



Das bin ich – mein Leben, meine Werte

Ich bin im ländlichen Berner Oberland aufgewachsen – bodenständig, naturverbunden und mit einem offenen Blick für das, was Menschen bewegt. Meine frühe Kindheit war von herausfordernden Ereignissen geprägt: Mein Vater wurde nach einem Unfall querschnittgelähmt und unser Familienalltag änderte sich schlagartig. Von ihm habe ich gelernt, dass es sich immer lohnt, das Leben zu leben und zu geniessen. Und dass uns dies gelingt, wenn wir die Schönheit um uns herum wahrnehmen und allen Menschen mit Respekt und Wertschätzung begegnen. Von meiner Mutter habe ich nicht nur den Durchhaltewillen, sondern auch die Aufrichtigkeit und Genaugigkeit mitbekommen. Sie hat mich zudem gelehrt, dass nicht nur ich, sondern alle Menschen ihre Stärken und Schwächen haben und alle auf ihre Art und Weise ihren Beitrag zu einem gelingenden Miteinander leisten können.

Als Teenager erlebte ich die Scheidung meiner Eltern, was mich in einer sensiblen Lebensphase stark geprägt hat. Eine längere Auszeit im Ausland gab mir danach die nötige Distanz, um mich selbst besser kennenzulernen, meine Werte zu klären und gestärkt ins Erwachsenenleben zu treten.

Heute bin ich selbst Ehefrau und Mutter und habe auch in diesen Rollen verschiedene Krisen durchlebt. Die erschütterndste aller Erfahrungen bisher war, als mein zweites Kind starb. Dies zu durchleben und mich wieder aufzurichten, hat mich als Mensch tiefgreifend verändert und ich bin sehr dankbar, dass mir das gelungen ist.

Für mich ist nichts selbstverständlich, deshalb begegne ich mir selbst sowie allen Menschen mit Empathie, Wertschätzung und Toleranz.

Von der Wirtschaft zum Menschen

Meine Berufswahl war zunächst unsicher. Nach einer kaufmännischen Ausbildung und Anstellungen in der Verwaltung merkte ich schnell: Papier und Computer sind nicht mein Zuhause – Menschen schon. Also begann ich das Studium zur Ergotherapeutin. Bis heute fasziniert mich vor allem unser Gehirn – seine erstaunlichen Fähigkeiten und Verbindungen, seine Eigenarten und seine Plastizität. Das Organ wo Körper, Geist und Seele sich verbinden und unsere Persönlichkeit bilden. So arbeitete ich viele Jahre in der Neurorehabilitation mit Menschen, die nach Hirnverletzungen ihren Weg zurück ins Leben und ins Berufsleben fanden.

Warum ich heute auf Mental Health setze

Im Laufe meiner Arbeit wurde mir bewusst, wie stark Stress das Leben von Menschen beeinflusst. Viele meiner Klient*innen berichteten von Belastungen im Job, die ihnen nicht nur psychisch zusetzen, sondern oftmals auch Mitverursacher ihrer Schlaganfälle oder Herzinfarkte waren. Eine Begegnung hat mich besonders bewegt: Eine Patientin erzählte mir, wie erleichtert sie war, als sie im Spital aufwachte und wusste, dass sie nie mehr an ihren Arbeitsplatz zurückkehren müsste – weil sie den Stress nicht mehr ausgehalten hat.

Diese Erfahrung hat meinen beruflichen Weg erheblich beeinflusst. Ich entschied mich, meinen therapeutischen Fokus auf **gesunde und menschliche Arbeitsbedingungen** zu legen. Heute begleite ich Menschen und Unternehmen dabei, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und Stress durch Konflikte und Überlastung nachhaltig zu reduzieren.

Meine Vision

«Ein gesundes Miteinander, das Entwicklung ermöglicht.»

Ich ermögliche Menschen, ihre aktuelle Situation achtsam zu klären und zu reflektieren. Ich inspiriere sie, ihre eigenen Werte zu erkennen und dadurch bewusste und stimmige Entscheidungen zugunsten ihres Wohlbefindens treffen zu können. Ich befähige und begleite sie dabei, ihre Ideen mutig umzusetzen und ihren Beitrag an ein friedliches Miteinander in der Gesellschaft zu leisten.

