

# SELA\*NEWS 3\*17

\*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



## Auf und Ab

Text **Verena Rolli**



Kennen Sie auch *Aufs* und *Abs*? Oder gehören Sie zu der besonderen Spezies der äusserst *Ausgeglichener*?

Wenn es *abwärts* geht, fehlt einem der *Antrieb*, man möchte am liebsten *abtauchen*, z.B. ins warme, weiche Bett. Man vermeidet *Aufregung* und *Anregung*. Das wäre viel zu *anstrengend*. Manche melden sich von geselligen *Anlässen ab*, weil es sie kräftemässig *aufreiben* würde oder ihnen zu *aufwändig* ist. Sie tanken in der Ruhe *auf*. Es ist wie befreides *Aufschnaußen*, mal die *Anforderungen* von anderen *abzuwehren* oder ihnen *auszuweichen*. Oder man haut *ab*, indem man sich örtlich *absetzt* und *abreist*.

Anderen hingegen gibt Kontakt *Auftrieb*. *Aufmerksamkeit* zu bekommen lässt sie aus dem Gefühlstief *auftauchen*. Anderen

*Aufmerksamkeit* geben, kann willkommene *Ablenkung* sein. Zuviel davon kann allerdings ins Kritische *abdriften*, z.B. wenn man sich daran *aufwärmt*, andere *aufzupäppeln* und man gar nicht bemerkt, dass man diese damit *abwertet* oder von sich *abhängig* macht. *Abgöttisch* verehrt zu werden, kann das Ego mächtig *aufwerten* – aber es ist *abartig*. Im Fachjargon würde man sagen «*auffällig*». Das heisst so viel wie *abnormal*. Aber sich im Kontakt *aufzuwärmen* ist völlig ok.

Falls Sie diese Wortklauberei langsam *aufregt*: regen Sie sich *ab*, denn ich komme zum *Abschluss*.

Und zwar mit einer *Aufmunterung*: lassen Sie sich *anregen*, die *Annehmlichkeiten ab* und *an* zu geniessen solange sie *anwesend* sind. *Aufgeht's!*

# Was gibts Neues?

Text Pfr Teddy Probst



## Herzliche Gratulation, Hans-Ruedi Hauser!

Vor wenigen Wochen hielt Hans-Ruedi Hauser das Ergebnis seiner Prüfung, auf die er sich nun viele Monate lang vorbereitet hat, in den Händen: Er hat die Prüfung bestanden! Er darf sich von nun an «Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom» nennen. Der Stiftungsrat und die Teamkolleginnen und -kollegen gratulieren ihm sehr herzlich! Zur Vorbereitung gehörten Kenntnisse über die verschiedenen Richtungen der Psychotherapie und ihrer Methoden, sowie viele Beratungsstunden, über die er in der Supervision reflektierte. Wir freuen uns mit ihm über den erfolgreichen Abschluss und wünschen ihm viel Erfüllung und Erfolg bei der Beratungsarbeit!

## Abend der offenen Türen: «Das verzeih ich Dir nie!»

Freitag, 10. November 2017, 18.45 – 21.30  
öffnen wir die Türen der Sela. Sie sind herzlich eingeladen bei uns vorbeizuschauen!

Das Beraterteam der Sela entschied sich dieses Jahr für das Thema «Das verzeih ich Dir nie!». Das Team möchte mit Impulsreferaten und Workshops Einblicke in unsere Arbeit geben. Wir freuen uns auf die Begegnungen!

## Unser Programm:

19.00 Uhr:

«Opfer oder Täter?», Alexander Haus

19.20 Uhr: Workshop 1

«Nicht mit mir!», Verena Rolli  
und Workshop 2

«Täter – Opfer – Schuld», Susanne Ziegler

20.10 Uhr: Workshop 3

«Ärger verarbeiten», Hans-Ruedi Hauser  
und Workshop 4

«Frieden stiften», Verena Müller

20.40 Uhr:

«Schuld los werden», Teddy Probst

Gerne laden wir Sie auch zum Apéro in den Pausen und zur Teilnahme am Wettbewerb ein.

