



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



## Beendete Projekte

2012 bis März 2018

### ME-RI Meditationen und Rituale in einer multikulturellen Gruppe

Eine Privatinitiative von AHA! Sylvia C. Trächslin, ohne finanzielle Unterstützung durch Dritte, Bund oder Kantone.

#### Ziele

Förderung von Bewusstwerdungsprozessen, Wahrnehmung, interkulturellem Begegnungen auf spiritueller Ebene und von friedlicher Ko-Existenz

- (...) Dieser laue Abend, die Stimmung am Himmel, das Sonnenuntergangsglügen, als wir an die Wiese marschierten und das Lied der Amsel auf der Tannenspitze. (...) Es war sicher ein Geschenk, dass unser Ritual und das Trommeln unter dem Ahorndach trocken zu Ende gebracht werden konnte. Für mich war's total stimmig (...) dann am Schluss des gestrigen Abends die "Segnung", die Bestätigung oder Bekräftigung, wie du es ausgedrückt hast, mit Blitz und Donner ..... ganz speziell. (...) Solche Abende tun mir gut, das Ungezwungene draussen sein, die Natur sowieso und das Trommeln grad nochmal. Bitte mach weiter so.
- Ich möchte dir ganz herzlich für das wunderschöne Jahreskreisritual danken. Es war mit Sicherheit eines der schönsten Erlebnisse das ich hatte... Ich fand es magisch, kraftvoll.
- Wie jedesmal ist die Energie nach einem ME-RI Abend enorm, dieses Mal glaub ich noch eine Spur mehr als sonst (...) ich bin einfach überwältigt!
- War der vergangene ME-RI -Abend nicht wieder ganz speziell, mit so vielen Aha Effekten? Also mich dünkt, dass es jedesmal eine kleine Steigerung gibt, wie Wellen des bewussten Erlebens!
- Was wir austauschen können ist eine grosse Bereicherung für jede von uns! Danke vielmal auch für alle deine Impulse und praktischen Tipps, die du uns aus deinem Schatzkästli raus vermittelst. Ich gehe jedesmal reich beschenkt heim!
- Vielen Dank für gestern Abend. Es war ein wertvolles Geschenk. Ich habe so viel Kraft bekommen.
- Es esch wunderbar gmüetlech gse bi dir, zerscht dä Gang a dBirs, wos üs i de Dunkelheit düreglufftet und energetisch greiniget hett und nochhär rund ums Füür zsitze und usztuusche, so ufztauche us de Feischteri as Liecht und dWärmi, wie s de Natur bevor stoht! Und de dä feini heissi Öpfelsaft z trinke und öppis dezue z chnabbere und so riich a Impuls weder uf e Heimwäg zgo.

2009 bis 2012

### KO-IN Offener Multikultureller Treffpunkt für KONversation und INtegration

Eine Privatinitiative von AHA! Sylvia C. Trächslin, ohne finanzielle Unterstützung durch Dritte, Bund oder Kantone. Vom 1. April 2009 bis 31. Dezember 2012 wurden 43 Frauen (von drei Kontinenten) in der Deutschen Standardsprache unterrichtet, ihnen nützliche Informationen vermittelt, diese im Zusammenhang mit belastenden Themen mit Mental-Training unterstützt, sowie beim beruflichen (Wieder)Einstieg begleitet und gecoacht. Organisation und Leitung orientierte sich an klar definierten Qualitätsstandards.

#### Ziele

- Eine von Wertschätzung und Respekt geprägte Ko-Existenz unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen fördern und fördern.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



- Teilnehmende treten aus ihrer Isolation heraus und kommunizieren aktiv in der deutschen Standardsprache.
- Die im KO-IN behandelten Themen unterstützen Teilnehmende in ihrem Wunsch, sich in die Gesellschaft und Kultur hier in der Schweiz integrieren zu können, ohne ihre kulturellen Wurzeln aufgeben zu müssen.
- Gruppen-Mental-Coaching und Einzelcoachings unterstützen Teilnehmende darin, ihre Kompetenzen wahrzunehmen und ihr Stressmanagement zu optimieren.
- Teilnehmende übernehmen Mitverantwortung für den Treffpunkt KO-IN, indem sie sich partizipativ, gleichgestellt und partnerschaftlich in die Gestaltung der Treffen (mit Kurzreferaten, vorbereiteten Führungen u.a.) mit einbringen.

**KO**nversation stand für den Austausch in der deutschen Standardsprache. Während dem Austausch, Präsentieren von Ergebnissen aus Interviews und Halten von Kurzreferaten wurden neue Wörter erklärt und damit der Wortschatz erweitert; das Bilden von korrekt aufgebauten Sätzen und das Anwenden der deutschen Grammatik gefördert; das freie Sprechen in der deutschen Standardsprache optimiert und Re-dehemmungen abgebaut.

