

DENISE HELD

HANDANALYTIKERIN



INHALT

1	Denise Held – Handanalytikerin
2	Inhaltsverzeichnis
3	Über mich
4	Mein Werdegang
5	Wie bin ich zur Handanalyse gekommen, Kurz-Video
6	Zitat
7 + 8	Meine Ziele als Handanalytikerin
9	Kundenstimmen
10	Wo zeige ich mich offline?
11	Wo zeige ich mich online
12 + 13	Ausbildung und Zertifikate
14	Meine Projekte
15 + 16	Vereine Handanalyse Schweiz Zitat
17+ 18	Wichtige Stationen in meinem Leben
19 – 21	Wo tanke ich Kraft und Energie?
22	Zitat
23	Meine zukünftigen Ausbildungen
24	Online Handanalyse - weltweit
25	Wo findest du mich



ÜBER MICH

Meine beruflichen Stationen

Schon als kleines Mädchen spürte ich, dass ich eine Stärke hatte, zu beraten und Vorbild zu sein.

Mein Weg begann im kaufmännischen Bereich und führte mich über viele verschiedene Stationen vom Au-pair in Amerika, hin zur Fitnessinstructorin eines eigenen Studios und jetzt zur Handanalytikerin. Immer wieder zog es mich auch in die Ferne, mal auf einem Kreuzfahrtschiff als Receptionistin, mal als Weltreisende und immer mit der inneren Motivation, Neues, neue Kulturen und Menschen kennen zu lernen.

Heute bin ich Handanalytikerin und lebe meinen Lebenszweck, die Mentorin für Führungskräfte und Individualisten mit grosser Begeisterung. Menschen in ihrer Ganzheit aufzeigen, das fasziniert mich bei jeder Handanalyse. Auf leicht, objektive und auch humorvoll Art öffne ich die Schatzkiste und zeige, welche Perlen in ihnen stecken. Die Schönheit eines jeden Menschen zu visualisieren, die Einzigartigkeit mit all den Facetten, das ist meine Berufung und erfüllt mich im ganzen Herzen.

Eine Handanalyse ist wie ein Buch aufschlagen und darin lesen, wo jemand eine Stärke hat, wo es vielleicht noch mehr Licht braucht und welche Lebensaufgabe erfüllt werden darf. Die Hände zeigen unsere innere Wahrheit und spiegeln unsere Persönlichkeit. Ungeschminkt, echt und ehrlich.



MEIN WERDEGANG

Annegret Hofbauer hat mich im Juli 2023 über meinen Werdegang interviewt.

[Hier geht's zum Interview](#)

Auch bei mir lief nicht immer alles wie am Schnürchen. Ich baute im Laufe der Jahre eine innere Stärke auf und hörte immer mehr auf meine Intuition. Was für mich "Stärke von Innen" ist und wie sich dies in meinem beruflichen Werdegang gezeigt hat, darüber spreche ich in diesem 50 min. Interview beim online Kongress "Stark von Innen" im Juli 2023



WIE BIN ICH ZUR HANDANALYSE GEKOMMEN?

Meine Geschichte

Im Leben ist nichts “Zufall”!

Im Jahr 2018 war ich als erwachsene Frau auf der Suche nach meiner Lebensaufgabe und wurde zur Handanalyse geführt. Meine erste Handanalyse war so einschneidend und hat mich tief berührt. Ich wusste sofort, “das will ich auch können”. Und so begann ein intensiver und interessanter Weg zu meiner Berufung.

https://youtu.be/fXX85nILYwo?si=_oU7Mbe5_vOICT9F

”

**IN DIR MUSS BRENNEN,
WAS DU IN ANDEREN
ENTZÜNDEN WILLST**

Eine meiner tiefsten Überzeugungen



MEINE ZIELE ALS HANDANALYTIKERIN

Dies bekommst du bei jeder Handanalyse

✓ **UNTERSTÜTZUNG**

Mit dem Erkennen und Aufzeigen der eigenen Talente kann ich Menschen jeden Alters in der Entwicklung unterstützen

