



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Erzählcafé-Lebenslauf

Meine persönlichen Angaben

Name Regula Mühlethaler
Adresse Kreuzbuchstrasse 73
6045 Meggen
Geburtsdatum Alter 55
E-Mail regi_muhlethaler@hotmail.com
Website im Aufbau
Telefon 041 850 81 61
LinkedIn www.linkedin.com/in/regulamuehlethaler

Meine Moderationssprachen

Deutsch

Meine Erzählcafés

Thema	Auftraggeber*in	Datum / Zeit	Ort
Fahrrad	Kanton Luzern Gesundheits- und Sozialdepartement Fachstelle Gesundheitsförderung	28.10.2025 10 bis 12 Uhr	Greppen
Themen z. B. zu Übergänge im Leben Was mich geprägt hat Erinnerung an die Arbeit	Ich baue aktuell ein Angebot für moderierte Erzählcafés auf und suche Institutionen, die Interesse an einer Zusammenarbeit haben.	Die Teilnehmenden nehmen kostenfrei teil. Die Institution trägt die Kosten für Konzeption, Moderation und Durchführung.	Nach Absprache z. B. Gemeinderaum Bibliothek Alterszentrum Vereinslokal Unternehmen

Aus- und Weiterbildungen

2025

Professionelles Moderieren eines Erzählcafés

Im Rahmen des Programms „Gesundheit im Alter“ des Kantons Luzern absolvierte Ausbildung zur Moderation von Erzählcafés. Ziel ist es, Erzählcafés für ältere Menschen zu fördern und so den sozialen Zusammenhalt zu stärken.
Netzwerk Erzählcafé

Das Netzwerk Erzählcafé Schweiz ist ein gemeinsames Projekt von:

Gefördert von:



Teil des gesellschaftlichen
Engagements der Migros-Gruppe:
migros-engagement.ch



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



- 2025 **Mediative Kompetenz Modul «Alter»**
Mediatives Handeln mit älteren Menschen
Ausbildungsinstitut perspectiva Basel
- 2024 **Mental Health First Aid Fokus Erwachsene**
Früherkennung psychischer Belastungen und Gesprächsführung
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
- 2024 **Dignity Therapie – Würdezentrierte Therapie**
Was bleibt – Erinnerungen am Ende des Lebens – Harvey Max Chochinov
Ein würdezentrischer, biografischer Gesprächsansatz für schwerkranke Menschen. In strukturierten Gesprächen reflektieren sie ihr Leben, wichtige Werte und Beziehungen; daraus entsteht ein persönliches Dokument, das Sinn, Würde und Entlastung fördern kann.
Kursleiter Peter Muijres, Psychologe und med. Anthropologe
- 2019/2020 **Mediative Kompetenz**
Grundlagen und Technik mediativen Handelns
Umgehen mit Macht und Asymmetrien
Emotionen
Ambivalenz
Ausbildungsinstitut perspectiva Basel
- 2017/2018 **Methodenkompetenz Kommunikation**
Echt und Verbunden / Nicht gewaltsame Kommunikation
Optimismus und Fortschritt / Lösungsfokussierung
Ich mit mir / Beziehung zu sich selbst
Das Private / Freundschaft, Partnerschaft, Ehe, Familie
Das Berufliche / Berufliche Beziehungen: Kollegen, Team, Führung
Das Öffentliche / Nachbarschaft, soziale Gemeinschaft, Öffentlichkeit und Politik
Ausbildungsinstitut perspectiva Basel
- 2015-2017 **Gewaltfreie Kommunikation**
Grundlagen
Ärger erlaubt
Empathie – erfolgreiche Gespräche führen – wirksames Zuhören
Wie Heilung und Versöhnung gelingen kann
Compassion ans Voice / SBK ASI

Über mich persönlich

Motivation

Ich liebe es, Menschen zuzuhören – ihren Geschichten, Gedanken und Erfahrungen. Mich berührt, wie sie Freude erleben, Trauer tragen, mit Herausforderungen umgehen oder neue Wege finden. Solche Erzählungen sind für mich etwas Kostbares.
Schon lange trage ich die Idee in mir, einen Ort zu schaffen, an dem Menschen zusammenkommen, über das Leben sprechen und sich gegenseitig inspirieren. Als ich vom Ausbildungskurs zur Moderation von Erzählcafés erfuhr, war mir sofort klar: Das ist mein Weg.



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Es braucht kein Philosophiestudium, sondern einen offenen Raum, ein Thema – und echtes Interesse an Menschen.

Beruf

Aktuell unterstütze ich interimistisch die operative Führung in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsleitung und koordiniere administrative Abläufe in einem sozial wirksamen Umfeld. Zuvor war ich in einem Grossspital in der Beratung und im Coaching von Führungskräften, in der Konfliktbegleitung sowie in der Projekt- und Prozessarbeit tätig. Als HR-Leiterin in einem industriellen Unternehmen sammelte ich zudem Erfahrung in Organisationsentwicklung und Strategieumsetzung. Diese Erfahrungen prägen meine Arbeit als Moderatorin von Erzählcafés: Ich gestalte Gespräche strukturiert und achtsam, halte auch bei unterschiedlichen Perspektiven einen sicheren Rahmen und verbinde organisatorische Klarheit mit echtem Interesse an Menschen und ihren Geschichten.

Meine Themen

Pflege von Freundschaften, Wertschätzende Kommunikation, Weiterbildung, Outdoor, Meditation in Bewegung, Radfahren, Geschwister

Meggen, 11.01.2026



Kursbestätigung

Regula Mühletaler

hat von August bis November 2025 in Sursee den nachfolgenden, dreitägigen Kurs des Netzwerks Erzählcafé in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern besucht:

Professionelles Moderieren eines Erzählcafés

Der Kurs umfasste 18 Stunden und enthielt folgende Inhalte:

- Geschichte und Hintergrund der Methode Erzählcafé
- Biografie-Arbeit
- Erzählcafés selbst erleben und reflektieren
- Aufbau eines Erzählcafés
- Aufgaben der Moderation
- Auswahl von Themen, Wahl und Formulierung von Fragen
- Vorbereitung, Durchführung und Reflexion eines eigenen Erzählcafés
- Angebote des Netzwerks Erzählcafé

Die Teilnehmende hat den Kurs vollständig besucht und die Praxisphase mit Vorbereitung, Durchführung, Reflexion eines Erzählcafés inkl. Dokumentation abgeschlossen.

Der Kurs wurde im Auftrag des Vereins Netzwerk Erzählcafé von Lars Wolf, Moderator und Mediator durchgeführt.

Taverne, 27.11.2025

Netzwerk Erzählcafé


Vanda Mathis
Co-Geschäftsführerin

Netzwerk Erzählcafé


Marcello Martinoni
Co-Geschäftsführer

Miriam Scherer


M. Scherer
Fachstelle Gesundheitsförderung Kanton Luzern

Der Verein Netzwerk Erzählcafé wird unterstützt von:



Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe
migrasengagement.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Der Erzählcafé-Lebenslauf wird vom Netzwerk Erzählcafé Schweiz unterstützt. Alle Moderierenden verpflichten sich der Charta und erfüllen die Qualitätskriterien des Netzwerks. Mit ihrer Arbeit stärken sie den Zusammenhalt in der Schweiz.