*Diesem Rundbrief liegt eine Einladungskarte bei. Diese ist für Sie bestimmt. Dürfen wir Sie bitten, die Karte einer interessierten Person weiterzugeben, falls Sie nicht kommen können? Wir danken Ihnen im Voraus.*

## Neu! Single-Treff

Auf Initiative von Verena Müller startet anfangs Dezember ein Single-Treff in den Räumen der Sela! Die Vorbereitungen laufen noch, einiges will noch fertig überlegt und ausgestaltet werden. Wir werden Sie auf der Homepage der Sela über die weitere Konkretisierung auf dem Laufenden halten. Schreiben Sie uns bitte per Mail oder auf Facebook, was Sie über dieses Projekt denken.

## Förderkreistreffen

Am 7. September 17 fand das erste Treffen des Förderkreises der Sela statt. Nach Pizzagenuss in einem Aarauer Restaurant begrüßte Peter Bosshart die anwesenden Mitglieder in den Räumen der Sela. Teddy Probst brachte in seinem Referat ein paar Gedanken über «Hoffnung als Triebfeder der Beratungsarbeit» ein und bei Kaffee und Kuchen ergab sich ein engagierter Austausch über die Entwicklungen der Sela. Zum Abend der offenen Türen sind auch alle Personen, die zum Förderkreis gehören, herzlich eingeladen!

## Kurse und Gesprächsgruppen

Das Sela Team hat Kurse und Gesprächsgruppen für Sie geplant. Ich freue mich, Ihnen eine farbige Palette von spannenden Themen vorstellen zu können!

Hans-Ruedi Hauser wird einen Familienstellkurs anbieten.

Verena Müller führt einen Kurs über die Grundlagen des Enneagramms durch und bietet unter dem Titel «Anatomie des Friedens» einen Erziehungskurs an.

Verena Rolli lädt zum Nachdenken ein über das Thema «Mut ist gut, Angst ist kindisch?».

Theddy Probst möchte mit den Kursteilnehmenden über «Wege zur Lösung von Konflikten» nachdenken.

Zudem plant Verena Müller eine Enneagramm Gesprächsgruppe und Theddy Probst eine Gruppe zum Thema «Abbruch und Neubeginn».

Ausführlichere Informationen finden Sie auf der letzten Seite dieser Sela News Ausgabe und auf der Homepage, wo Sie sich auch per Mausklick anmelden können.

## Die Sela-News als PDF

Wenn Sie Papier sparen möchten, können Sie uns ihre E-Mail-Adresse mitteilen. Sie erhalten dann jeweils ein PDF-File mit den aktuellen Sela-News. Senden Sie Ihre Mailadresse an info@sela.ch (bitte mit Postadresse).



# Gewohnheit: Segen oder Fluch?

Text Verena Müller



Im Verlauf meines Lebens habe ich mich an viele Dinge gewöhnt: An schlechte(re), wie beispielsweise die vielen Hundehaare in unserer Wohnung oder den etwas gar starken Wildwuchs in unserem Garten. Aber auch an gute, wie mein Morgenmüesli, die Liebe meines Mannes oder den Segen Gottes, wenn er mir jeden Tag die Kinder gesund nach Hause bringt. Ist das denn in Ordnung, frage ich mich?

Der Mensch gewöhnt sich an so vieles. Er gewöhnt sich an Segen und an Fluch. Er kann sich an viel Leid gewöhnen. Einsame können sich an die Einsamkeit, Geschlagene an die Schläge, Gemobbte an die Herabsetzungen gewöhnen. Aber der Mensch gewöhnt sich nicht nur an das Leid, er gewöhnt sich auch an das Glück.

Gewohnheiten sind also nicht entweder gut oder schlecht, Segen oder Fluch. Sie können beides sein. Sie bringen einerseits Ruhe, Gelassenheit. Daraus schöpfen wir Kraft für den Alltag, für die Kinder und auch für unsere Nächsten. In diesem Fall wird aus Gewohnheit Segen. Sie kann andererseits aber auch zu Resignation, Mut- und Antriebslosigkeit führen. Zu ewig gleichem Alltag und Langeweile.