✓ **INSPIRATION**

Anderen Menschen Möglichkeiten aufzeigen, sie mit meinem Werdegang oder Erfahrungen zu inspirieren und aufzumuntern, das liegt mir am Herzen

✓ **STÄRKUNG**

Jeden Menschen gestärkt aus der Handanalyse loszulassen, auch wenn Herausforderungen teilweise überhand nehmen können, das ist immer mein Ziel

MEINE ZIELE ALS HANDANALYTIKERIN

Dies bekommst du bei jeder Handanalyse

- ✓ **STÄRKEN ZU STÄRKEN**
Jedes Talent ist es wert im Leben zu leben und somit die eigenen Stärken zu stärken. Mit dem Verweben aller Talente zeigt sich, wo der Hauptblick hingehen darf und diese Stärke noch mehr zu leben und zu stärken
- ✓ **BEGEISTERN**
Mein inneres Feuer für die Handanalyse gebe ich ganz natürlich bei jeder Handanalyse weiter. Das Persönlichkeitsprofil unterstützt dich dabei, auch deine Begeisterung zu finden und zu leben
- ✓ **VERMITTELN**
Mein Wissen, meine Kontakte, meine Ideen, meine Unterstützung – ehrlich und fundiert

KUNDENSTIMMEN



Denise Held-Hausmann überzeugt mit ihrer ruhigen und angenehmen Art wie sie die Handanalyse durchführt und überzeugt mit ihren Erklärungen. Sie kann Menschen aufzeigen, wo ihr Potenzial liegt und auf was sie achten müssen. Ich habe einige spannende Erkenntnisse aus der Beratung mitgenommen. (Original-Empfehlung auf LinkedIn)

D.O, Bassersdorf, November 2021

Hey Denise, ich bin immer noch ganz geflasht von unserer Besprechung der Hände. Ich bin schon lange unterwegs, Antworten zu finden und habe schon viel Geld in mich investiert (Beratungen, Bücher, Therapien, Seminare etc.). Du hast es geschafft, in den 2 Std. all das Wichtige über mich herauszufinden ohne mich je zuvor gesehen zu haben und uns zu kennen. Das ist einfach phänomenal, herzlichen DANK!

Isabelle S, Zug, Juni 2021

Du hast das Wesentliche auf den Punkt gebracht. Klar, verständlich, ausführlich und strukturiert habe ich Talente, Eigenschaften sowie Charakterzüge von mir erfahren, welche mir irgendwie schon bewusst waren, doch die Kraft und Stärke, die darin lagen, haben mich überrascht, wenn nicht überwältigt.

Mein Selbstwertgefühl hat einen Boost erlebt. Ich bin auf dem richtigen Weg. zudem weiss ich jetzt auch, worauf es wirklich ankommt und wo meine wichtigen Baustellen sind. Meine Stolpersteine bringen mich weiter, sie gehören zu mir und helfen mir, mich weiter zu entwickeln.

Alles war schon immer in mir drin, ich muss es nur endlich rauslassen und auf meine Intuition vertrauen! Denise hat mir ein grosses Geschenk offenbart. Herzlichen Dank für deine tolle Arbeit Denise!

WO ZEIGE ICH MICH OFFLINE?

Meine Netzwerke



Verein Handanalyse Schweiz

Der unabhängige
Verein zur Förderung
der Akzeptanz der
Handanalyse und der
Stärkung von
Handanalytikern in der
Schweiz



Zug West

Gemeinden und
Wirtschaft im Ennetsee
Zug bündeln ihre Kräfte
und nutzen Synergien für
eine gemeinsame
Standortprofilierung und
aktive Wirtschaftspflege



FOKA Zentralschweiz

Von Frauen für
Frauen-
beruflich vernetzt sein



Frauennetz Schwyz

Der unabhängige
Verein für
Frauenunterstützung
auch in öffentlichen
Ämtern

WO FINDEST DU MICH ONLINE?

