

KRISE ALS CHANCE - MEIN WEG AUS DEM BURNOUT



KRISE ALS CHANCE - MEIN WEG AUS DEM BURNOUT

KONKRETES BEWIRKEN MIT EINER PERSÖNLICHEN SPENDE



GRÜEZI!

Ich bin Markus Mühlbacher, Jahrgang 1965, wohnhaft in Luzern. Aufgrund mehrerer Operationen bin ich in eine existenzielle Krise geraten. Mit diesem Dokument möchte ich Ihnen aufzeigen, was diese Krise für mich bedeutet, wie ich den Weg hinaus gehen will und wie Sie mich dabei finanziell unterstützen können.

Für Ihre Fragen stehe ich Ihnen auf verschiedenen Kanälen sehr gerne zur Verfügung:

E-Mail: mm@markusmuehlbacher.ch

Telefon/SMS/Signal: +41 79 649 24 62

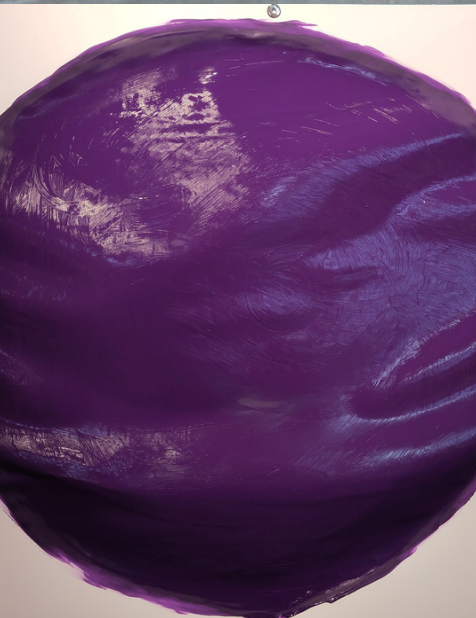
Threema: <https://threema.id/WCFB5XKF>

Briefpost: Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

Vielen Dank für Ihr Interesse und herzliche Grüsse

Markus Mühlbacher

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Markus Mühlbacher', with a stylized flourish at the end.



UM WAS UND WEN GEHT ES?

Antragsteller

Markus Mühlbacher, Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

Jahrgang 1965, Schweizer Bürger (Heimatort: Zürich)

Biographie: <https://www.healing-bodywork.ch/portrait-markus-muehlbacher>

Kurzbeschreibung der Situation

Seit sechs Jahren bin ich Selbständig tätig in der Trauma-sensitiven Körperarbeit & Coaching. Nachdem der Aufbau bis Mitte 2025 gut gelang (jährlich steigende Umsätze, 1. Halbjahr 2025 +50%), brach das Geschäft ab Juni 2025 komplett ein. Grund ist, dass ich seither 5 Operationen über mich ergehen lassen musste, die eine weitgehende Arbeitsunfähigkeit zur Folge hatte. Die letzte dieser Operationen (Schulter-Prothese, März 26) hat zu einem Zusammenbruch des Nervensystems geführt.

Diese Situation hat mich nun in zwei existenzielle Engpässe geführt:

1) Gesundheitlich

Die gesundheitliche Situation ist kritisch. Der Zusammenbruch hat u.a. zu massiven Schlafstörungen, Entzündungen und unkontrollierten Stürzen geführt. Aufgrund dessen hat mich mein Arzt in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Es hat sich nun gezeigt, dass dies nicht der richtige Ort für mich ist um zur Ruhe zu kommen und einen gangbaren Weg aus der Krise zu finden.

Zusätzlich bedeutet dies, dass ich meine körperlich anstrengende Arbeit bis mindestens Mitte 2026 nicht ausüben kann, und auch danach nur noch mit Einschränkungen (s. sep. Projekt "Healing Bodywork 2.0").

2) Finanziell

Die Einschränkungen haben zu einem praktisch kompletten Einnahmen-Ausfall geführt - seit Sommer 2025 lebe ich praktisch vom Ersparten. Dieses ist nun fast vollständig aufgebraucht (ausser Gelder in den 2. und 3. Säule der Altersvorsorge). Der Weg der für mich stimmig ist (s. folgend) ist mit zusätzlichen Kosten verbunden, die ich nicht selber tragen kann.



