

# 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 arbeite ich als Handanalytikerin. Ich begleite vor allem Frauen ab 40. Frauen, die viel getragen haben. Frauen, die spüren: Jetzt will ich stimmiger leben.

In einer Handanalyse zeige ich dir, was in dir angelegt ist. Deine Stärken. Deine Antreiber. Deine Muster. Ich sage dir auch klar, wo du dich selber bremsst und was du ändern kannst. Du bekommst kein Etikett und keine Zukunftsdeutung. Du bekommst ein Profil und konkrete nächste Schritte. Damit du Entscheidungen triffst, die zu dir passen.

Deine Hände zeigen deine Persönlichkeit. Ehrlich und direkt. Genau deshalb ist die Handanalyse für viele Frauen ein Wendepunkt. Du erkennst, was du wirklich willst. Du hörst auf, dich zu verbiegen. Du kommst zurück in deine Kraft.





# 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](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**  
FEBRUAR BIS JUNI



# MEINE PROJEKTE

## Forschungsprojekte



### **Persönlich- keitsprofile bei eineiigen Zwillingen**

eineiige Zwillinge  
(2020)



### **Handanalysen an Schulen Berufswahl**

Laufendes Projekt  
2023 - 2026  
[https://www.erkenne-  
dich-  
selbst.ch/forschung](https://www.erkenne-dich-selbst.ch/forschung)



# 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 verschiedenen  
Schweizer Ausbildnern 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