Interviews, Kongresse und social media

viele verschiedene
Interviews über mich
und meine Arbeit:
das Analysieren von
Händen

**Online Kongresse
und Interviews**

Hier gehts zu den
Interviews und online
Kongressen

Viele spannende
Beiträge und
tiefgehendes
Fachwissen rund um das
Thema Handanalyse.

LinkedIn

Hier gehts zu meinem
Profil auf LinkedIn

Viele spannende
Beiträge und
tiefgehendes
Fachwissen rund um das
Thema Handanalyse.

Facebook

Hier gehts zu meinem
Profil auf Facebook

laufend neue Videos
über die Welt der
Hände

Youtube

Hier gehts zu meinem
Kanal

AUSBILDUNG UND ZERTIFIKATE

Handanalyse und Energiearbeit

2019

APRIL



Beginn der
Ausbildung zur
Handanalytikerin

Vertiefungsmodul
“Zeiteinteilung” in den
Händen bei Alan Smith,
Basel

2020

JANUAR



2020

NOVEMBER



Abschluss der
Ausbildung bei
verschiedenen
Ausbildnern

Weiterbildungsmodul
Handanalyse bei
Monika Hauser,
Uetikon

2021

SEPTEMBER



Ab
2020

OKTOBER



Laufende
Supervisionen bei
Richard Unger, USA -
online

Ausbildung zum
Master in
Energiearbeit bei der
Weinstock Academy
in Cognac, F.

2022

OKTOBER



AUSBILDUNG UND ZERTIFIKATE

Handanalyse und Energiearbeit

2023
SEPTEMBER



Siang Mien I,
Read the face,
Eric Standop

2024
AUGUST



SVEB 1 bei
Tri-education in Zug

Talente und
Potentiale
erkennen im
Gesicht,
Einblickgesicht
Anne Fierhauser

2023
NOVEMBER



Einführung in die
Astrologie
Dina Unfried, Amtzell

2025
AB FEBRUAR BIS JUNI



MEINE PROJEKTE

Forschungsprojekte



Persönlich- keitsprofile bei eineiigen Zwillingen

eineiige Zwillinge
(2020)