**«AM ANFANG UNSERER BEZIEHUNG NAHMEN MEIN MANN UND ICH UNS VOR, DASS WIR UNS GLEICH ZU BEGINN UNSERER FREUND-SCHAFT GUTE GEWOHNHEITEN ANEIGNEN WOLLTEN.»**

Gewohnheiten schleichen sich oft ein. Haben sie sich einmal im Leben festgesetzt, kann es sehr schwierig werden, sich wieder davon zu lösen. Jeden Tag ein Glas Wein? Mit der Zeit vielleicht mehr? Und dann geht es gar nicht mehr ohne? So schnell können Gewohnheiten uns gefangen nehmen und zu einem Fluch werden. Damit Gewohnheiten Segen werden oder bleiben, plädiere ich hier dafür, eine Entscheidung zu treffen. Nämlich dass wir uns ganz bewusst die Frage stellen: «Woran will ich mich denn gewöhnen?» Aus einem Vortrag haben mich folgende Worte beeindruckt, die gut beschreiben, was ich meine:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.  
Aus dem Talmud*

Am Anfang unserer Beziehung nahmen mein Mann und ich uns vor, dass wir uns gleich zu Beginn unserer Freundschaft gute Gewohnheiten aneignen wollten. Einfach, weil uns bewusst war, wie schwierig es sein muss, eine gute Ehe zu führen.

Eines unserer Ziele war, im Gespräch zu bleiben. Also haben wir uns für eine Art Gesprächstechnik entschieden, die wir bis heute – inzwischen gewohnheitsmässig alle zwei Wochen – pflegen. Anfangs war dies etwas seltsam; sich so frischverliebt und in dieser Zeit ohnehin redselig auf so eine «stiere» Sache einzulassen. Aber es hat sich bewährt. Wir sind uns nahe geblieben. Eine Gewohnheit, die für uns zum Segen wurde.

Von Beginn meines «Christenlebens» weg wurde mir gelehrt, die Beziehung zu Gott zu pflegen – mit einer sogenannten «Stillen Zeit». Eine Gewohnheit, die ich nun seit 30 Jahren – auf unterschiedliche Art und Weise – pflege. Ich bin meinem Gott nahe geblieben.

Ich sage nicht, dass es leicht sei, Gewohnheiten auf gute, bewusste Art und Weise zu pflegen. Das Thema hat auch mit Disziplin zu tun.

Gewohnheiten verändern sich im Lauf der Zeit auch. Beispielsweise ist meine morgendliche «Stille Zeit», viel stiller geworden ist, als mir lieb ist. Früher, als junge Erwachsene, brannte in meinem Herzen ein leidenschaftliches Glaubensfeuer. Manchmal stand ich schon um 5 Uhr früh auf, weil mir die Zeit sonst nicht reichte, Gott alles zu sagen, was ich auf dem Herzen hatte. Es war eine Zeit, in der ich gelehrt, ermahnt und aufgebaut wurde.

Gebe ich diese Gewohnheit auf, weil sie nicht mehr das Gleiche bewirkt, wie früher? Ich entscheide mich dagegen, denn sie dient einem Ziel. Dem Ziel, Gott nahe zu bleiben. Vielleicht muss ich sie anpassen. Vielleicht muss ich sie überdenken. Aber aufgeben werde ich sie nicht, weil sie mir über alle die Jahre Segen war.

Woran will ich mich gewöhnen? Woran willst du dich gewöhnen? Was ist dein Ziel für deine Ehe? Deinen Glauben? Deine Kinder? Deine Gemeinde? Deinen Beruf? Dann entscheide dich ganz bewusst, welche Gewohnheiten du dir aneignen möchtest und von welchen du dich lösen musst.

Für mich einer der wichtigsten Verse in der Bibel: «Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand.» Matthäus 22,37

Daraus resultiert mein wichtigstes Lebensziel: ich will Ihn lieben. Und daraus die Frage: welche Gewohnheiten muss ich mir in diesem Fall aneignen oder erhalten?

Vielleicht fühlen Sie sich durch diesen Text angesprochen und möchten gerne weiter darüber nachdenken? Dann können Ihnen zusammengefasst die wichtigsten Fragen aus dem Text eine Hilfe sein. Warum sich nicht ein paar ruhige Minuten gönnen und sich über folgende Punkte Gedanken machen?

**ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN WORTE.**

**ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.**

**ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN.**

**ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.**

**ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.**

Talmud



**1. Ziel:**  
Was ist mein Ziel in den mir wichtigen Lebensbereichen? (Glaube, Ehe, Kinder, Freundschaft(en), Job, Gemeinde usw.)  
Was will ich erreichen?  
Was ist mir besonders wichtig?

**2. Achtsamkeit:**  
Hinschauen, mein Leben ansehen:  
Wo haben sich ungute Gewohnheiten eingeschlichen, die zum Fluch werden?

**3. Gewohnheit:**  
Welche neue Gewohnheit könnte zum Ziel führen, möchte ich mir antrainieren?  
Welche alte Gewohnheit ist gut, hilfreich, bewährt?

