# MEINE GESCHICHTE

SARAH BARBARIC

## SARAH STAUFFACHER

1984 als jüngstes von 5 Kindern (3 Schwestern und 1 Bruder) im Kanton Freiburg geboren und in Düdingen aufgewachsen.

## SCHULE

Als durchschnittliche und gelangweilte Sek-Schülerin war ich zwar bestrebt, gute Noten zu schreiben, doch fiel es mir schwer, den Fokus zu halten.

## KINDHEIT

Ich bin nicht in den einfachsten Umständen aufgewachsen. Eine Zeit, geprägt von Unsicherheit und Angst.

## SPORT

Mit 7 J. begann ich mit intensivem Volleyball-Training (Freiburger Auswahl SAR). Ab 12 J. mit Fussball, 2. Liga bis Nati B.

## U M F E L D

Alle Freunde aus der Nachbarschaft kamen aus gutem Hause. Um mich zugehörig und akzeptiert zu fühlen, lernte ich früh, mich anzupassen.

## L E H R E

Der Lehrbetrieb hat mir grosses Vertrauen entgegengebracht. Im 3. Lehrjahr sass ich alleine in der Buchhaltung.

## A U S B I L D U N G

Mit 15 J. habe ich mich eigenständig um eine KV-Lehrstelle gekümmert, die ich dank Vitamin B antreten durfte.

## 1 . G R O S S E L I E B E

Mit 16 J. habe ich meine ersten Erfahrungen in Beziehung & Partnerschaft gemacht.

## VOLLJÄHRIG

Mit 18 J. folgte die schmerzliche Trennung. Zeitgleich habe ich die Lehre abgeschlossen und die Fahrprüfung absolviert.

## AUSGANG & SPASS

Immer mit dabei, wenn es um Spass ging. So erlebte ich wundervolle Zeiten in einem grossen Umfeld mit guten Freunden.

## FREUNDSCHAFT

Während der Lehre habe ich zwei meiner immer noch engsten und wichtigsten Menschen kennengelernt. Wir sind gemeinsam durch alle bisherigen Lebens-abschnitte und ihre Höhen und Tiefs gegangen.

## AUSZUG

Mit 19 J. bin ich von Zuhause ausgezogen.

# Wendepunkt

Mit 19 Jahren zog ich mit meinem damaligen Freund zusammen. Er war 12 Jahre älter und hatte zwei kleine Kinder.

Kurze Zeit später ist mein Vater an Krebs erkrankt. Eine einschneidende Lebensphase hat begonnen. Nach einem Jahr Kampf gegen den Krebs, wurde mein Vater von seinem Leiden erlöst. Mein 20. Geburtstag folgte 15 Tage später.

Die Beziehung war sehr emotional. Sie dauerte 10 Jahre, war geprägt von Schuldgefühlen, die mich oft begleiteten. Ich liebte die enge Bindung zu seinen Kindern, mit denen ich ein inniges Verhältnis pflegte. Gleichzeitig war ich immer wieder mit dem Gefühl konfrontiert, das 5. Rad am Wagen zu sein. Ich lebte bereits ein Familienleben mit fremden Kindern, während meine Freunde ihre Jugend lebten, feierten und die Welt erkundeten.

Besonders wichtig für mich war die Erkenntnis, dass es notwendig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und die eigene Identität zu bewahren.

Rückblickend hat mich diese Zeit auf alles vorbereitet, was noch kommen musste. Ein Weg der Selbstreflexion, die mich näher zu mir führte.

meine Geschichte

## 💡 Learnings

- Verantwortung ohne Selbstverbindung macht leer.
- Du kannst lieben – und dich trotzdem selbst verlieren.
- Ein gutes Leben ist nicht automatisch dein Leben.
- Anpassung ist kein Ersatz für Zugehörigkeit.
- Es ist mutig, ein stabiles Leben zu verlassen, wenn es nicht mehr wahr ist.
- Du darfst gehen, auch wenn du gebraucht wirst.
- Selbstverleugnung macht unglücklich.
- Fremde Rollen können dich schützen – aber nie erfüllen.
- Du bist nicht egoistisch, wenn du deine Wahrheit lebst. Du bist ehrlich und verantwortungsvoll.

meine Geschichte

## KARRIERE

Mit 24 J. bin ich die erste Stelle in der Fach- und Personalführung angetreten. Ich führte ein Team von 42 Personen.