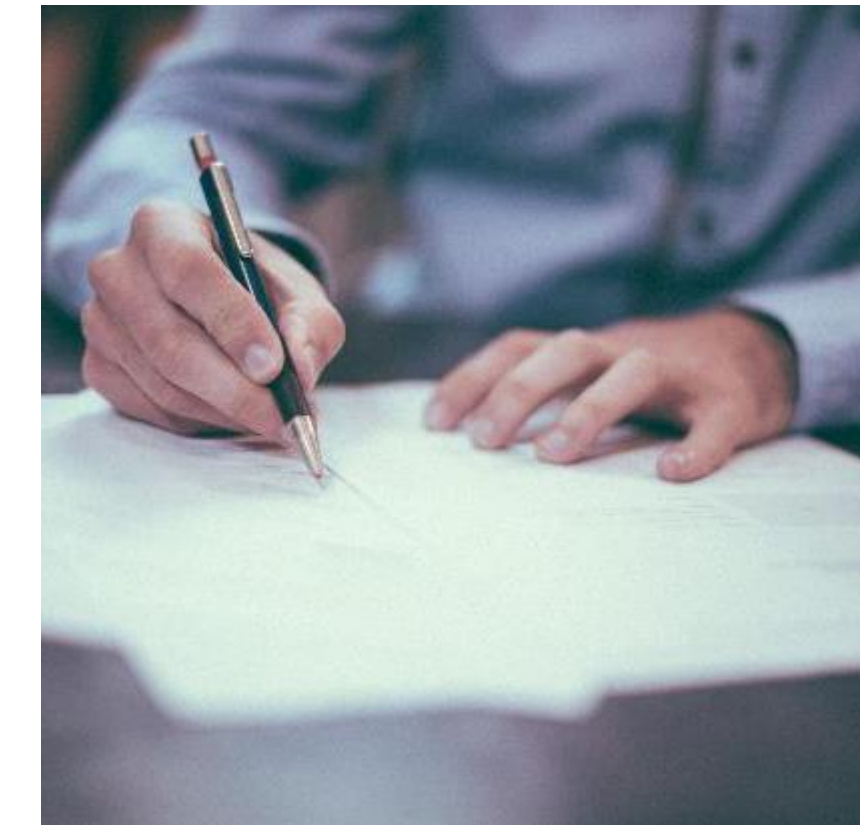
Handanalysen an Schulen Berufswahl

Laufendes Projekt
2023/2024
[https://www.erkenne-
dich-
selbst.ch/forschung](https://www.erkenne-dich-selbst.ch/forschung)



Hananalysen bei Kindern

Dieses Projekt ist in der
Entwicklungsphase



Handanalyse im Bewerbungs- verfahren bei Erwachsenen

Dieses Projekt ist in der
Entwicklungsphase

VEREIN HANDANALYSE SCHWEIZ

Gemeinsam wachsen und die Akzeptanz der
Handanalyse fördern



Auf zu
neuer
Ufern
12.12.2

**Gründung des
Vereins am
12.12.23**

[www.verein-
handanalyse-
schweiz.ch](http://www.verein-handanalyse-schweiz.ch)



**Seit 12.12.23
Präsidentin des
Vereins**

Bist du Handanalytiker
und möchtest einem
aktiven Verein
beitreten?
[http://www.verein-
handanalyse-
schweiz.ch](http://www.verein-handanalyse-schweiz.ch)

”

**ZIEL DES LEBENS IST
SELBSTENTWICKLUNG.
DAS EIGENE WESEN VÖLLIG
ZUR ENTFALTUNG ZU BRINGEN,
DAS IST UNSERE BESTIMMUNG!**



WICHTIGE STATIONEN IN MEINEM LEBEN

Was hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin?

09.09.1967

WO ALLES BEGANN



Ich bin als zweijger Zwilling in einer 6-köpfigen Familie in Muri AG aufgewachsen und habe dort bis zu meinem 19. Lebensjahr gelebt

Nach dem Abschluss zur Kauffrau bin ich für 3 Monate nach England gezogen und war das erste Mal für längere Zeit im Ausland



1987

MEIN ERSTER
AUSLAND-
AUFENTHALT

1989/1990

1 JAHR IN DEN USA



Au-pair Jahr in Washington D.C

Assistant Purser und Stewardess auf zwei Kreuzfahrtschiffen (einmal um die Welt)



1990/1991

WELTREISE AUF
HOHER SEE

1994-1997

MATURA



AME in Aarau, Matura auf dem zweiten Bildungsweg Typus D, Neusprachen

WICHTIGE STATIONEN IN MEINEM LEBEN

Was hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin?

1997/1998

WELTREISE

In 10 Monaten rund um die Welt
(Asien, Australien, USA und
Hawaii, wo ich am 18.04.1998
meinem Mann das JA-Wort gab

Ein neuer Lebensabschnitt
began, Mutter und Geschäftsfrau
sein.

2001+2004

ICH WURDE MAMI

2005-2022

**HELD'S POWER PLATE
STUDIO**

Gründerin und
Unternehmensinhaberin von
Held's Power Plate Studio.
Personal Trainerin und
Schulungsinstruktorin
schweizweit

Zusammen mit unserer damals
16-jährigen Tochter bereise ich
für 6 Monate Asien, USA,
Mexiko, Costa Rica und die
Bahamas

2017/2018

WELTREISE

2020

HANDANALYTIKERIN

Nach 1 ½ Jahren habe ich meine
Ausbildung bei Daniela Maiwald,
Zürich als Handanalytikerin
abgeschlossen und lebe diesen
Beruf mit grosser Begeisterung
und innerem Feuer

WO TANKE ICH KRAFT UND ENERGIE?