So arbeite ich

- Ganzheitlich: Ich nehme Menschen mit all ihren Erfahrungen und Bedürfnissen in ihrem Lebenskontext wahr und bediene mich in der Zusammenarbeit wissenschaftlich fundierter Methoden aus Therapie, Psychologie und Coaching.
- Praxisorientiert: Alle Tools und Techniken sind praxiserprobt und ich setze sie auch in meinem eigenen Leben ein, um Resilienz und Balance zu fördern. So kann ich ihre Wirkung authentisch vermitteln.
- Auf Augenhöhe: Es ist mir wichtig, Menschen aufmerksam zuzuhören und ganz präsent zu sein. Wir denken gemeinsam über Lösungsmöglichkeiten nach, erlauben uns, Dinge auszuprobieren und begegnen einander von Mensch zu Mensch – auf Augenhöhe.

Mein beruflicher Werdegang

2027 - 2030 (geplant) Master of Advanced Studies in Supervision, Coaching und Mediation, Departement Soziale Arbeit (ZHAW), Zürich

2024 – 2025 Certificate of Advanced Studies in Methodenintegration für die psychosoziale Beratung, Institut für Angewandte Psychologie (ZHAW), Zürich

2021 – 2023 Konzeptualisierung und Pilotstudien im Bereich Gesunde Arbeitsräume (Transprofessionelle Arbeit zwischen Gesundheit & Innenarchitektur)

2022 Konzeptualisierung und Aufbau des Beratungsangebots für psychisch belastete Berufstätige (Wissenschaftliche Arbeit)

2021 – 2022 Certificate of Advanced Studies in Eingliederungs- und Case Management, Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW), Olten

2020 Gründung der eigenen Praxis alltagswerk – Ergotherapie & Beratung mit Fokus auf Therapie, Eingliederungsberatung und Prävention

2011 – 2019 Ergotherapeutin sowie Team- und Projektleiterin in Unternehmen der Gesundheitsversorgung mit Spezialisierung auf die Behandlung von Menschen mit neurologischen, neuropsychologischen und psychischen Erkrankungen und deren Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt

2008 – 2011 Studium zur Ergotherapeutin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Winterthur

2007 – 2008 Vollzeit-Pflegestelle im der Akut-Psychiatrie zur Vorbereitung aufs Studium

2002 – 2007 Ausbildung zur Kauffrau mit Anstellungen in der Verwaltung

Aktuelle Berufserfahrung

2020 – mitten im Corona Lockdown habe ich meine eigene Praxis unter dem Namen «alltagswerk – Ergotherapie und Beratung» in Thun eröffnet. Mein Angebot für berufstätige Menschen mit neurologischen und/oder psychischen Erkrankungen (inkl. psychosomatischen) umfasst:

- Ergotherapie: Selbstmanagement/Energiemanagement, Strategietraining für den persönlichen Alltag, Resilienzaufbau
- Eingliederungs- und Case Management: Vernetzungs- und Kommunikationsarbeit, Beratung und Coaching für Arbeitnehmende und Arbeitgebende

Bis 2026 habe ich kontinuierlich neue Angebote geschaffen für Menschen und Unternehmen. Dies hat mich dazu bewogen, meiner Praxis einen neuen Namen und eine neue Ausrichtung zu geben:

Irene Wyss

Prävention. Beratung. Therapie. Für Menschen und Unternehmen.

Hier verbinde ich meine therapeutische Erfahrung mit Coaching-Methoden, um Menschen und Unternehmen dabei zu unterstützen, Stress zu reduzieren, gesunde Arbeits- und Lebensbedingungen zu schaffen und Selbstwirksamkeit zu fördern.

IRENE wyss

Prävention. Beratung. Therapie.
Für Menschen und Unternehmen

Irene Wyss, Bälliz 52, 3600 Thun
079 133 15 21, irene-wyss@hin.ch