KRISE ALS CHANCE

Krisen sind tiefe Einschnitte, die gewohnte Lebensbahnen unterbrechen, aber als Wendepunkt für persönliches Wachstum, Weiterentwicklung und neue Perspektiven dienen können. Indem Krisen als Chance zur Veränderung genutzt, der Ist-Zustand akzeptiert und proaktiv gestaltet wird, lassen sich Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken und Potenziale freilegen.

In der Krise steckt das Potenzial, Prioritäten neu zu ordnen und gestärkt daraus hervorzugehen:

Krisen bieten vielfältige Chancen wie:

- Akzeptanz: Den Ist-Zustand annehmen, anstatt zu resignieren, ist der erste Schritt zur Lösung.
- Aktiv werden: Eigenverantwortung übernehmen und nicht in die Opferrolle verfallen.
- Perspektivwechsel: Krisen als notwendige Entscheidungssituationen verstehen, die Wachstum durch Veränderung ermöglichen.
- Reflexion: Bereits bewältigte Herausforderungen nutzen, um neue Lebensentwürfe oder Gewohnheiten zu entwickeln.
- Fokus auf Beeinflussbares: Konzentration auf Dinge, die selbst kontrolliert werden können, statt auf äußere Umstände.

In meinem Leben gab es immer mal wieder Krisen. Insbesondere meine Kindheit und Jugend waren gezeichnet von fehlender Liebe & Geborgenheit, physischer und psychischer Gewalt bis hin zu sexuellen und anderen Übergriffen. Diese Erlebnisse prägen mein Leben bis heute. Ja, ich konnte in jahrelanger Trauma-Arbeit vieles integrieren. Doch jetzt zeigt sich, dass es nach wie vor Themen gibt, die ursächlich für diese Krise verantwortlich sind - Themen, die angeschaut, integriert und geheilt werden möchten.

Im folgenden Kapitel möchte ich zusammenfassend aufzeigen, was ich zu tun gedenke, um nachhaltig gestärkt in eine lebenswerte Zukunft gehen zu können.



MEIN WEG AUS DEM BURNOUT

1) Gesundheitlich

Als erster Schritt braucht es eine Stabilisierung des Nervensystems, verbunden mit viel Ruhe & Geborgenheit. Die Basis hierfür möchte ich mir während eines therapeutischen Aufenthalts in der offenen Klinik Schützen <https://www.klinikschiuetzen.ch/home> erarbeiten ➡ s. "Wie kann ich Spenden". Danach plane ich Zeit der Ruhe und Stille, während der ich die Erkenntnisse aus der Therapie verarbeiten kann. In dieser Zeit lege ich die Basis für den Wiedereinstieg.

Der zweite Schritt ist ein behutsamer, langsamer Wiedereinstieg in den Alltag. Dieser beinhaltet ab 1. Juli 2026 das Online-Projekt "Healing Bodywork 2.0" (s. sep. Dokument), für das ebenfalls noch Unterstützung gesucht wird. Die Online-Arbeit bedeutet u.a. eine wesentlich geringere körperliche Belastung als vor der Operation.

Parallel dazu möchte ich mit der bestehenden Kundschaft langsam wieder in die Körperarbeit einsteigen, dies schrittweise bis maximal 50% bis Ende Jahr, begleitet von achtsamem Beobachten und Begleiten von Körper, Geist, Seele und Herz.

Der dritte Schritt ist dann die Umsetzung der neu gesetzten Prioritäten, bei denen die physische und psychische Gesundheit an vorderster Stelle stehen werden.

2) Finanziell

Die Strategie um auch finanziell zu gesunden fusst auf drei Säulen:

Säule 1: Kurzfristig (bis 30.06.2026):

Mehrkosten zum Gesundwerden ➡ Spenden

Säule 2: Mittelfristig (bis 31.12.2026):

ungedekte Lebens- und Projektkosten decken ➡ Spenden, vorzeitige Auflösung eines gewährten Darlehens, langsam wieder eigene Einnahmen generieren

Säule 3: Mittel- bis langfristig (ab 01.01.2027):

stabiles, genügendes Einkommen aus Selbstständigkeit als Resultat des Projekts "Trauma-sensitive Körperarbeit 2.0" ➡ Spenden

Details zu den konkreten Beträgen finden Sie auf der folgenden Seite.