Zeit in der Natur

Ich bin aus dem Element “Erde” geschnitzt und liebe es enorm, mich in der Natur, in den Bergen, am Meer oder See, im Wald aufzuhalten. Ich “stehle” mir pro Tag mind. 1 Stunde heraus um draussen zu sein und

dort Energie und Kraft zu tanken. Auch mein Zu Hause habe ich so gewählt, dass ich in die Natur schauen kann und wenn es auch manchmal nervt, die Kühe mit ihrem “Muhen” erfreuen mein Sein, und geben mir das Gefühl, geerdet zu sein.

Mein Sport

Sport gehört in mein Leben wie das Amen in der Kirche. Mit 5 Jahren durfte ich das Skifahren lernen, 4 Jahre später verbrachte ich -zig Stunden auf dem Tennisplatz und trainierte an der Tenniswand. Joggen, walken, in den Bergen wandern und seit

2010 auch das Langlauf Skating gibt mir eine faszinierende Abwechslung meinen Körper fit zu halten und Freude in der Bewegung zu leben. Nicht von ungefähr habe ich 18 Jahre lang ein eigenes Power Plate Studio geführt und meine wertvollen Tipps weiter gegeben.

Meine Familie

Seit 2001 bin ich Mami einer Tochter und 2004 eines Sohnes. Wir hatten das Glück, dass wir ab 2008 fast jedes zweite Wochenende in unserem Ferienhaus verbringen durften und dies eine Familien-oase wurde.

Zusammen wandern, stundenlang Brettspiele spielen, lachen, gemeinsam kochen und einfach die Seele baumeln lassen. Dies gab und gibt mir immer wieder Kraft – auch wenn mittlerweile nur mein Mann und ich im Ferienhaus sind. Familie ist unbezahlbar!

Reisen, neue Kulturen

Mit 22 Jahren verbrachte ich ein Jahr als Au-pair in Washington D.C., USA und dies hat mein Interesse und Passion fürs Reisen ausgelöst. Ich habe bereits 69 Länder bereist und eine 3. Weltreise möchte ich, zusammen

mit meinem Mann in ca. 5 Jahren machen. Neue Kulturen, fremde Menschen einfach ansprechen und kennen lernen, das liebe ich und “Weltenbummlerin” sein, dies durfte ich schon öfters erleben.

" S U C C E S S I S
W A L K I N G F R O M
F A I L U R E T O F A I L U R E
W I T H N O L O S S O F
E N T H U S I A S M . "

