

Verkörperte Beziehung - zu dir, zu anderen und zum Leben

(Jahresgruppe 2026/27 -
neu!)

Ein wissenschaftlich fundierter
Jahresprozess für
Nervensystem, Energiearbeit
und innere Sicherheit nach
narzisstischem Missbrauch

Diese Jahresgruppe richtet sich an
Menschen, die nach narzisstischem
Missbrauch nicht bei der Erkenntnis
stehen bleiben möchten, sondern
Beziehung und die eigene Energie auf
allen Ebenen neu verkörpern wollen.



Kick-off live in Zürich – 19. & 20. September 2026 (9:30 - 16:30)

An diesen zwei Tagen widmen wir uns der Frage, wie subtil narzisstischer Missbrauch Beziehungen prägt – oft lange, nachdem der Kontakt beendet ist. Wir betrachten Traumafolgestörungen, Kommunikationsmuster und versteckte Dynamiken, die dazu führen, dass Beziehungen sich anfühlen kann, als hocke ein Alb darauf: schwer, eng, anstrengend und nicht führbar.

Ein zentraler Fokus liegt auf der Beziehung zu dir selbst und ihrem Ausdruck – und darauf, warum sie die Basis jeder anderen Beziehung ist. Wir begegnen dem schwierigen Wort Selbstliebe und machen es leicht, auch für die, die sie nicht fühlen. Wir lernen die radikale Selbstzuwendung und ihre Techniken kennen, steigen ein in eine einfache Meditation, die deinen inneren Frieden etabliert und lernen Energiearbeit* auf wissenschaftlicher Ebene kennen (*siehe auch über mich). Diese Tage schaffen den inneren Boden für das gesamte Jahr. Wenn du nicht dabei sein kannst: die Sessions werden aufgezeichnet, so dass du es nachschauen kannst.

Anschließend 12 monatlichen Online-Treffen (je 120 Minuten per Zoom)

- **Wahrnehmung, Intuition, Empathie, Hochsensitivität** – Input und Energiearbeit für die assoziierte Nervensystem
- **Selbstheilungskräfte** aktivieren bei körperlichen Symptomen nach narzisstischem Missbrauch
- **Die verlorene Energie** nach narzisstischem Missbrauch wiederfinden
- **Vertrauen** – Input und Energiearbeit für das assoziierte Nervensystem
- Die weibliche Kraft des **Empfangens** und die männliche Kraft des **Raum-Schaffens**
- **Muster der Partnerwahl** und ihre Entwicklungsmöglichkeiten

- **Kinder**, Wahlkinder, **inneres Kind**, Kinder loslassen, Beziehungen zwischen dir als Kind und anderen Kindern, Kinder, die traumatisieren
- **Wahlverwandtschaften** – Beziehungsaufbau und Beziehungspflege
- Von der **Einsamkeit** ins All-eins-Sein
- **Innere (!) Versöhnung** mit dem Herkunftssystem
- **Beziehung zu Geld & Liebe** – zwei untrennbare Energiefelder
- **Beziehung zum Leben** – aktive, entspannte Lebensgestaltung

Begleitend erhalten die Teilnehmenden ein **Arbeitsskript**, regelmäßige geführte Imaginationen zum wiederholten Anhören, sowie regelmäßige stärkende Sprachnachrichten.

Achtung: Diese Jahresgruppe ist **kein Ort für Traumaintegration**. Ich empfehle wärmstens für die Teilnahme eine bereits absolvierte oder begleitende Intensivtherapie oder Traumagruppe. Narzisstischer Missbrauch traumatisiert und alleinige Erkenntnisse und Reden integrieren ein Trauma nicht! Man weiß dann immer mehr, aber das Trauma bleibt bestehen. Die Forschung zeigt: Nur eine Traumatherapie mit ganzheitlichen Körperübungen ist wirksam, da ganz bestimmte Hirnbereiche gleichzeitig aktiviert werden müssen.

Zu Beginn erhalten alle Teilnehmenden einen Fragebogen (freiwillig), den sie so ausführlich ausfüllen können, wie sie mögen, um mir einen guten Überblick über ihre Geschichte zu geben.

Über die Monate hinweg entsteht ein **wohlwollendes, verlässliches Miteinander**, das die Entwicklung jedes Einzelnen trägt.

