

Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®



Empowerment
Akademie



Resilienz-Zirkel-Training®: 8 Impulse für eine resiliente Erziehung

RZT®: 8 Impulse für eine resiliente Erziehung

Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft

Wie kann ich Lernerfahrungen unterstützen?
Raum geben für Fehler!

Zukunftsorientierung, Werte & Visionen

Welche Werte möchte ich dem Kind vermitteln?
Gemeinsame Ziele finden!

Optimismus & positives Selbst- und Weltbild

Was macht das Kind stark?
Aufmerksamkeit auf die Fähigkeiten des
Kindes lenken!

Beziehung & Netzwerk

Dem Kind ein gutes Vorbild sein.
Positives Rollenvorbild entwickeln!

Akzeptanz & Realitätsbezug

Wo sind die Leistungsgrenzen des Kindes?
Grenzen erweitern oder setzen!

Selbstverantwortung & Gestaltungskraft

Wo kann ich Verantwortung an das Kind
abgeben?
Eigene Entscheidungen treffen lassen!

Lösungsorientierung & Kreativität

Wo und wie kann ich dem Kind Raum für
kreative Prozesse geben?
Eigene Lösungen finden lassen!

Selbstregulation & Selbstfürsorge

Wie kann ich dem Kind helfen, seine
Bedürfnisse wahrzunehmen? Raum geben,
Gefühle auszudrücken!

Quelle: RZT®, Micro-Inputs Resilienz
Ella Amann, Anna Egger



Ulla Catarina Lichter

Trainerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin

Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching[®],
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit
Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR,
Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK),
RZT[®]-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip[®], SIZE Prozess[®]-
Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken



Kontakt:

E-Mail an: info@ulla-catarina-lichter.de

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)