WINSTON CHURCHILL

MEINE ZUKÜNFTIGEN AUSBILDUNGEN

WAS ICH NOCH ALLES LERNEN MÖCHTE



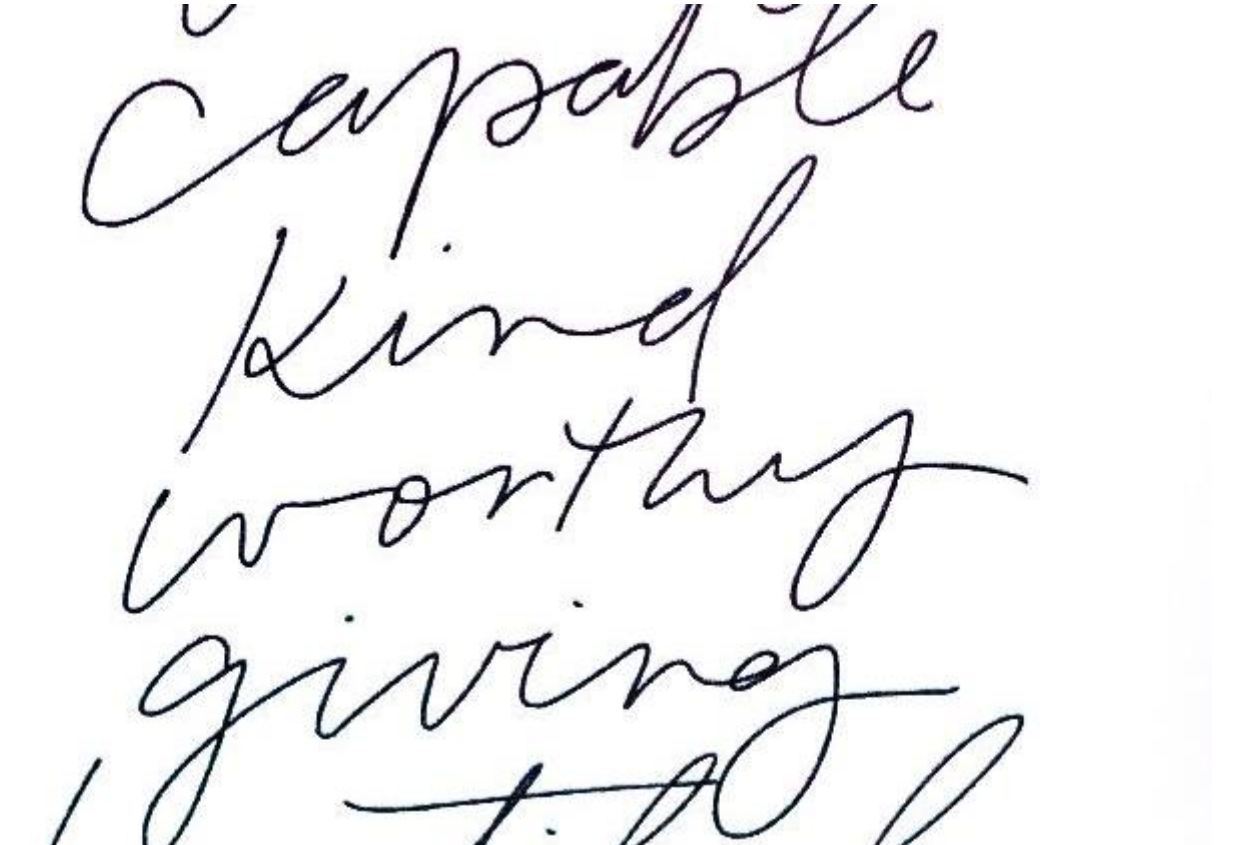
GESICHTLESEN

Talente, Potentiale auch in Gesichtern zu lesen, das lerne ich seit September 2023