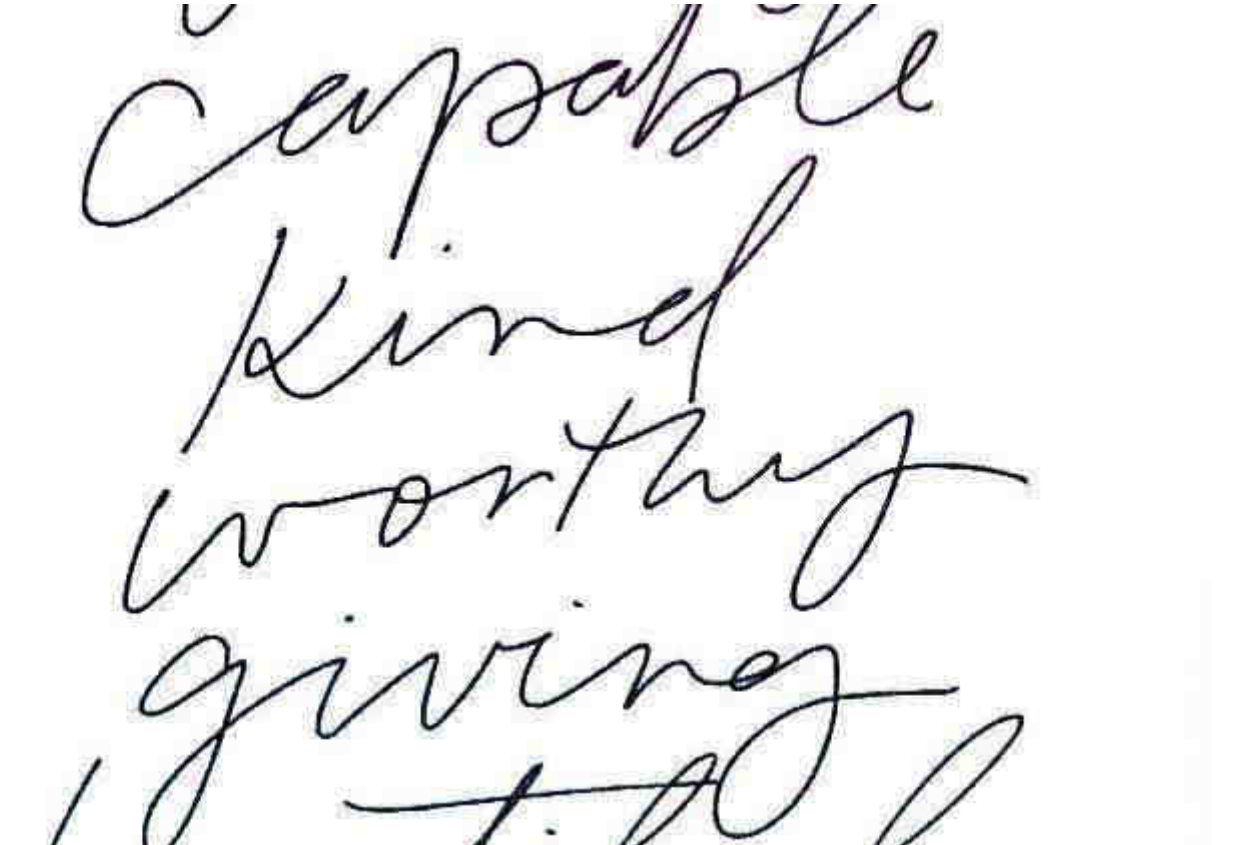
## GESICHTLESEN

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



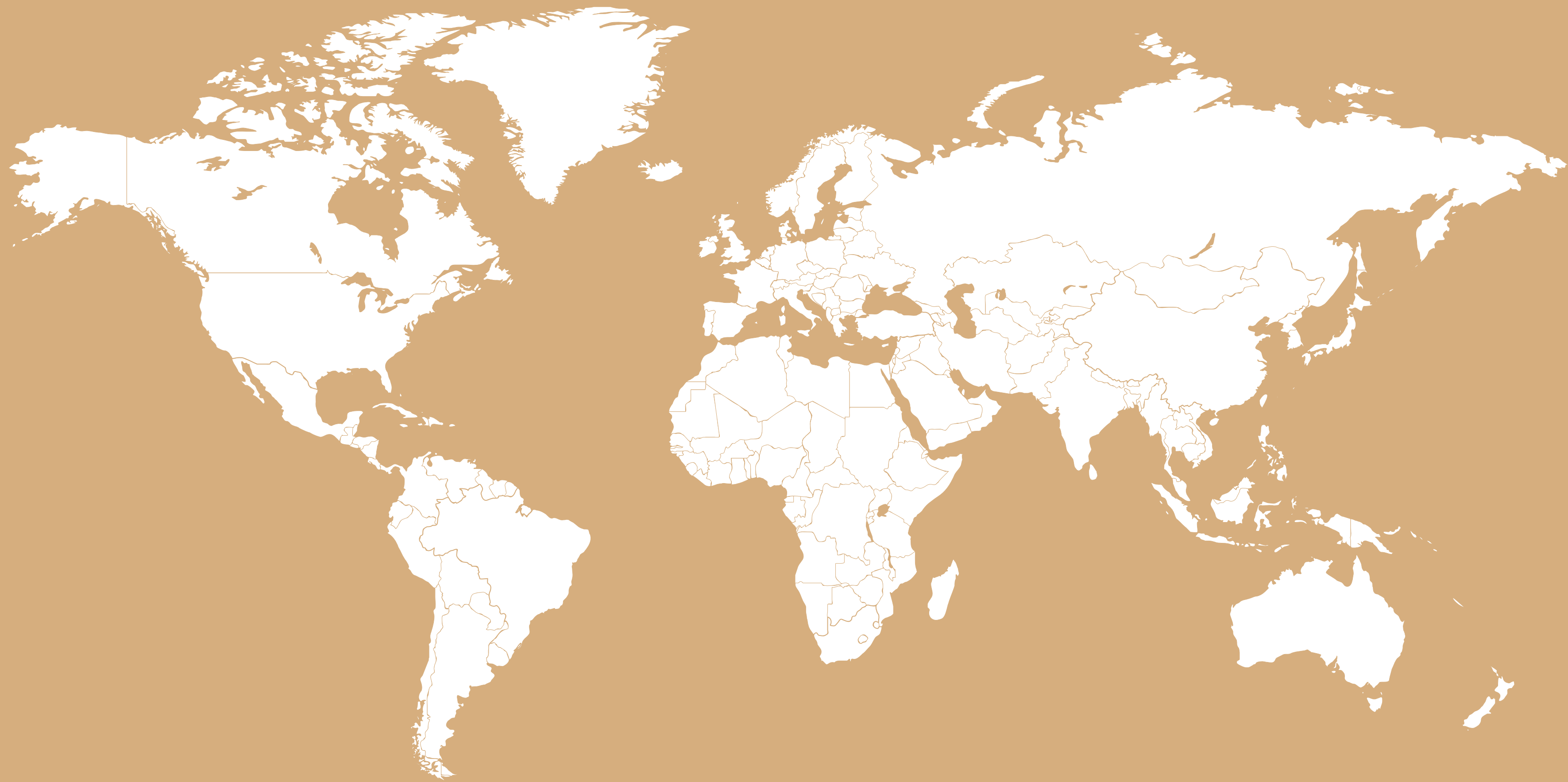
## SAXOPHON SPIELEN

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 Persönlichkeits-  
profile

Bösch 35, 6331 Hünenberg  
sowie in Lantsch/Lenz

[www.erkenne-dich-selbst.ch](http://www.erkenne-dich-selbst.ch)

## Du findest mich auf

[LinkedIn](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)