Empowerment Akademie
Ulla Catarina Lichter

Empowerment-EMDR-Coaching®



Infos zur Ausbildung Ulla Catarina Lichter

EMPOWERMENT FOR FUTURE

Einleitung

Empowerment-EMDR-Coaching® als Methode für nichttherapeutische Berufe ist die Antwort auf aktuelle Herausforderungen.

Die psychischen Belastungen durch unverarbeitete Emotionen und Traumata nehmen stetig zu – quer durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten.

Die Folgen der Pandemie, das weltpolitische Geschehen, persönliche Krisen und zunehmende Unsicherheiten hinterlassen Spuren im emotionalen Erleben vieler Menschen.

In Beratung, Coaching und in der Sozialarbeit, müssen wir vorbereitet sein, angemessen damit umzugehen.





*Ich bin **Ulla Catarina Lichter** – Coach, Therapeutin, Trainerin und Gründerin der Empowerment Akademie und Entwicklerin von Empowerment-EMDR-Coaching®.*

Mit über 20 Jahren Erfahrung begleite ich Menschen mit fundierten Methoden, praxisnahem Wissen und einer großen Portion Herz, Hirn und Humor.

EMDR, die Technik der bilateralen Hemisphärenstimulation, dass ich seit Jahren erfolgreich im therapeutischen Rahmen anwende, begeisterte mich von Anfang an: Die sehr schnelle Verarbeitung von belastenden Emotionen, von körperlichen Symptomen, die Neubewertung von Situationen und Erlebten, die Aktivierung von Ressourcen und Auflösung dysfunktionaler Denk- und Verhaltensmuster. Und das nachhaltig und für die Klienten sofort spürbar.

Als Lehrtrainierin interessierte mich von Anfang an, wie man den Benefit von EMDR nutzen kann, ohne therapeutisch zu wirken und den langen Ablauf des Standards-Protokoll so runterzubrechen, dass es auch im Coaching und in der Beratung anwendbar ist. Heraus kam Empowerment-EMDR-Coaching®.

Empowerment-EMDR-Coaching® kann mehr

Während klassische Coaching- und Therapieansätze oft in ihrer Wirkung auf den kognitiven und rationalen Bereich beschränkt sind, setzt Empowerment-EMDR-Coaching® genau dort an, wo andere Methoden an ihre Grenzen stoßen. Diese Methode nutzt die Kraft der bilateralen Hemisphärenstimulation, um tiefsitzende emotionale Blockaden zu lösen, Ressourcen zu aktivieren und den Klienten auf einer emotionalen Ebene zu erreichen. Dabei wird der Fokus auf den Menschen und dessen individuelle Erfahrungen gelegt, anstatt nur auf das rational-kognitive Verständnis.

Empowerment-EMDR-Coaching® geht über traditionelle Ansätze hinaus, indem es die Verbindung zwischen Körper, Geist und Emotionen berücksichtigt und gleichzeitig ein schnelles und nachhaltiges Bearbeiten von belastenden Erlebnissen ermöglicht. Empowerment-EMDR-Coaching® bewirkt Veränderung – ohne dass langwierige Coaching-Prozesse erforderlich sind.



Das besondere Merkmal

von Empowerment-EMDR-Coaching® ist der trauma-sensible, ganzheitliche und lösungsorientierte Ansatz. In der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen mit den Folgen von belastenden Erlebnissen und Traumata kämpfen, ist es wichtig, Methoden zu verwenden, die das Nervensystem der Klienten berücksichtigen. Empowerment-EMDR-Coaching® bietet Sicherheit und Orientierung, sowohl für die Anwender:innen als auch für die Coachees. Es wird mit den Auswirkungen von Stress und Trauma auf das Nervensystem gearbeitet, dabei wird stets auf eine behutsame, achtsame und wertschätzende Weise vorgegangen, mit Fokus auf die Lösungsorientierung und die Aktivierung von Ressourcen.
Sie fördert Selbstregulation und Resilienz und sorgt dafür, dass die Klienten nicht retraumatisiert werden, sondern ihre eigenen Ressourcen aktivieren und an ihren Herausforderungen wachsen können.