*Ein Beispiel:  
Ihr Ziel ist, dass Ihre Ehe lebendig und liebevoll bleibt; Ihr Partner und Sie sich nahebleiben.*

*Achtsam «scannen» Sie ihr Leben nach Gewohnheiten, die sie von diesem Ziel abhalten. Sie entdecken, dass Sie abends oft zu müde für etwas anderes sind und darum Ihre gemeinsame Zeit inzwischen regelmässig vor dem Fernseher verbringen.*

*Sie erkennen aber auch, dass sie die Gewohnheit haben, regelmässig Zeit zu zweit zu verbringen. Das dient Ihrem Ziel. Dies werden Sie also beibehalten und pflegen.*

*Als neue Gewohnheit, die zum Ziel der Nähe führen soll, nehmen sie sich vor, regelmässig vor jedem weiteren Abendprogramm einen gemeinsamen Spaziergang zu machen. Daran gilt es jetzt eisern einige Zeit festzuhalten, bis sich eine neue Gewohnheit zu bilden beginnt. Eine Gewohnheit, die Segen bringt.*

**Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben und er etwas in Ihnen bewegt – so sind wir gespannt auf Ihre Erfahrung. Wenn Sie mögen, schreiben Sie uns auf [facebook.com/sela.beratung/](https://facebook.com/sela.beratung/)**



## Anders sehen

Text Pfr Teddy Probst



Michelangelo Buonarroti, Bildhauer, Maler, Architekt und Dichter, wanderte einst mit einem Freund in den Bergen. Sie waren in ein angeregtes Gespräch vertieft. Da blieb Michelangelo auf einmal mitten auf dem Weg stehen, verstummte und starrte wie gebannt auf den Granitblock am Wegrand. Der Freund blieb auch stehen und fragte ihn: «Was siehst du?» Michelangelo antwortete: «Ich sehe einen Engel!» Nicht dass ein richtiger Engel aufgetaucht wäre, nein, die Augen des Künstlers sahen im Felsen die Gestalt eines Engels, den er aus dem Stein herausmeisseln könnte.

Manchmal nehmen wir bei Leuten aus der Nachbarschaft, aus dem Dorf, aus den Vereinen nur deren Eigenarten und Unarten wahr. Sie gleichen dann dem unbehauenen Felsblock, welchen Michelangelo anstarrte. Gott aber sieht uns mit seinen «Künstleraugen».

Christus sieht nicht nur die harte Schale, die abweisende Geste, die Enttäuschung hinter den verletzenden Worten oder die Lieblosigkeit, die in uns steckt. Er sieht von Anfang an den liebesfähigen, gütigen, herzlichen Menschen, den er aus uns sozusagen «herausmeisseln» möchte.

Die Liebe Gottes gestaltet um! Je mehr Raum wir ihr geben, desto fähiger werden wir zur Nächstenliebe. Wie anders könnte es da um uns herum aussehen! Da liegt das Geheimnis der Nächstenliebe verborgen: Unsere Liebesbedürftigkeit wird von Gott gestillt; so sind wir fähig, Mitmenschen zu lieben. Gott sieht in uns bereits das Wesen, das auch dann noch liebt, wenn es verletzt, beleidigt oder schlecht gemacht wird.

**«ICH SEHE EINEN ENGEL!»**

Lieben heisst im Unansehnlichen das Bild Gottes erahnen und darauf hinarbeiten, nicht durch Machtausübung und ganz sicher ohne Überheblichkeit! Liebende Menschen schaffen eine ermutigende Umgebung. Sie sehen vor sich die «bildhauerischen Möglichkeiten Gottes».

Ich wünsche Ihnen Künstleraugen!

## Denk-Glosse

Text Verena Rolli



Ich denke an meine Freundin in ihren Herausforderungen und entschlüsse mich, ihr das in einem Whatsapp mitzuteilen, weil man im Trubel des Lebens manchmal auf den Gedanken kommt, dass niemand an einen denkt. Und man fühlt sich einsam obwohl nahe Menschen in Gedanken bei einem sind. Also schreibe ich ihr, damit sie nicht denkt, dass ich nicht an sie denken könnte. Dann denke ich, dass sie nicht denken soll, dass sie jetzt noch antworten muss, weil ich denke, dass sie sonst schon zu viel um die Ohren hat. Also beschreibe ich meine Gedanken, dass ich an sie denke, dass sie aber nicht zu antworten braucht, weil es mir nur darum ging, dass sie nicht denkt, dass ich nicht an sie denke...

