

Bist du bereit für deinen Weg als Empowerment-Coach?

Fresh Start
Chapter One

Workbook
Selbst-Coaching-Fragen
& Checkliste
Ulla Catarina Lichter

EMPOWERMENT FOR FUTURE

Einleitung

Der Coachingmarkt wächst rasant – und mit ihm die Vielfalt an Ausbildungen. Diese Fülle kann verunsichern. Bevor du dich für eine Ausbildung entscheidest, ist es wichtig, dir über dein „Warum“ und „Wieso“ klar zu werden. Dieses Workbook unterstützt dich dabei, deine Motivation und Ziele zu reflektieren.





Ich bin **Ulla Catarina Lichter** – Coach, Therapeutin, Trainerin und Gründerin der Empowerment Akademie. Mit über 20 Jahren Erfahrung begleite ich Menschen mit fundierten Methoden, praxisnahem Wissen und einer großen Portion Herz, Hirn und Humor.

Meine Leidenschaft gilt der Entwicklung und Vermittlung ganzheitlicher Coaching-Ansätze. Ein besonderes Highlight meiner beruflichen Reise war die Entwicklung des Empowerment-EMDR-Coaching® – einer Methode, die Coaching mit EMDR-Elementen verbindet und neue Standards setzt. In meinen Ausbildungen steht deine persönliche Entwicklung als Empowerment-Coach und die richtige Anwendung der Methoden im Fokus. In kleinen Gruppen von maximal 6–9 Teilnehmenden biete ich dir eine individuelle Begleitung in einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg als Systemischer Empowerment-Coach zu begleiten.

EMPOWERMENT FOR FUTURE

SELBST-COACHING

ZUR STANDORTBESTIMMUNG

·Angenommen, du wärst Empowerment-Coach – was wäre dann anders in deinem Leben?

Hast du das Gefühl, das mehr in dir steckt als das, was du jetzt lebst?

SELBST-COACHING

ZUR STANDORTBESTIMMUNG

Was zieht dich an dieser Rolle an? Was macht dich neugierig, was berührt dich?

Welche Facetten in deinem jetzigen (Berufs-)Leben sind für dich nicht mehr stimmig?

SELBST-COACHING ZUR STANDORTBESTIMMUNG

Hast du den Wunsch, etwas Eigenes zu schaffen? Etwas mit Sinn, Tiefe, Menschlichkeit?

Oder suchst du nach einem Raum für deine persönliche Entwicklung – ohne gleich alles umkrempeln zu müssen?

SELBST-COACHING

ZUR STANDORTBESTIMMUNG

Was würdest du heute entscheiden, wenn du keine Angst vor Veränderung hättest?

Welche Deiner Stärken möchtest du in der Rolle als Coach einsetzen?



PERSÖNLICHE NOTIZEN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

EMPOWERMENT FOR FUTURE





BELIEVE IN YOURSELF

Empowerment Akademie | Ulla Catarina Lichter



Check in – Passt die Ausbildung zu mir?

- ☑ Wenn dir das wichtig ist, dass **Coaching mehr ist als Methode**, dann passt die Ausbildung, weil **du hier Haltung, Tiefe und Praxis verbindest**.
- ☑ Wenn dir das wichtig ist, dass **du als Mensch wachsen willst**, dann passt die Ausbildung, weil **du Selbsterfahrung und echte Entwicklung erfährst**.
- ☑ Wenn dir das wichtig ist, dass **du kleine Gruppen und persönliche Begleitung schätzt**, dann passt die Ausbildung, weil **wir bewusst mit max. 6–9 Teilnehmenden arbeiten**.

EMPOWERMENT FOR FUTURE



Check in – Passt die Ausbildung zu mir?

- ✓ Wenn dir das wichtig ist, dass **du ganzheitlich arbeiten willst**, dann passt die Ausbildung, weil **Embodiment, RZT® und Empowerment-EMDR®** Teil der Ausbildung sind.
- ✓ Wenn dir das wichtig ist, dass **du dich beruflich neu ausrichten möchtest**, dann passt die Ausbildung, weil **du nicht nur Tools bekommst, sondern ein starkes Profil**.
- ✓ Wenn **du dich berufen fühlst, Menschen zu stärken**, dann passt die Ausbildung, weil **du hier lernen kannst, das auch verantwortungsvoll zu tun**.



Wirkungsvolle Tools – für die Welt von heute (und morgen)

In der Ausbildung zum Systemischen Empowerment-Coach geht es nicht darum, Tools zu sammeln – sondern darum, die richtigen Werkzeuge wirksam anzuwenden.