Praxisnah & fundiert

Empowerment-EMDR-Coaching® bietet dir ein innovatives Werkzeug, das du direkt in deiner Coaching-Praxis anwenden kannst. Neben klar strukturierten Formaten, lernst du den freien EMDR-Ablauf, um flexibel die bilaterale Stimulierung im Coaching einzusetzen. Mit Empowerment-EMDR-Coaching® kannst du tiefgreifende emotionale Prozesse steuern, da sie mit praxisorientierten Techniken aus dem Systemischen Empowerment-Coaching kombiniert werden. Mit der Trauma-Sequenz-Auflösung kannst du sicher und effektiv traumatische Erfahrungen bearbeiten, ohne therapeutisch zu wirken.

In dieser Ausbildung wirst du lernen, Empowerment-EMDR-Coaching® gezielt in deinen Coaching-Prozessen einzusetzen. Schritt für Schritt wirst du die verschiedenen Ebenen der Methode kennenlernen, die es dir ermöglichen, individuell und bedarfsgerecht mit deinen Klienten zu arbeiten.



Der Anfang von Empowerment-EMDR-Coaching®

Die vorherige Stufe des jetzigen Empowerment-EMDR-Coaching® war das von mir und meiner Kollegin Angelika Fuchs entwickelte BiLa®-Coaching. Nach unserer beruflichen Trennungen entwickelte ich die Methode aus meinem therapeutischen Background heraus mit dem Trauma-informierten und Trauma-sensiblen Ansatz weiter. Zudem gibt es noch die Ausbildung Empowerment-EMDR-Hypnose-Coach®.





Sicheres coachen

In dieser praxisorientierten Ausbildung erhältst du:

- Arbeitsblätter mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen: Diese unterstützen dich dabei, Empowerment-EMDR-Coaching® klar und strukturiert in deinen Coaching-Sitzungen anzuwenden.
- Eine umfangreiche Toolbox: Hier findest du wertvolle Hilfsmittel und Techniken, die dir helfen, die Methode effizient und flexibel einzusetzen.
- Video-Tutorials: Diese bieten dir anschauliche, leicht verständliche Anleitungen, die dir den Einstieg erleichtern und sicherstellen, dass du die Methoden kompetent und wirkungsvoll in deinem Coaching-Alltag integrieren kannst.
- Individuelle Begleitung und intensives Lernen in kleinen Gruppen

Empowerment Akademie

♥ Ulla Catarina Lichter ♥

Menschen wachsen lassen,
mit Herz, Bewusstsein und Kompetenz. ♥

Selbstbestimmt statt
angstgesteuert leben. ♥

Empowerment-EMDR-Coaching®





Empowerment-EMDR-Coaching® Basic

Ausprobieren

- 1 Tag live-online oder in Präsenz
- 590 €
- Ressourcenorientierte EMDR-Coaching-Formate kennenlernen und praktisch anwenden
- Erste Methoden für die eigene Coachingpraxis
- Ideal, um die Methode und die Arbeitsweise kennenzulernen

590 € werden bei einer späteren Buchung von Level 1 vollständig angerechnet.

Empowerment-EMDR-Coaching® Level 1

Die fundierte Ausbildung

- EMDR sicher im Coaching und Therapie anwenden
- Verschiedene EMDR-Coaching-Formate erlernen und praktisch üben
- Arbeit mit Ressourcen, Zielen, Glaubenssätzen und belastenden Erlebnissen
- Freier Ablauf EMDR für den flexiblen Einsatz
- Entwicklung deiner Coach-Persönlichkeit

Empowerment-EMDR-Coaching® Level 2

Die Vertiefung (aufbauend auf Level 1)

- Kern ist das Erlernen der Trauma-Sequenz-Auflösung
- Erweiterung deiner EMDR-Coaching-Kompetenz
- Vertiefung der eigenen professionellen Arbeitsweise
- Sicheres Setting schaffen bei Re-Traumatisierungen

Inklusive Onlinekurs „Trauma verstehen & trauma-informiert coachen"