Unser Ziel ist das Erleben, dass mit wachsender innerer Sicherheit auch **Freude, Lebendigkeit** und ein neues Verhältnis zu Fülle auf allen Ebenen entstehen darf, als ganz natürliche Folge aus innerer Ordnung und Selbstanbindung heraus.

Daten:

Kick-off live in Zürich – 19. & 20. September 2026 (9:30 - 16:30)

Jahresgruppentreffen per Zoom jeweils Sonntags von 17 bis 19 Uhr:

25. Oktober
 29. November
 3. Januar 2027
 7. Februar
 7. März
 4. April
 16. Mai
 20. Juni
 11. Juli
 29. August
 26. September
 24. Oktober

Kosten: 4800.- CHF - Euro gemäß Wechselkurs bei Rechnungsstellung
(Kosten für Reise, Unterkunft und Verpflegung nicht inkludiert, die Organisation von Reise und Unterkunft ist Sache der Teilnehmenden, gerne stehe ich unterstützend zu Verfügung)

Der Kickoff in Zürich wird aufgezeichnet und kann (zeitlich limitiert) nachgeschaut werden, für die, die es nicht für ein Wochenende in die Schweiz schaffen.

Über mich – Delia Schreiber

Was kann ich selbst für mich tun? ist einer der Leitsätze, den ich immer wieder von Patienten und Klienten gehört habe und höre.

Diese Frage begleitet mich seit meiner Jugend und führt direkt in die Thematik der Selbstheilungskräfte:

Als mein Vater, selbst Krebsmediziner, in den 1980er-Jahren an akuter Leukämie mit einer damaligen Heilungschance von 10 % erkrankte, wandte er sich zusätzlich zur Schulmedizin der Komplementär- und Energiearbeit zu. Er wurde nicht nur gesund, sondern integrierte diese Methoden fortan in seine medizinische Tätigkeit. Mich berührte das als Jugendliche zutiefst, auch, weil ich bislang mit dem Interesse an diesen Themen alleine war.

Von 2004 bis 2020 forschten wir gemeinsam zu der Frage, was Menschen mit körperlichen Erkrankungen selbst zu ihrer Heilung beitragen können. In dieser Zeit entstanden unter anderem meine Bücher **Selbstheilung – Die Kraft des inneren Arztes (5. Auflage)** sowie **Frei atmen – Methoden für mehr Luft und Leichtigkeit**.

Meine therapeutische Arbeit begann nach dem Psychologiestudium zunächst als **Atemtherapeutin**, auch im klinischen Kontext. Es folgten neben der **psychotherapeutischen Weiterbildungen** auch zahlreiche in **Energiearbeit**: Reiki, Meridian- und Chakrenarbeit, energetische Massage, Reflexzonenarbeit, Stimm- und Intuitionsarbeit, Arbeit im morphologischen Feld sowie schamanisches Heilen. Dieses Wissen lasse ich immer auch in meine Therapien mit hinein fließen und wenn es nur darum geht, das Feld für unsere Arbeit zu bereiten und zu stärken.

Heute blicke ich auf über 30 Jahre therapeutische Erfahrung zurück. Sie zeigen mir immer wieder, **dass sorgfältig und verantwortungsvoll angewandte Energiearbeit gerade nach psychischer Gewalt wertvolle Zugänge eröffnet** zu innerer Sicherheit, intuitivem Wissen, Selbstregulation und Lebenskraft. Dieser Energiearbeit möchte ich ab 2026 noch mehr Raum geben.

Apropos Narzissmus: Psychische Gewalt ist kein abstraktes Thema für mich. Ich bin in einem großen, weitverzweigten Familiensystem aufgewachsen, in dem viele Formen psychischer Belastung und Grenzverletzung als normal galten. Erst im Psychologiestudium bekam ich Worte und eine innere Ordnung für das, was ich lange intuitiv wusste: dass diese Dynamiken prägend, verwirrend und definitiv nicht gesund waren.

Diese Verbindung aus persönlicher Erfahrung, fachlicher Ausbildung und jahrzehntelanger Praxis ermöglicht mir heute einen besonders tiefen, verfeinerten Blick auf subtile Formen psychischer Gewalt – und auf die Wege zurück in Würde, Klarheit und verkörperte Lebenskraft.

