Tun erlangen zu wollen

- Du lernst den Unterschied zwischen dem Mangel- und Fülle-Mindset kennen und erfährst, wie Du auf der Stelle in Deine Fülle gelangst
- Du lernst Deine beiden Aufmerksamkeitszentren in Deinem Gehirn kennen und erfährst praktische Techniken, wie Du Deinen Ichs weniger und Deinem Selbst mehr Aufmerksamkeit schenken kannst
- Du erlebst das Phänomen der Kollektivregulation, welche in einer wohlwollenden und konstruktiven Gruppendynamik von alleine entsteht und erfährst Heilung in Verbindung - mit Dir, mit anderen und mit der Gruppe
- Du lernst und übst, aus Deiner gegenwärtigen Präsenz heraus mit offenem Herz zu kommunizieren und Dich authentisch in Beziehung zu wagen - statt Dich wie im Alltag so häufig in den Geschichten und Dramen Deines Verstandes zu verlieren
- Ganz viel bewusstseinsweiternde, herzöffnende und verbindende Kreisarbeit (Circle Work)
- Mehr Präsenz - weniger Drama - wie Du die Dramen, die Dein Verstand laufend kreiert, erkennst und aus ihnen aussteigst. Und so in Deine gegenwärtige Präsenz und Lebensfülle gelangst.



Was ist der Shift?

Du kennst dieses Phänomen: Dein Kopf ist voll mit fantastischen Ideen, Zielen und Plänen, die er alle erreichen und umsetzen möchte. Wenn möglich, gleich jetzt. Damit Du endlich Dein Glück, ganz viel Erholung und inneren Frieden findest. Die neue Stelle, die ideale Weiterbildung, der Traumurlaub, die richtige Partnerschaft, das Wunschkind, der perfekte Körper.

Daneben müht sich Dein Kopf Tag für Tag ab, die Anforderungen zu bewältigen und den Erwartungen gerecht zu werden, die an Dich herangetragen werden. Schreibt eine To-Do-List nach der anderen und kommt vor lauter Schreiben gar nicht dazu, sie abzuarbeiten. Am Abend, wenn Du endlich zur Ruhe kommen möchtest, dreht sich das Kopf-Karussell weiter. Alles kommt hoch, was im Lauf der Tages unerledigt blieb oder im Leben unerfüllt ist. So sieht das "ich-gesteuerte Leben" aus. Deine unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile oder Ichs kämpfen verbittert um die Vormachtstellung und alle sind felsenfest überzeugt davon, dass ihr Anliegen und ihr Bedürfnis das Beste, Wahrste, am meisten Glück Bringende ist.

Und genauso hast Du auch schon die Erfahrung gemacht, wie einfach und leicht das Leben sein kann, wenn Du es aus Deiner Ganzheit, aus Deinem Selbst heraus angehst. Wenn Du es schaffst,

Ruhe und Harmonie ins Stimmengewirr Deines inneren Parlamentes hinein zu bringen. Wie auf einmal auch die Welt um Dich auf magische Weise zur Ruhe zu kommen scheint. Probleme zu Herausforderungen werden. Unüberwindbare Felsen auf Deinem Weg sich in Entwicklungsmöglichkeiten verwandeln. Und plötzlich auch ganz unerwartet das Glück im Hier und Jetzt auftaucht, das Du Dir von der Zukunft erhofft hast. Genau das geschieht, wenn Du den Shift vom "ich-gesteuerten" zum "Selbst-geführten" Leben wagst. Du brauchst nicht mehr Deinem

Glück hinterherzujagen. Sondern gestattest es Dir, einfach still zu werden und zur Ruhe zu kommen, damit Dein Glück Dich finden kann. Da gehört es nämlich hin: Zu Dir, im Hier und Jetzt. Und nicht in die Zukunft.

Du kennst den Shift bereits aus Deiner eigenen Erfahrung. An den Shift-Tagen erhältst Du Werkzeuge in die Hand, damit Du nicht darauf warten musst, dass er irgendwann wieder passiert, sondern Du die Zügel Deines Lebens in die Hand nehmen und den Shift aktiv und bewusst herbeiführen kannst. Ja, auch in Deinem hektischen Alltag.

Tun im Nicht-Tun, Nicht-Tun im Tun

Wir modernen westlichen hoch zivilisierten Menschen haben uns einen manisch-depressiven Lebensstil angewöhnt: Wir füllen unsere Agenden mit Terminen, Projekten, Business-Lunches und Brainstorm-Dinners, hetzen von Date zu Date, besuchen ein Yoga-Retreat nach dem anderen, optimieren unsere Sprachkenntnisse am Abend und ziehen uns rauschhaft noch zwei Podcasts vor dem Schlafengehen rein, um im Klartraum dann noch unsere Tennisfertigkeiten zu verbessern. Nur, um am Wochenende und in den Ferien am Strand zusammenzuberechnen, nicht mehr aus dem Bett zu kommen, uns innerlich leer zu fühlen und uns schliesslich ausgebrannt in der Höhenklinik wieder aufpäppeln zu lassen. Das geschieht automatisch, wenn wir uns von unseren Ichs steuern lassen.

Die jahrtausendealten östlichen Weisheitstraditionen zeigen uns eine interessante Alternative auf in Form der paradoxen Aufforderung, wir sollten uns im "Nicht-Tun im Tun und im Tun im Nicht-Tun" üben. Damit ist genau der Selbst-geführte Lebensstil gemeint. Wir bleiben stets felsenfest verankert in unserer Mitte, in unserem Selbst und handeln aktiv oder passiv aus dieser Verankerung heraus. Wenn wir aktiv sind, bleiben wir trotzdem innerlich still und ermöglichen uns dadurch, unsere Energiebalance im Gleichgewicht zu halten. Wenn wir innehalten, uns zurückziehen, unser äusseres Handeln einstellen, bleiben wir trotzdem innerlich wach, achtsam, präsent und ermöglichen es uns, in Verbindung zu bleiben mit uns und der Welt.

Wieso Shift in der Gruppe?

Unsere menschlichen körperlichen und psychischen Systeme haben sich in Gruppen entwickelt und wachsen und heilen am Besten, Leichtesten und Schnellsten in Gruppen dank dem Phänomen der Kollektivregulation, welches wir heute in unserer individualisierten Welt kaum noch kennen. Kollektivregulation ermöglicht es uns, unsere Systeme tief zu entspannen und herunterzufahren, um in Zonen zu kommen, in welchen tiefe Erholung und Inspiration möglich ist, welche wir alleine nicht herbeiführen können.



Dein Begleiter bei Deinem Shift:



Ich bin Simon.

Coach, Mentor, Group Worker, Psychotherapeut, Bewegungsschauspieler, Texter, Papa, Ehemann.

Meine Leidenschaft ist es, ambitionierten Glückssuchenden wie Dir die Tür zu Deiner Geniezone zu zeigen. Und Dich sanft, aber bestimmt hineinzuschubsen. Weil dort Erfüllung, Gelassenheit, Friede und Glück auf Dich warten..

Wie ich das mache? - Indem ich Dich in Verbindung mit Deinem Wahren Selbst und Deiner Lebensvision bringe.

Und vor allem: Indem ich Dich in VERBINDUNG bringe. Dein Verbindungssystem trägst Du nämlich bereits jetzt schon in Dir und Du kannst es jederzeit aktivieren.