## WEITERBILDUNG

2007 Terminologie

2009 Eidg. Dipl. Versicherungsfachfrau

2013 Leadership/ Führungsfach-frau

2017 Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin

2019 CAS Coach/Beraterin/ Trainering

## LEISTUNG

Es war gefühlt alles an Leistung geknüpft. Noch mehr als vorher. Ich entwickelte einen noch grösseren Ehrgeiz und holte mir dabei Anerkennung und Ansehen.

## LAUFBAHN

Teamleiterin

JobCoach

Abteilungsleiterin

Personal- und Organisationsentwicklerin

# Emotionaler Tiefpunkt

**Meine erste Ehe**
Es begann im 2012 – mit Liebe, Leichtigkeit und dem Gefühl, gemeinsam alles schaffen zu können.

Wir träumten gross. Sprachen von Zukunft, Abenteuern, dem Leben als Reise. Was wir glaubten, gemeinsam leben zu wollen: Freiheit, Welt, Wachstum.

2014 heirateten wir. Nicht aus Pflicht, sondern aus einem tiefen "Ja" zueinander. 6 Monate später bereisten wir zwei Monate lang Australien. Die ersten Bad Vibes schlichen sich ein.

Visionen sind lebendig. Sie verändern sich – manchmal unbemerkt, manchmal schmerzhaft deutlich. Was einst gemeinsam war, entwickelte sich in verschiedene Richtungen.

Wir waren nicht gegeneinander. Aber wir waren auch nicht mehr miteinander unterwegs. 2016 zogen wir auseinander. Nicht im Streit, sondern mit der Hoffnung, diese räumliche Trennung könnte uns wieder annähern. Ich war 32 Jahre alt und wollte nicht wieder alleine dastehen. Doch manche Wege hören auf, bevor man sie zu Ende gegangen ist.

Und genau das kann Liebe sein:
Die Hingabe, den anderen gehen lassen, wenn die eigenen Visionen nicht mehr die gemeinsamen sind.

2018 war dann der endgültige Abschluss. Abschlussreise. Abschied. Scheidung.
Nicht als Scheitern. Sondern als bewusster Schlussstrich unter ein Kapitel, das wichtig war – und vorbei ist.


meine Geschichte

## 💡 Learnings

- Liebe reicht nicht immer – Ehrlichkeit bewährt sich.
- Zukunftsvisionen dürfen sich ändern. Du darfst dich ändern.
- Getrennte Wege können der Anfang von echter Selbstverbindung sein.
- Abschied ist nicht das Ende – sondern manchmal der Anfang deiner eigenen Geschichte.

## MUTTER

Mit 37 J. das erste und mit 40 J. das zweite Mal Mutter zwei wundervoller Jungs geworden.

## BERUFUNG

Mich erfüllt es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre innere Wahrheit zu erkennen, Blockaden zu lösen und ein freies, authentisches Leben zu gestalten – intuitiv, klar und tief verbunden.

## SPIRITUALITÄT

Ich nehme oft wahr, was andere noch nicht aussprechen. Gefühle, Gedanken und Stimmungen erreichen mich wie ein leiser Strom, bevor sie sichtbar werden. Manche Dinge weiss ich einfach, ohne zu wissen woher.

