


Resilienz nach dem Bambus-Prinzip®



Empowerment
Akademie

A young child with light hair is sitting on a green sofa. They are holding a thin string with both hands, which is stretched across the frame. Two large, shiny silver balls are suspended from the string, one on each side of the child. The child has their mouth wide open, looking upwards. The background is a plain wall with two small framed pictures.

Empowerment & Resilienzförderung für Kinder und Jugendlichen

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

Mehr zum Thema:



Empowerment
Akademie



Was macht Kinder stark?

Resilienz-Zirkel-Training®:
Empowerment for Kids
Online-Kurs



Die Resilienz Empowerment Toolbox aus dem Kinder- und Jugendcoaching - für Erzieher:innen und soziale Berater:innen :

[Hier geht es zum Online-Kurs...](#)

50% Gutschein-Code: **POWER24**

(Insgesamt 20 Gutscheine)

Mehr zum Thema:



Empowerment
Akademie



Was macht Kinder stark?

**Empowerment zur
Resilienzförderung von Kindern und
Jugendlichen, 2 Tage Seminar**



2 Tage Präsenz-Training, Wels

Do, 28.11.2024, 9:00 – 17:00 Uhr

Fr, 29.11.2024, 9:00 – 17:00 Uhr

Veranstalter: Pro Juventute, Österreich

[Hier geht es zur Anmeldung](#)

Mehr zum Thema:



Empowerment
Akademie



Resilienz als Krisenkompetenz

Fach-Artikel, 2021

Resilienz als Krisenkompetenz

Thema Resilienz für Jugendliche

Diskurs34_FJ2021_Resilienz-als-
Krisenkompetenz



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](#)