Empowerment-EMDR-Hypnose-Coach®

Die Deep Dive-Ausbildung

- Unschlagbares Duo: EMDR + Hypnose kombiniert
- Begleitung von komplexen Prozessen im Coaching und Therapie
- Deep-Dive arbeiten mit Hypnose
- Erweiterung des Methodenspektrums
- Systemische Klärung von Beziehungen

Inklusive Onlinekurs „Trauma verstehen & trauma-informiert coachen"

Was alle Ausbildungen auszeichnet

- Intensives Lernen in kleinen Gruppen und persönliche Begleitung
- Viel Praxis und eigenes Erleben
- Ressourcenorientiertes und traumasensibles Arbeiten
- Umfassendes Unterrichtsmaterial
- Brain-Beats & EMDR-Gerät für die Praxis
- Coaching-Labor
- Coaching-Labor
- Supervision auch nach der Ausbildung
- Netzwerk Empowerment-Coaches

Menschen sicher begleiten.

Aufbau der zertifizierten Ausbildung

Die Ausbildungen Empowerment-EMDR-Coaching® sind sinnvoll strukturiert und ermöglichen es dir, die Methode Schritt für Schritt zu erlernen und anzuwenden. Das Ausbildungskonzept baut sich thematisch und methodisch auf und stellt einen klaren Entwicklungsprozess für dich als Empowerment-EMDR-Coach® sicher.

Du möchtest Empowerment-EMDR-Coaching® erst kennenlernen?

Dein Einstieg: Empowerment-EMDR-Coaching® Basic:
Du bist neugierig auf die Methode, möchtest aber nicht gleich mit der mehrtägigen Ausbildung starten?
Im eintägigen Basic-Seminar erhältst Du erste Einblicke in Empowerment-EMDR-Coaching®, lernst ausgewählte Grundlagen kennen und erprobst ressourcenorientierte Übungen.
So kannst Du herausfinden, ob Du die Methode anschließend in Level 1 vertiefen möchtest.
Mehr zum Basic-Seminar:
empowerment-akademie.de/empowerment-emdr-coaching-basic/

Empowerment-EMDR-Coaching® Level 1

EMDR sicher im Coaching anwenden

Die Grundlagen der Methode, unterschiedliche Techniken der bilateralen Stimulierung und die Basics kinsesiologischer Tests stehen dir sofort für dein Selbst-Studium (Videos Skript, Workbooks, Demos-Videos) zur Verfügung. Der Schwerpunkt in den 3 Tagen Präsenz- oder Live-Onlien-Training ist die praktische Anwendung: Du lernst neben ressourcenorientierten Formaten spezielle Techniken kennen, die zur echten Transformation führen – von der Bearbeitung von belastenden Glaubenssätzen (Beliefs) über das Selbstakzeptanz-Format bis hin zu Formaten, die Ängste auflösen, die sowohl in der Zukunft als auch in der Vergangenheit verankert sein können. Empowerment-EMDR-Coaching® Freier Ablauf ist auf eine Vielzahl von Coaching-Themen und -Problemen anwendbar.