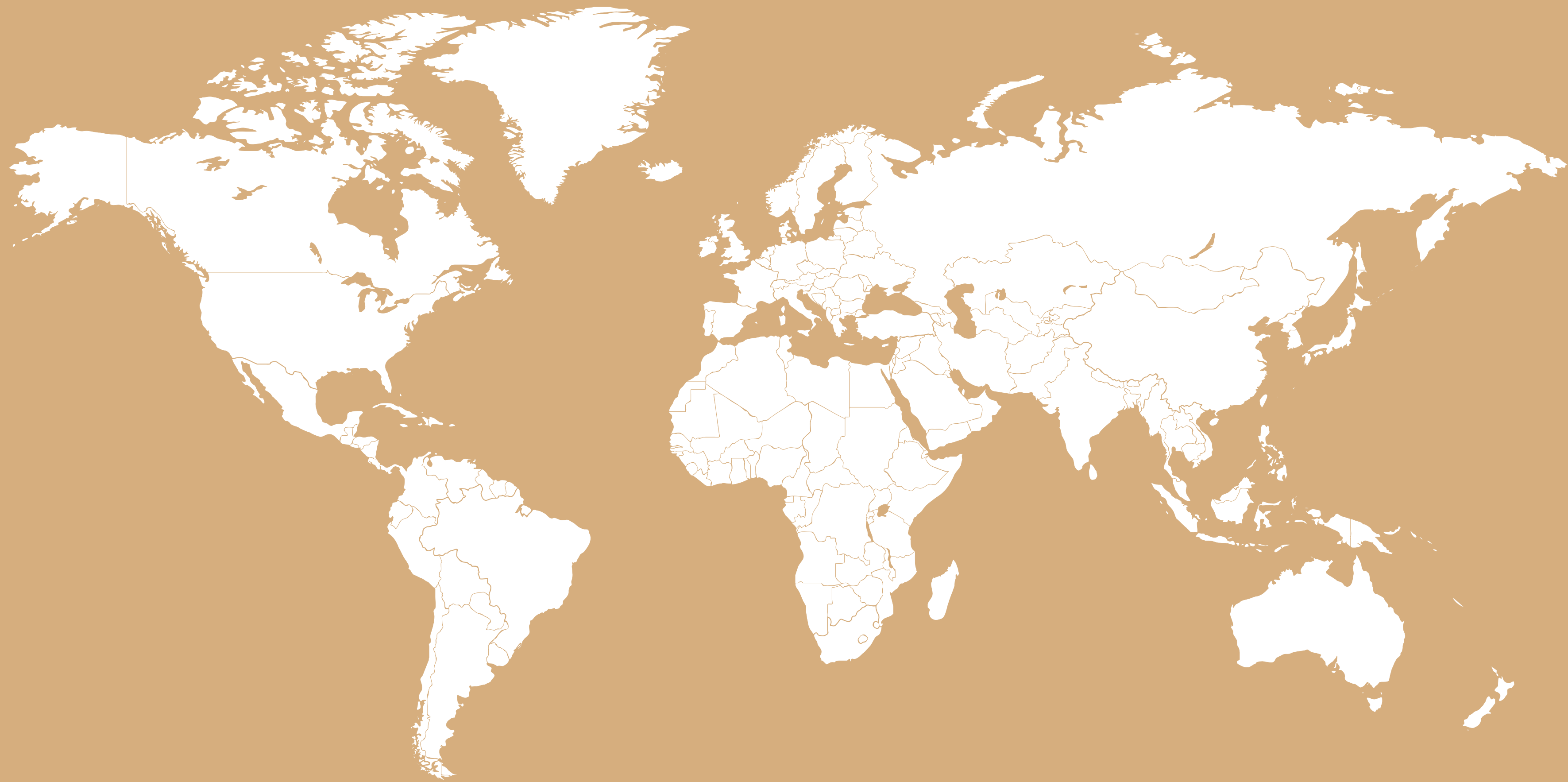
SAXOPHON SPIELEN

Unsere beiden Kinder spielen Saxophon und wenn immer ich es höre, vibriert jede Zelle mit und ich lasse mich von diesen wunderschönen Tönen faszinieren. Seit Oktober 23 gehe ich voller Freude zum Unterricht



HANDWRITING

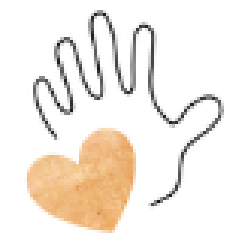
Meine Passion ist Kartenschreiben, zum Geburtstag, zu Weihnachten zu jedem speziellen Anlass. Eine spezielle Schrift ist das i-Tüpfchen auf jeder Karte



FASZINATION ONLINE HANDANALYSE

STANDORTUNABHÄNGIG, JEDERZEIT

Denise Held



HANDANALYSE-
PERSÖNLICHKEITSPROFILE-
COACHING

Adresse

Atelier für Handanalyse

Bösch 35, 6331 Hünenberg

www.erkenne-dich-selbst.ch

Du findest mich auf

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)