## HOBBY

Die Seelenmalerei.ch ist mein kreatives Zuhause. Das Malen bewegt mich tief und lässt Flow und Heilung zu.

meine Geschichte

# Mein Leben im Glück

**Mein Mann und meine zwei Kinder**

Meine zweite Ehe mit Mijo ist nicht einfach nur ein neues Kapitel – sie ist ein ganz neues Buch. Seit dem ersten Tag im September 2020 sind wir unzertrennlich. Es fühlt sich an, als hätten wir uns zur richtigen Zeit gefunden, mit einer Klarheit und Verbundenheit, die von Anfang an da war. Ich liebe Mijo über alles – als Partner, Vater, Gefährten und Seelenverwandten. Ich könnte mir keinen besseren Menschen an meiner Seite vorstellen.

Gemeinsam haben wir zwei wunderbare Kinder, Aron und Yoan. Ein Geschenk, das unser Familienglück komplett machte. Natürlich bringt das Elternsein uns manchmal an unsere Grenzen – gerade, wenn der Schlaf fehlt oder die Tage lang sind. Aber genau in diesen Momenten zeigt sich, was für ein starkes Team wir sind.

meine Geschichte

meine Geschichte

Wir haben uns bewusst für ein Leben entschieden, das anders ist. Zusammen sind wir ausgewandert, haben eine Firma gegründet und arbeiten digital und ortsunabhängig. Wir reisen um die Welt, entdecken Kulturen, Lebensweisen und uns selbst immer wieder neu. Unsere Beziehung lebt von Vertrauen, Respekt und Ergänzung. Wo einer loslässt, fängt der andere auf.

Im Februar 2025 haben wir wieder unsere Sachen gepackt, die Wohnung gekündigt und sind nach Bosnien ins Haus von Mijos Eltern gezogen. Es ist ein Rückzugsort, ein Innehalten, aber gleichzeitig ein Aufbruch. Jetzt reisen wir als Familie weiter, auf unbestimmte Zeit. Diese Freiheit ist ein Geschenk – und ein Abenteuer, das wir bewusst als Familie leben.

Unsere Geschichte ist vielleicht nicht konventionell. Aber sie ist ehrlich, lebendig und voller Liebe.

meine Geschichte

## ANGST

Ich habe Flugangst.
Trotzdem fliege ich und überwinde mich bei jedem Flug aufs Neue.

## VISION

Sie ist gross und geheim 🤫

## KINDERBETREUUNG

Zuhause in der Schweiz steht uns keine Kinderbetreuung seitens Familie zur Verfügung. Meine Mam ist im Altersheim und leidet an Demenz. Mijos Eltern sind in Zagreb zu Hause. Wir waren sehr froh um die KITA-Betreuung.

## TRÄUME&WÜNSCHE

Ich träume vom Leben, welches ich führe und dass ich noch mehr Menschen auch dahingehend begleiten darf, ihren Traum zu leben.

## GANZHEIT GMBH

Im Februar 2022 haben wir unsere gemeinsame Firma gegründet.

## UNVERSTÄNDNIS

...habe ich für neidische und untolerante Leute.

# BeRUFung - der innere Ruf

meine Geschichte

**Meine berufliche Laufbahn**

Meine Karriere begann klassisch – mit einer kaufmännischen Ausbildung. Doch bereits früh zeigte sich mein Potenzial für Verantwortung: Mit 24 Jahren übernahm ich meine erste Führungsfunktion in der Leistungsabwicklung einer Versicherung mit 42 Personen. In dieser Phase entwickelte ich nicht nur fachliche Tiefe, sondern auch ein erstes Gespür für Strukturen, Menschenführung und Prozessverantwortung. Parallel zum Berufsalltag investierte ich kontinuierlich in meine Weiterentwicklung: Ein Jahr Terminologie (Latein) öffnete mir den Blick für die medizinische Sprache, später folgte die Weiterbildung zur Eidg. Dipl. Kranken-versicherungsfachfrau – ein Meilenstein, der meine Expertise im Gesundheitswesen festigte. Bald darauf übernahm ich als Abteilungs-leiterin grössere Verantwortung auf 4 verschiedenen Standorten mit 100 Personen.

meine Geschichte

meine Geschichte

Mit dieser Erfahrung wirkte ich als Prüfungsexpertin für Absolventen/Innen des eidg. Diplomes als Versicherungsfachkraft.