Ich freue mich sehr auf diese gemeinsame Arbeit und natürlich werden auch viele weitere Themen und Fragen Raum haben. Herzlich Willkommen!

Anmeldeformular – Jahresprogramm 2026

Heilungs- und Entwicklungsräume nach narzisstischem Missbrauch

Delia Schreiber, M.Sc.

Persönliche Angaben

Name: _____

Berufliche Tätigkeit / aktueller Wirkbereich:

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon (optional): _____

Anmeldung zu folgendem Angebot (bitte ankreuzen)

- ☐ Traumagruppe A/26
- ☐ Die Heldenreise – Online-Seminar
- ☐ Umgang mit erwachsenen narzisstischen Kindern
- ☐ Kinder in narzisstischen Systemen schützen und stärken
- ☐ Jahresgruppe 2026/27 – Verkörperte Beziehung

Zahlungsweise

- ☐ Einmalzahlung
- ☐ Ratenzahlung (+ 5 % administrativer Aufschlag, nach Absprache)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die AGB gelesen, verstanden habe und damit einverstanden bin:

Ort, Datum, Unterschrift

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte sende das ausgefüllte und unterschriebene Formular per E-Mail oder als PDF an:



delia.schreiber@fsp-hin.ch

Du erhältst anschließend eine **Anmeldebestätigung und Rechnung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

für das Jahresprogramm 2026

Delia Schreiber, M.Sc.  **Psychotherapeutin und Psychologin FSP**

Praxis: Bellerivestrasse 5 - 8008 Zürich - delia.schreiber@fsp-hin.ch

1. Geltungsbereich

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die Teilnahme am **Jahresprogramm 2026** von Delia Schreiber, bestehend aus Live-Workshops, Gruppenformaten, Seminaren und der Jahresgruppe, die online (z. B. via Zoom) sowie teilweise vor Ort (z. B. in Zürich) stattfinden.

Mit der Anmeldung zum Jahresprogramm oder zu einzelnen Bestandteilen erklärst du dich mit diesen AGB einverstanden.

2. Anmeldung und Vertragsabschluss

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per E-Mail oder über das jeweils angegebene Anmeldeverfahren.

Der Vertrag kommt mit der **schriftlichen Anmeldebestätigung** durch Delia Schreiber zustande. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

3. Teilnahmevoraussetzungen und Eigenverantwortung

Die Teilnahme setzt eine **ausreichende psychische und körperliche Stabilität** voraus, die es erlaubt, eigenverantwortlich an Gruppenprozessen teilzunehmen.

Die Angebote des Jahresprogramms ersetzen **keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung**.

Für die **Jahresgruppe** gilt ausdrücklich:

Sie ist **kein Ort für Traumaintegration**. Empfohlen für die Teilnahme ist eine bereits absolvierte oder begleitende **Intensivtherapie oder Traumagruppe**.

Bei bestehenden psychischen oder körperlichen Erkrankungen liegt es in deiner Verantwortung, vor der Anmeldung abzuklären, ob die Teilnahme sinnvoll ist.

4. Zahlungsbedingungen

Die Teilnahmegebühr ist nach Rechnungsstellung fristgerecht zu begleichen.

Sofern nichts anderes vereinbart wurde, ist der gesamte Betrag **vor Beginn** des jeweiligen Angebots fällig.

Ratenzahlungen sind nach individueller Absprache möglich und beinhalten einen administrativen Aufschlag von **5 %** auf den Gesamtbetrag.

Alle Preise verstehen sich in **CHF**. Bei Rechnungsstellung in Euro gilt der jeweilige Tageswechselkurs. Dieser wird in der Rechnung aufgeführt.

5. Rücktritt, Abmeldung und Nichterscheinen

Eine Abmeldung muss **schriftlich per E-Mail** erfolgen. Es gelten folgende Stornierungsbedingungen:

- Rücktritt bis **30 Tage vor Beginn** des jeweiligen Angebots:
→ **50 %** der Teilnahmegebühr werden fällig
- Rücktritt ab **29 Tage vor Beginn**, Nichterscheinen oder vorzeitiger Abbruch:
→ **100 %** der Teilnahmegebühr werden fällig

Bei Nichtteilnahme an einzelnen Terminen oder bei vorzeitigem Abbruch besteht **kein Anspruch auf Rückerstattung**.

