

Portrait Mark Froesch-Baumann

Schon während des Studiums in Ökonomie und Politologie an der Universität Bern arbeitete ich als Journalist für die Berner Tageszeitung „Der Bund“, für Film- und Theaterproduktionen, als Tennislehrer und machte auch zwei kurze Abstecher in die Werbung und Industrie. Dabei verschob sich mein Interesse immer mehr von gesellschaftlichen Zusammenhängen hin zum Befinden und Verhalten von Einzelpersonen in ihren jeweiligen Lebenssituationen.

Mit der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP) lernte ich dann eine sehr praktikable Methode kennen, mein Leben erfüllender zu gestalten und Menschen auf ihren persönlichen Wegen hin zu mehr Beziehungsfähigkeit und Verantwortung zu begleiten. So studierte ich Klinische Psychologie und Psychopathologie an der Universität Zürich und absolvierte die IBP Psychotherapieausbildung.

Seit 2001 begleite ich Menschen in meiner psychotherapeutischen Praxis. Mein besonderes Interesse gilt den prägenden Einflüssen früher (insbesondere traumatischer) Erfahrungen auf das aktuelle Erleben, Verhalten und Beziehungsleben – und wie Menschen Kraft aus ihrer individuellen Lebensgeschichte für ihr Erwachsenenleben, Partnerschaft, Sexualität, Familie und Beruf schöpfen können.

Wertvolle klinische Erfahrung sammelte ich in meiner Zeit als Stationspsychologin in der Psychiatrischen Klinik Hohenegg in Meilen auf der akuten Psychotherapiestation, der Rehabilitationsstation und der Privatstation. Danach beteiligte ich mich am Aufbau des IBP-Ambulatoriums in Winterthur. Gegenwärtig arbeite ich therapeutisch mit Einzelnen, Paaren und Gruppen.

Ebenso gefällt es mir, Wissen und Erfahrung weiter zu geben. Während 10 Jahren leitete ich Selbstverteidigungskurse für den Verein IMPACT Selbstsicherheit in Zürich. Dort lernen Menschen, sich - wo nötig - klar abzugrenzen und dadurch auch klarer Ja zu dem zu sagen, was ihnen wirklich wichtig ist. Seit 2004 unterrichte ich als Lehrbeauftragter in der Tanz- und Bewegungstherapieausbildung „tanz prozess“ in Affoltern am Albis und seit 2005 als Lehrbeauftragter in der IBP-Psychotherapieausbildung.

In den letzten Jahren war es mir auch mehrfach möglich, Erkenntnisse aus meiner Arbeit an internationalen Kongressen vorzustellen oder zu publizieren.

Ich bin verheiratet und lebe im Zürcher Oberland.

Tann, im April 2009