**IN**tegration stand sowohl für das einander Kennenlernen, Akzeptieren, Tolerieren und Verstehen, als auch für das Schliessen von Informationslücken zu gesellschaftlichen und persönlichkeitsentwickelnden Themen, was eine ausgewogene INtegration im Alltag erleichtern sollte. Dies wurde über den Austausch zu von den Teilnehmenden bestimmten und von diesen oder der Leiterin vorbereiteten Themen erreicht.

KO-IN Themen waren

- Migration und deren Folgen
- Bedeutung der Integration für jede einzelne
- Gesundheit und Naturheilkundliches (Was ist Gesundheit? Aromaölmischungen individuell herstellen, Küchenkräuter kennenlernen, naturkundliche Behandlung von Alltagsbeschwerden in der Heimat und in der Schweiz, Kräutergarten besichtigen, Kräuter kennenlernen, Erfahren wo was in Bio- sowie Kräutergeschäften eingekauft werden kann u.v.m.)
- Stressmanagement mit Mental-Training und naturheilkundlichen Verfahren
- Umgang mit Kritik, Konflikten und eigenen Bedürfnissen
- Werte, Rollen, Grenzen, Gleichberechtigung
- Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Spiritualität
- Familie, Kinder und Schulsystem
- Politik, Parteien, Gesellschaftsfragen, Geschichte
- Kultur (Theaterbesuche, Ausflüge, Besichtigungen)
- Berufswelt (Betriebsbesichtigungen, Führung in der Berufsberatungsstelle)
- Bewerbungsprozesse, Interviews und deren Vorbereitung, Auftritts- und Präsentationsstress abbauen mit Mental-Training
- Lernen, Prüfungen (Strategien, LernCoaching, Mental-Training)
- Deutsche Grammatik, Lesen, Verstehen, freier Austausch über persönliche Themen, sich gegenseitig zu spezifischen Fragen interviewen, Präsentationen im Plenum u.a.m.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



---

2010

**Video "A democracia direta na Suíça" - Direkte Demokratie in der Schweiz**

Anfrage und Auftrag von José Vasconcelos, Professor für Verfassungsrecht, Advokat und Philosoph sowie Wolney Linz, Professor für Menschenrechte und Forscher, beide aus São Paulo, Brasil

**Aufgaben/Funktionen** Kontakte zu Regierungsvertretern in Kantonen Appenzell und Glarus und Politikern knüpfen. Organisieren, begleiten und übersetzen während der Treffen. Über Schweizer Staatskunde informieren, Feedbackgeberin an Professor José Vasconcelos i.Z. mit Auswahl- und Voting-Verfahren für Menschen in Brasiliens abgelegenen Gegenden Konzept "Democracia Pura".

**Video-Zielgruppen** Das Video wird für Schulungszwecke in Brasilien eingesetzt [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

---

2007

**holdirhilfe.ch**

Privatinitiative ohne finanzielle Unterstützung durch Dritte

**Aufgaben/Funktionen** Projektleitung, Projektkonzept, Website Konzept, Idee, Recherchen, Texte, Gestaltung der Website und der holdirhilfe-Visitenkarten, freiwillige ÜbersetzerInnen organisieren, Coaching der übersetzenden Personen

**Zielgruppen** Jugendliche, Eltern, Grosseltern, Bezugspersonen und Interessierte

---

2006/2007

**Wake Up The Children Of Today Are Our Leaders Of Tomorrow (geplant war eine Informationskampagne)**

Anfrage und Auftrag von Rolf Trächslin R.I.P. (Künstlername Ralph Jones), RJM Records

**Aufgaben/Funktionen gemäss Projektkonzept:** Projektträgerschaft. Fachliche und Organisatorische, Projektleitung, Projektkonzept, Budget, Gesuche, Controlling, Vernetzungsarbeit, Website ourchildren-info.net (Aufschaltung Adresse, Was, Texte, Gestaltung), Text CD Info-Booklet, PR & Kick off, Evaluation, Projektbericht, Coaching von El Barrio, Zusammenarbeit mit Rolf Trächslin

**Zielgruppen** Jugendliche und Erwachsene

---

2004 bis 2006

**Entwicklung Überregionales Präventionsprogramm Helden, Sündenböcke & Co®**

Privatinitiative, finanzielle Unterstützung durch den Bund und Kanton Basel-Landschaft

**Aufgaben/Funktionen** Gesamtprojektleitung, Entwicklung, Realisierung und Produktion Lehrmittel und DVD (Film, PrOzEs-MoBiLe®-Demo, Rap), Weiterentwicklung der Lehrpersonenweiterbildung, Entwicklung des Anschlussprogramms Creamobile