Die Benennung einer Ersatzperson ist nach Absprache möglich, sofern die Teilnahmevoraussetzungen erfüllt sind.

6. Empfehlung einer Rücktrittsversicherung

Da es sich um verbindlich geplante Live-Formate mit begrenzter Teilnehmerzahl handelt, empfehle ich ausdrücklich den Abschluss einer **Seminar- oder Rücktrittsversicherung**.

Diese kann im Falle von Krankheit, Unfall oder unvorhergesehenen Ereignissen greifen und finanzielle Belastungen vermeiden.

Die Verantwortung für den Abschluss einer solchen Versicherung liegt bei dem Teilnehmenden.

7. Absage oder Änderungen durch die Veranstalterin

Ich behalte mir vor, einzelne Programmbestandteile bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit, höhere Gewalt) zeitlich zu verschieben.

Wenn ein bereits bezahltes gesamtes Angebot abgesagt werden muss, wird es **vollumfänglich zurückerstattet**.

Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

8. Technische Voraussetzungen und Eigenverantwortung bei Online-Angeboten

Die Teilnahme an Online-Angeboten erfolgt über **Zoom**.

Eine **stabile Internetverbindung**, ein funktionierendes Endgerät sowie grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Zoom liegen in **der Verantwortung der Teilnehmenden**.

Ein **technischer Support** kann von meiner Seite **nicht geleistet werden**.

Bei technischen Problemen auf deiner Seite (z. B. Verbindungsabbrüche, Ton- oder Bildprobleme, Bedienungsfehler) besteht **kein Anspruch auf Rückerstattung** oder Ersatztermine.

Zur Vorbereitung empfehle ich ausdrücklich die zahlreichen frei verfügbaren **YouTube-Tutorials** zum Umgang mit Zoom.

9. Vertraulichkeit und Schutz des Gruppenraums

Alle Teilnehmenden verpflichten sich zu **Vertraulichkeit** in Bezug auf persönliche Inhalte anderer Teilnehmender. Es herrscht strikte Schweigepflicht. Audio-, Video- oder Bildschirmaufzeichnungen sowie Screenshots sind strikt **untersagt**.

Ein respektvoller, achtsamer Umgang ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bei wiederholten oder gravierenden Verstößen behalte ich mir vor, Teilnehmende von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Die einzelnen Sitzungen werden aufgezeichnet und können über eine kurze Zeit nachgeschaut werden, jedoch ohne Download-Möglichkeit. Sie werden dann endgültig gelöscht. Sie dürfen mit niemandem außerhalb der Gruppe geteilt werden. Zuwiderhandlungen werden juristisch verfolgt.

Die eigene Geschichte wird nie erzählt, um die anderen Teilnehmenden vor einer Retraumatisierung zu schützen. Wir nutzen viele Möglichkeiten, um über unsere Prozesse zu kommunizieren.

10. Umgang mit Unstimmigkeiten und Konflikten

Mir ist ein **respektvoller, erwachsener und dialogischer Umgang** wichtig. Sollte es im Verlauf des Jahresprogramms zu Irritationen, Missverständnissen oder Unstimmigkeiten kommen, vereinbaren wir, diese zunächst im direkten Gespräch zu klären. Falls keine gemeinsame Lösung gefunden werden kann, erklären sich beide Seiten bereit, vor weiteren Schritten gemeinsam eine **neutrale Mediationsperson beizuziehen**. Erst wenn eine Mediation zu keiner Klärung führt, können allenfalls rechtliche Schritte geprüft werden.

11. Haftungsausschluss

Die Teilnahme am Jahresprogramm erfolgt auf **eigene Verantwortung**. Für persönliche Entscheidungen, Handlungen oder Folgen, die sich aus der Teilnahme ergeben, übernehme ich keine Haftung.

Eine Haftung für Schäden ist – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen.

12. Datenschutz

Persönliche Daten werden vertraulich behandelt und ausschließlich für die Durchführung des Jahresprogramms verwendet.

Eine Weitergabe an Dritte erfolgt niemals.

13. Schlussbestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen dieser AGB unwirksam sein oder werden, bleibt die Wirksamkeit der übrigen Regelungen unberührt.

Es gilt **schweizerisches Recht**.

Gerichtsstand ist der Sitz der Veranstalterin.

Zürich, 3. Januar 2026