FINANZBEDARF BIS 31.12.2026

SÄULE 1: MEHRKOSTEN GESUNDHEIT				
Mai 2026	Selbstbehalte Rechnungen Krankenkasse	CHF	1'000	
Juni 2026	Therapeutische Begleitung	CHF	4'000	
	Erholungswoche	CHF	1'000	
	TOTAL MEHRKOSTEN GESUNDHEIT	CHF	6'000	
SÄULE 2: UNGEDECKTE LEBENSKOSTEN				
Juni 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M.	CHF	4'300	
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	
	Halbtax-Plus	CHF	800	
Juli 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M.	CHF	4'300	
August 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	3'300	
September 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	2'800	
	Vorzeitige Rückzahlung Darlehen	CHF	-10'000	16'882
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	
Oktober 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	2'300	
November 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	1'750	
Dezember 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	1'250	
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	
	TOTAL UNGEDECKTE LEBENSKOSTEN	CHF	14'946	
SÄULE 3: UNGEDECKTE PROJEKTKOSTEN				
Juli 2026	Ungedeckte Projektkosten "Healing Bodywork 2.0"	CHF	10'000	
	TOTAL UNGEDECKTE PROJEKTKOSTEN	CHF	10'000	
TOTAL BEDARF AUFGESCHLÜSSELT NACH THEMA				
	1) Gesundheitskosten	CHF	6'000	
	2) Lebenskosten (Liquidität bis 30.09.2026)	CHF	16'882	
	3) Projektkosten "Trauma-sensitive Körperarbeit 2.0"	CHF	10'000	
	TOTAL BEDARF AN UNTERSTÜTZUNG BIS 30.09.2026	CHF	32'882	
LIQUIDITÄTSBEDARF MONATLICH				
Mai 2026	Selbstbehalte Rechnungen Krankenkasse	CHF	1'000	1'000 Mai
Juni 2026	Therapeutische Begleitung	CHF	4'000	
	Erholungswoche	CHF	1'000	
	Halbtax Plus	CHF	800	
	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M.	CHF	4'300	
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	11'482 Juni
Juli 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M.	CHF	4'300	
	Ungedeckte Projektkosten "Healing Bodywork 2.0"	CHF	10'000	14'300 Juli
August 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	3'300	3'300 August
September 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	2'800	2'800 Septemb
	Vorzeitige Rückzahlung Darlehen	CHF	-10'000	32'882 Total
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	
Oktober 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	2'300	
November 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	1'750	
Dezember 2026	Lebenskosten Budget CHF 4'300 p.M../. Einnahmen	CHF	1'250	
	Prämie Pensionskasse	CHF	1'382	



WIE UNTERSTÜTZEN?

Institutionen

Institutionen (NGO, Vereine, Stiftungen ect.) können ihren Beitrag (mind. CHF 1'000) wie folgt leisten:

- 1) Gesundheitskosten
- 2) Lebenskosten (Behebung Liquiditäts-Engpass)
CH86 8080 8002 8468 9307 2
Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon
Lautend auf: Markus Mühlbacher, Böshüsliweg 4, 6005 Luzern
- 3) Projektkosten "Trauma-sensitive Körperarbeit 2.0"
CH76 8080 8007 1759 8346 4
Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon
Lautend auf: Markus Mühlbacher Coaching & Services,
Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

Vermerk Spendenzweck (einer oder mehrere)

Private Spenden

Private Spenden ab CHF 50 können wie folgt getätigt werden:

Banküberweisung:

CH86 8080 8002 8468 9307 2
Raiffeisenbank Luzern, 6031 Ebikon
Lautend auf: Markus Mühlbacher, Böshüsliweg 4, 6005 Luzern

Twint:

+41 79 649 24 62

Vermerk Spendenzweck (einer oder mehrere)

ICH DANKE VON GANZEM ❤️!