Dann der Richtungswechsel. Ich übernahm eine neue Rolle als Jobcoach, um näher mit Menschen und ihren Potenzialen zu arbeiten. Der nächste Schritt führte mich noch tiefer in den medizinischen Sektor. Ich übernahm die Führung der Koordinationsstelle eines vertrauensärztlichen Dienstes. Dort verband ich Gesetz, analytisches Denken, Medizin sowie Organisation und Koordination auf einer neuen Ebene. Mit der Weiterbildung zur Führungsfachfrau baute ich mein strategisches Profil im Management weiter aus und wechselte in den Bereich Spezialversicherungen. Ich übernahm die fachliche und personelle Führung des Teams mit dem Portefeuilles des gesamten Firmenpersonals, der Asylsuchenden sowie der EDA-Versicherten – ein komplexer Verantwortungsbereich mit hoher Sensibilität.

meine Geschichte

Ein prägender Schritt war der Wechsel in die Personal- und Organisationsentwicklung – eine bewusste Entscheidung, um nicht nur Strukturen zu führen, sondern Entwicklung aktiv zu gestalten. Hier leitete ich auch die Berufsbildung und begleitete alle Praxisbildner und Lernende – ein Raum, in dem mein Talent, Menschen zu begleiten, richtig zur Entfaltung kam.

Diese Erfahrung war der Boden für meine nächsten Ausbildungen:
– Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin
– CAS Mentorin, Trainerin und Beraterin

Mit wachsender Klarheit über meine eigene Berufung entschied ich mich, aus dem System auszusteigen. Ich kündigte, wurde schwanger – und gönnte mir während der Schwangerschaft sechs Monate berufliche Auszeit in Kroatien. Frei von Arbeit, aber reich an Reflexion und innerer Neuausrichtung.

meine Geschichte

meine Geschichte

Im Februar 2022 gründete ich mit meinem Mann unser Unternehmen, die GANZHEIT GMBH – seither bin ich selbstständige Mentorin, begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, innerer Stärke und beruflicher wie persönlicher Entwicklung.

Ich schöpfe heute aus einem vielschichtigen Erfahrungsschatz, der Führungskompetenz, Coachingpraxis, systemische und prozessorientierte Arbeit, fundiertes Wissen im Gesundheitswesen und gelebte Lebensrealität vereint. Diese Kombination erlaubt es mir, Menschen ganzheitlich zu begleiten – mit klarem Blick für strukturelle Zusammenhänge, individuelle Prozesse, und emotionale wie fachliche Entwicklung.

Ich verstehe die Sprache der Organisationen genauso wie die Sprache des Einzelnen, kenne die Dynamiken in komplexen Systemen ebenso wie die inneren Bewegungen von Menschen in Veränderungsphasen.

meine Geschichte

Was ich weitergebe, ist nicht nur methodisch fundiert, sondern gelebt, geprüft und integriert – aus der Praxis, für die Praxis. Für Menschen, die nicht nur „funktionieren“, sondern wirken wollen. Die bereit sind, sich selbst ehrlich zu begegnen – um mit Klarheit, Tiefe und innerer Stabilität ihren Weg zu gestalten.

***FÜR EINE BEWUSSTE UND ERFÜLLTE LEBENSGESTALTUNG***

Dabei geht es letztlich um mehr als nur persönliche Entwicklung:
Es geht um Sinnhaftigkeit, um das Erleben von Selbstwirksamkeit und um die freie Entfaltung der eigenen inneren Wahrheit – jenseits von Rollen, Erwartungen oder fremden Konzepten.
Ich öffne Räume, in denen Menschen den Mut finden, authentisch zu leben, klar zu entscheiden und in Übereinstimmung mit sich selbst zu handeln – weil echte Freiheit innen beginnt.

meine Geschichte
meine Geschichte