Uff! Dann denke ich, dass man auch zu viel denken kann und vor lauter Denken gar nicht mehr zum Handeln kommt. Das nennt man dann Grübeln oder Gedankenkreisen – besonders wenn es immer die gleichen fruchtlosen Gedanken sind. Darunter leiden Menschen in einer Depression. Mir kommt der Gedanke, dass es geradezu tragisch ist, dass ein Mensch, der sich mit einer Flut von Gedanken abmüht, oder sich sogar in einer Negativgedankenspirale befindet, von aussen als gedankenverloren wahrgenommen werden kann. Der sitzt ja nur da, mit ungerichtetem Blick.

Dann kennen wir alle ja auch das Gegenteil: die Gedankenlosigkeit, welche verheerende Folgen haben kann. Man bedenkt eine Facette nicht und – schwups – kann ein Unglück

daraus werden. Das wollen wir nun wirklich nicht. Und gedankenlose Menschen stellen ja auch nicht gerade das Ideal des erwachsenen, verantwortungsbewussten Menschen dar.

**«WENN MAN DAS BEDENKT, DANN DENKEN WIR VIELLEICHT GAR NICHT SO VIEL, WIE MAN DENKEN KÖNNTE ...»**

Nun klingt das alles ein bisschen kopflastig. Schliesslich ist das Leben mehr. Wir haben auch noch einen Körper – wir können also etwas tun und nicht nur denken. Und wir haben auch Gefühle, nicht nur kalte Ratio. Aber als gefühlsdusselig oder oberflächlich wollen wir dann doch nicht gelten. Also machen wir es geschickt und formulieren viele Gefühle um in «ich denke» oder «ich sehe das so» «meine Meinung ist». Das klingt viel kompetenter als «mein Gefühl sagt mir» oder «ich empfinde» oder «ich spüre». Wenn man das bedenkt, dann denken wir vielleicht gar nicht so viel, wie man denken könnte, und wir brauchen uns gar keine Gedanken zu machen und können weitermachen wie bisher. Aber ich finde schon, dass es sich lohnen könnte, wenn Sie über diese Zeilen ein paar Gedanken verschwenden ...



# Kurse und Gesprächs- gruppen

Detailliertere Angaben  
finden Sie auf unserer Website  
[info@sela.ch](mailto:info@sela.ch), wo Sie  
sich auch anmelden können.

## GESPRÄCHSGRUPPE 1611

### Abbruch und Neuanfang

**Daten:** 13.11./20.11./27.11./4.12.2017  
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Pfr. Theddy Probst, D.Min.  
**Kosten:** 100 Fr.  
**Anmeldeschluss:** 30. Oktober 2017

## KURS 1708

### Familienstellen

**Einführungsabend:** 15.11.2017  
19.30 – 21.30 Uhr  
**Daten:** 25.11. und 2.12.2017,  
Jeweils 9.30 – 12.00 Uhr und 13.30 – 16.30 Uhr  
**Leitung:** Verena Rolli und Hans-Ruedi Hauser  
**Kosten:** 300 Fr./Paare: 225 Fr. pro Person  
**Anmeldeschluss:** 12. November 2017

## KURS 1801

### Mut ist gut und Angst ist kindisch?

**Daten:** 5.1./12.1./19.1./26.1.2018  
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Verena Rolli  
**Kosten:** 200 Fr.  
**Anmeldeschluss:** 20. Dezember 2017

## KURS 1802

### Wege zur Lösung von Konflikten

**Daten:** 25.1./8.2./1.3./15.3.2018  
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Pfr. Theddy Probst, D.Min.  
**Kosten:** 200 Fr.  
**Anmeldeschluss:** 11. Januar 2018

## GESPRÄCHSGRUPPE 1803

### Das Enneagramm im Alltag

**Daten:** 26.1./23.2./23.3./27.4.2018  
Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr  
**Leitung:** Verena Müller, Enneagrammlehrerin  
**Kosten:** 100 Fr.  
**Anmeldeschluss:** 12. Januar 2018

## TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

[info@sela.ch](mailto:info@sela.ch), 062 823 10 04



**Pfr. Theddy Probst, VDM, D. Min., [theddy.probst@sela.ch](mailto:theddy.probst@sela.ch)**

1984 Doctor of Ministry in Counseling, Westminster Theological Seminary, Philadelphia USA  
1979-2011 Pfarrer in Bern, Aarau und Zürich  
1987-2004 Dozent für Seelsorge und Psychologie  
2002-2011 Führungsaufgaben als Vorstandsmitglied des reformierten Stadtverbandes der Stadt Zürich und in verschiedenen diakonischen Werken  
Seit 2011 Pfarrer der Reformierten Kirchgemeinde Wildberg (70%)  
Seit 1994 Berater und Leiter der Sela



**Verena Müller, [verena.mueller@sela.ch](mailto:verena.mueller@sela.ch)**

1997 Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Theologisch-Diakonisches Seminar Aarau (TDS)  
1997-2000 SDM der reformierten Kirchgemeinde Allschwil-Schönenbuch und Katechetin  
2006 Individualpsychologische Beraterin ICL  
2006-2016 Weiterbildungen in Krisenintervention, Prepare/Enrich und Enneagramm, Leitungsfunktionen in Gruppen und Projekten wie Cevi-Jungschar, Mütter-Treff, Ehe-Kurs  
Seit 2016 Beraterin der Sela



**Verena Rolli, [verena.rolli@sela.ch](mailto:verena.rolli@sela.ch)**

2004 Ergotherapeutin FH  
2004-2011 Ergotherapeutin in verschiedenen psychiatrischen Kliniken  
2008 Individualpsychologische Beraterin ICL  
2011-2013 Leiterin und Beraterin der «Wäggmeinschaft Zwöiti Meile» in Bern  
2013 Fachberaterin für Psychotraumatologie SIPT  
2016 Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom  
Seit 2016 Beraterin der Sela



**Pfrn. Susanne Ziegler, lic. theol, VDM, [susanne.ziegler@sela.ch](mailto:susanne.ziegler@sela.ch)**

1990 Lizentiat in Theologie, Studium in Tübingen, Jerusalem und Bern  
1992-98 Pfarrerin in Port und Bellmund BE  
1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern  
Seit 1998 Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde Lenzburg-Hendschiken AG  
2008 Zertifikat in Schicksalsanalytischer Beratung und Therapie SGST, Szondi-Institut, Zürich  
Seit 2016 im Team der Sela



**Alexander Haus, [alexander.haus@sela.ch](mailto:alexander.haus@sela.ch)**

1997-99 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary  
und in Discipleship Training, University of the Nations  
2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank  
2005/08 Trainer für das Persolog Persönlichkeitsprofil (DISG), Berater für PST-R  
2006-2012 Freiberuflicher Berater und Coach  
2009 Diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS  
2017 dipl. logotherapeutischer Berater NDS HF  
Seit 2013 Berater der Sela



**Hans-Ruedi Hauser, [hans-ruedi.hauser@sela.ch](mailto:hans-ruedi.hauser@sela.ch)**

1992 Theologisches Seminar St. Chrischona, Bettingen BS  
1994/2006 Zertifikate in Biblischer Seelsorge und Lebensberatung und in Coaching  
1992-2008 Prediger/Pastor in Ins, Rafz und Stäfa  
Seit 2008 Sozialdiakon, Reformierte Kirchgemeinde Brittnau (85%)  
2016 Diplom für Beratende Seelsorge (bcb)  
2014-2017 Weiterbildung in Familienstellen  
2017 Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom  
Seit 2015 Berater der Sela



## IMPRESSUM STIFTUNG SELA

**Herausgeber** Sela, Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung, Rathausgasse 2, 5000 Aarau, Telefon 062 823 10 04, E-Mail [info@sela.ch](mailto:info@sela.ch), [sela.ch](http://sela.ch), [facebook.com/sela.beratung](https://facebook.com/sela.beratung)  
**Bankverbindung** Clientis Sparkasse Oftringen, 4665 Oftringen, PC-Nr. 30-38149-0 (zu Gunsten der Stiftung Sela), IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710

**Redaktion** Theddy Probst; **Lektorat** Beat Amrein; **Gestaltung** Frédéric Giger; **Versand** Versandteam  
**Erscheinungsweise** 3x pro Jahr; **Nächste Ausgabe** Januar 2018;  
**Fotografie** 1, 2, 3, 5, 6: iStock by Getty Images; 5: Pexels.com; 7: Pixabay

Die Stiftung Sela ist eine gemeinnützige Stiftung.  
Spenden für die Sela sind steuernabzugsberechtigt.

Die Stiftung Sela hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

