



Stefan Kuster

Stellvertretender Leiter ZwüscheHalt Luzern

Dipl. Männerberater

Stefan Kuster ist in Luzern aufgewachsen, in der Zentralschweiz verwurzelt und Vater einer erwachsenen Tochter. Er arbeitete über 34 Jahre in leitenden Funktionen in der Bau- und Immobilienbranche als Architekt, Projektleiter und Berater. Seit 2020 war er mit eigener Praxis in Luzern nebenberuflich als Berater/Coach für Männer tätig und ist nun seit 2024 selbständiger Inhaber und Geschäftsführer der Freiheit GmbH - Natur Mensch Begegnung.

Stefan Kuster engagierte sich auf nationaler Ebene im Dachverband Schweizer Männer- & Väterorganisationen als Kursleiter und Referent. Ehrenamtlich ist er zudem im «Mannbüro Luzern» mit diversen Funktionen betraut. In seiner Freizeit trifft man ihn auf dem Motorrad oder in den Bergen an.

Es sind die eigens gemachten Lebenserfahrungen rund um Beziehung, Trennung/Scheidung, Vater werden und sein, Job/Jobverlust/Burnout, Gesundheit, Trauer aus denen Stefan Kuster heute sein Wissen schöpft. Stetes Reflektieren des selbst Erlebten in Verbindung mit Theorien aus der integrativen Prozessbegleitung und ganzheitlichen Körperarbeit bilden das Fundament für seine geschlechterreflektierte Arbeit mit Hilfe suchenden Männern. Stefans Anliegen ist es: Jungs, Männer und Väter auf ihrem Weg zu begleiten, sich mit ihrem ureigenen Zustand der inneren Freiheit zu verbinden und aus diesem grundlegenden Gefühl heraus in ihre Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit zurückzufinden. Sein Engagement im ZwüscheHalt Luzern ist für Stefan ein Herzensanliegen und eine erfüllende Aufgabe zugleich.

Fachlicher Hintergrund:

- Architektur- und Wirtschaftsingenieurstudium FH
- Management- und Kommunikations-Weiterbildungen
- Kurse am IBP-Institut und IKP-Institut
- 6-Zyklus-Jahrestraining Beziehung Mann-Frau bei SHIMA-Institut
- Körperorientierte Gruppen- und Selbsterfahrungskurse als Teilnehmer und Assistent
- Paar-Seminar Achtsamkeit & Präsenz in der Sexualität bei Diana & Michael Richardson
- Weiterbildung Integrative Prozessbegleitung bei SHIMA-Institut
- Weiterbildung Geschlechterreflektierte Männerarbeit bei männer.ch
- Kursleiter und Referent beim Väternetzwerk Schweiz
- Berater bei Erste-Hilfe Hotlines für Männer

- Stv. Leiter im Männerhaus «ZwüscheHalt» Luzern
- Weiterbildung Systemische Erlebnispädagogik bei Planoalto
- Ski- & Snowboardlehrer bei Ski- & Snowboardschule Sörenberg
- i.A. zum Wanderleiter mit eidg. FA beim Bergführerverband SBV

Sprachen:

Deutsch / Englisch