Empowerment-EMDR-Coaching® Level 1

Dein Gewinn

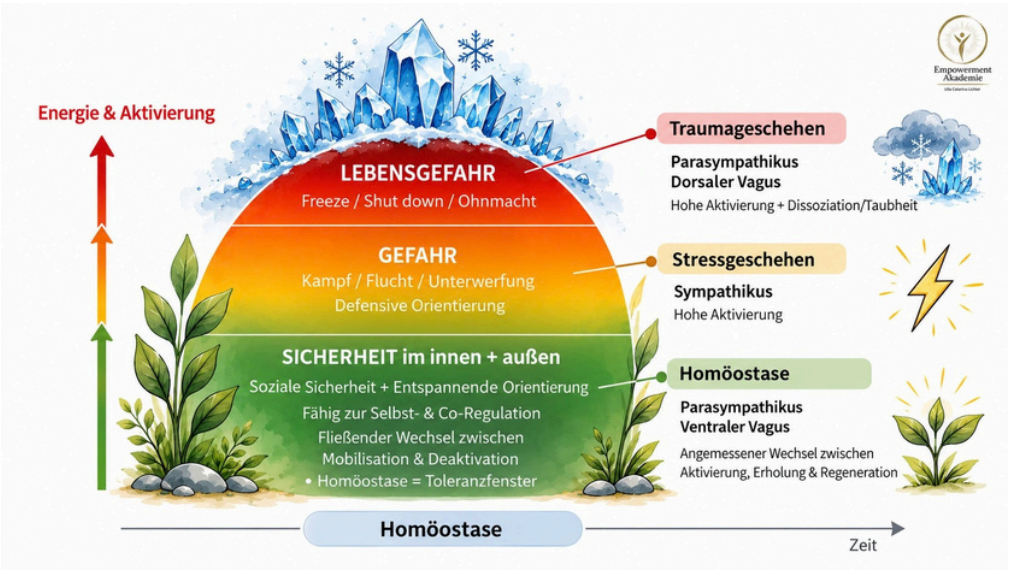
- Zugang zur Lernplattform Mentortools mit Materialien zum Selbststudium
- 3 Tage Live-Online-Training oder in Präsenz
- 1 Tag Coaching-Labor & Zertifizierung, live-online
- Video-Tutorials plus Handouts
- Skript Empowerment-EMDR-Coaching®
- 1 persönliches Workbook
- 1 Workbook "Was treibt dich an"
- Toolbox mit handlichen Karten (pdf)
- Arbeitsblätter mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen (pdf)
- EMDR-Brain-Beats
- EMDR-Musik
- EMDR-Videos
- 1 EMDR-Gerät bei Anmeldung bis 9 Wochen vor Seminarbeginn
- Supervision, auch nach der Ausbildung
- Zertifikat Empowerment-EMDR-Coach® Level 1
- Aufnahme in den Coach-Finder



Empowerment-EMDR-Coaching® Level 2

Über Trauma Bescheid wissen

Der Onlinekurs "Trauma verstehen & trauma-informiert coachen" hilft dir, mögliches Traumageschehen im Coaching zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Mit dem Format Trauma-Sequenz-Auflösung kannst du sicher und effektiv traumatische Erfahrungen bearbeiten, ohne therapeutisch einzugreifen.
Dieses Level richtet sich an dich, wenn du dein Coaching auf die nächste Ebene heben möchten und bereit bist, dich mit dem Thema Trauma auseinanderzusetzen.
Voraussetzung: Empowerment-EMDR-Coaching® Level 1 oder eine entsprechende Ausbildung EMDR (nach Rücksprache).



Empowerment-EMDR-Hypnose-Coaching®

Deep Dive-Ausbildung: Aus der Praxis - für die Praxis

Sowohl EMDR als auch Hypnose gehören zu den erfolgreichsten Methoden, sowohl im Therapie- als auch im Coachingbereich. Zusammen angwendet, bietet es dir eine Brandbreite an Möglichkeiten, Menschen effektiv auf einer tiefgreifenden Ebene zu helfen.

Aufbau

- Modul Empowerment-Hypnose Basic
- Modul Empowerment-EMDR-Coaching® Level 1 + 2
- Modul Empowerment-Hypnose Advanced
- Modul Integration & Anwendung



Dein nächster Schritt

Du möchtest Empowerment-EMDR-Coaching® näher kennenlernen oder direkt mit Deiner Ausbildung starten?

Kostenloses Webinar: Game Changer EMDR
Lerne meinen Ansatz kennen und erhalte erste Einblicke in die Möglichkeiten von Empowerment-EMDR-Coaching®.
Termine & Anmeldung

Kostenfreies Beratungsgespräch:
Du hast Fragen oder möchtest herausfinden, welche Ausbildung für dich Sinn macht?
Lass uns persönlich darüber sprechen!
Jetzt Kennenlerngespräch vereinbaren



Du bist bereit für Deine Ausbildung?
Entdecke alle Ausbildungswege, Inhalte und nächsten Termine:

Empowerment Akademie
Ulla Catarina Lichter

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Redaktion

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

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