**Zielgruppen** Lehrpersonen, Schülerinnen, Schüler, Eltern, Fachpersonen

---

2004 bis 2006 Früherfassungs- und Frühinterventionskonzept als Teil des Schulprogramms

Auftraggeber

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



---

Im Auftrag des Regionalen Gymnasiums Laufental-Thierstein

**Aufgaben/Funktionen** Prozessorientierte Beratung, Begleitung Arbeitsgruppe (Schulleitung, Lehrkräfte, Elternvertreter, Schulrat) bei Konzepterarbeitung. Leitung Vernehmlassung.

**Zielgruppe** Schülerinnen, Schüler, Lehrpersonen, Eltern, Fachpersonen

---

**1998-2002 Gegenseitige Tagesmutter-Unterstützung in Wohngenossenschaft in Riehen**

Privatinitiative ohne Entgelt

**Aufgaben/Funktionen** Projektleitung. Organisation Abrechnung. Koordination Termine. Leitung Mittagstische. Erziehungscoaching

**Zielgruppe** Berufstätige, alleinerziehende Mütter

---

**1993-1995 Kinderfreundliche Aussengestaltung in Wohngenossenschaft in Riehen**

Privatinitiative ohne Entgelt

**Aufgaben** Idee. Vernetzung. Planung der Bepflanzung und Spielzonen. Bepflanzung mit Pflanzen aus eigenem Garten

**Zielgruppen** Kinder, Jugendliche, Eltern

---

**1989-1990 Erlebnis- und coachingorientierter Treff für Kinder und Jugendliche in E-39430 Helguera-Molledo-Portolin, Cantabria**

Privatinitiative, ohne Entgelt, mit Unterstützung der Gemeinde in Form eines denkmalgeschützten Gebäudes für die Aktivitäten

Ausgewandert nach Nordspanien startete ich das Projekt Biologischer Kräuter- und Gemüseanbau, dem Findhorn-Gedanken folgend. Bald nahm ich die im Dorf und in den Familien herrschende Gewalt wahr, und gründete ich in meinem Haus eine Art Mini-Beratungsstelle für Frauen und Mädchen zu Häusliche Gewalt, Sexualität, Verhütung, weibliche Gesundheit. Da es damals "normal" war, dass Jungs mit Jagdgewehren auf der Strasse spielten, weil ich mich um die Sicherheit meiner Tochter sorgte, initiierte ich einen partizipativen Kinder- und Jugendtreffpunkt, mit welchem ich Kindern und Jugendlichen ein Raum bot, sich kreativ mit Musizieren, Gesang, Theaterimprovisationen, oder mit dem Herstellen von Brot sowie dem Sammeln von Früchten und deren Weiterverarbeitung zu betätigen.

**Aufgaben/Funktionen** Projektleitung. Idee. Planung und Organisation gemeinsam mit der

**Zielgruppe** Kinder und Jugendliche

**Inhalt** s. Creamobile Modul von Überregionales Präventionsprogramm Helden, Sündenböcke & Co®

---

**1986**

Als gut ausgebildete und mit Verantwortung versehene Berufsfrau und Mutter eines einjährigen Kindes

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte  
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90



---

stellte ich fest, dass eine Frau mit Kind isoliert dastand, und es nicht üblich war, sich gegenseitig die Kinder zu betreuen. Deshalb initiierte ich das Projekt "Gegenseitiger Quartier-Kinderbetreuungstreff" in Basel.

---

1986

Nachdem

- die AKW-Katastrophe in Tschernobyl am 26. April 1986 mir die Schwangerschaft massiv erschwert, und auch dazu geführt hatte, dass alles Gemüse in meinem Garten vernichtet werden musste,
- und nach dem am 1. November 1986 dann noch die Schweizerhalle Katastrophe in CH-Pratteln/BL (ca. 7km von uns entfernt) über Basel hereinbrach, und erneut alles vergiftet und verseucht wurde,

nahm ich am ersten Frauenkonzil im Gymnasiums Bäumlhof Basel teil.

Daraus resultierend wurde ich Mitinitiantin und -begründerin der ersten Öko-Frauengruppe, welches sich für umweltfreundliches Hauswirtschaften sowie den Bio-Anbau von Gemüse und Früchten engagierte.

[www.sylviatraechslin.ch](http://www.sylviatraechslin.ch) . [www.quantencoaching-basel.ch](http://www.quantencoaching-basel.ch) . [www.aha-bs.ch](http://www.aha-bs.ch) . [www.holdirhilfe.org](http://www.holdirhilfe.org)