



**BPW SWITZERLAND**  
Business & Professional Women  
**CLUB OLTEN**

## **BPW Clubabend – Karin Schüpbach**

**17.06.2026 von Wiebke Steinfeldt**

### **«Wenn es (ganz) anders kommt - Umgang mit kleinen und grossen Erschütterungen im Leben»**

Am 17. Juni 2026 begrüsst BPW-Co-Präsidentin Wiebke Steinfeldt in der Schlosserei by Aaria 24 Frauen zum Clubabend. BPW-Mitglied Karin Schüpbach, die sich schon seit Jahren mit dem Thema Krisenbegleitung beschäftigt, erzählte von ihrem Berufsalltag und gab ihr Wissen an die Business & Professional Women weiter.

Sie berichtete von ihren Erfahrungen als Notfallpsychologin in diversen CareTeams und als selbständige Beraterin bei existenziellen Lebensfragen. Aus dem Wissen der Traumapsychologie, SpiritualCare, Psychologischen Nothilfe und BodyMind-Medizin zeigte sie auf, wie man sich am besten «wappnen» kann.

Kein leichtes Thema, aber Karin Schüpbach verstand es zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und anschaulichen Beispielen Situationen sachlich, gut verständlich und anschaulich aufzuzeigen. Gemeinsam machten die Frauen leichte, praktische Übungen, die in Stresssituationen helfen können, kurz innezuhalten, wieder durchzuatmen oder herunterzufahren.

Ebenso schätzen die Teilnehmerinnen ihre eigene Resilienzskraft ein und überlegten, was typische Erschütterungen in einer (Frauen)Biografie sein können. Der Begriff Resilienz kommt eigentlich aus der Physik. Das Beispiel einer Feder zeigt, wie resiliente Menschen funktionieren sollten. Nachdem eine Feder zusammengedrückt und verformt wurde, findet sie wieder in ihre ursprüngliche Form zurück. Umso resilienter wir sind, umso besser finden wir also nach belastenden Ereignissen in unsere ursprüngliche Form zurück. Daher sollte sich jede Person «in guten Zeiten psychischen Speck» anlegen. Umso besser sie sich selbst kennt, ihr Denken und Fühlen gut benennen kann, weiss, was für Bedürfnisse sie hat und wie man diese steuern kann, umso resilienter wird sie.

Die 7 Säulen der Resilienz – Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Soziales Netzwerk, Selbstfürsorge und Zukunftsorientierung – sind es, die helfen, wenn im Alltag etwas aus den Fugen gerät. Natürlich gibt es dabei Situationen, in denen das weniger leicht gelingt und andere, mit denen man besser fertig wird.

Sehr angetan fand jede Frau etwas, das sie für den ganz gewöhnlichen Lebensalltag aus dem Vortrag mitnehmen konnte. Bei schönstem Sommerwetter genossen wir im Garten der Schlosserei by Aaria einen gemütlichen Abend mit angeregten Gesprächen.