Wirkungsvolle Tools – für die Welt von heute (und morgen)

Unsere Zeit stellt besondere Anforderungen an Menschen,
die begleiten:

- Wir brauchen Coaching, das trauma-informiert, ressourcenorientiert und tiefenwirksam ist.
- Wir brauchen Methoden, die sich an neurobiologischen Erkenntnissen orientieren, Körper & Emotionen einbeziehen und Menschen in ihre Selbstwirksamkeit führen.
- Wir brauchen Tools, die Klarheit schaffen – in einer Welt, die komplex und oft überfordernd wirkt.

Deshalb ist die Auswahl der Methoden in dieser Ausbildung
kein Zufall, sondern ein bewusst kuratierter Werkzeugkoffer
für Empowerment for Future.

COACHING

- ✓ Denkprozesse gezielt zu steuern (Mental-Coaching)
- ✓ Mit Emotionen zu arbeiten, ohne sie zu analysieren (Emotions-Coaching)
- ✓ Selbstwirksamkeit spürbar zu machen (Empowerment-EMDR-Coaching®)
- ✓ Resilienz praktisch zu stärken (Bambus-Prinzip®)
- ✓ Achtsam und klar zu kommunizieren – auch in schwierigen Situationen
- ✓ Und all das in einen ethischen, sicheren Coachingrahmen zu integrieren



Die Ausbildung zum
Systemischen
Empowerment-
Coach ist
möglicherweise nicht
das Richtige für
dich?

Alles ist okay...doch nicht das Richtige, wenn

- **Du bevorzugst anonymes Lernen in großen Gruppen**

Meine Ausbildungen legen Wert auf persönliche Entwicklung in kleinen Gruppen mit individueller Begleitung.

- **Du suchst lediglich nach einem Zertifikat ohne tiefergehende Selbsterfahrung**

Die Ausbildung erfordert aktive Selbstreflexion und persönliche Entwicklung, nicht nur das Erlernen von Methoden.

- **Du möchtest schnell und ohne vertiefte Auseinandersetzung Coach werden**

Unsere Ausbildung ist praxisorientiert und verlangt Engagement sowie die Bereitschaft, sich intensiv mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

- **Du siehst Coaching ausschließlich als Mittel zum schnellen Geldverdienen**

Ich setze auf ethisches, nachhaltiges Arbeiten mit Menschen und fördern eine verantwortungsbewusste Coaching-Praxis.

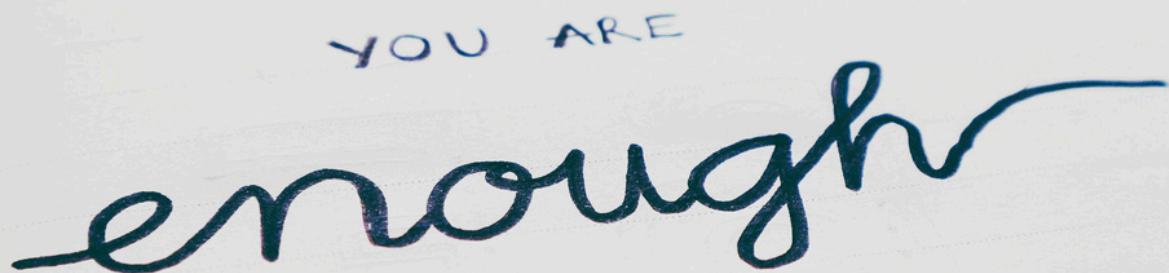
Alles ist okay...doch nicht das Richtige, wenn

- **Du bist nicht offen für neue Erfahrungen und persönliche Weiterentwicklung**

Die Ausbildung beinhaltet intensive Selbsterfahrung, Selbststudium und erfordert die Bereitschaft, sich auf neue Perspektiven einzulassen.

- **Du möchtest Methoden anwenden, ohne dich mit deiner eigenen Haltung auseinanderzusetzen**

Ich lege großen Wert darauf, dass Methoden mit einer reflektierten Haltung und ethischem Bewusstsein angewendet werden.



YOU ARE
enough

Testen und dann entscheiden



[CLICK HERE](#)

EMPOWERMENT FOR FUTURE

*Oder jetzt eine
kostenlose
Erstberatung via
Zoom buchen.
Your are welcome!*



CLICK HERE

EMPOWERMENT FOR FUTURE



Kontakt

Empowerment Akademie
©Ursula Catarina Lichter
Fotos: ©Ulla Catarina Lichter
©Canva

Nostitzstraße 17
10961 Berlin
Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88



EMPOWERMENT FOR FUTURE