



# Coaching Büro Berlin

Ulla Catarina Lichter

# Inhalt:

## Einzel-Coaching

Gesundheits-, Lösungsorientiertes -, Ziel- und  
Resilienz-Coaching, DIE QI FORMEL

## Business

Impulsvorträge und Workshops,  
DIE QI FORMEL fürs Gehirn, Relax für Jedermann

## Über mich

Philosophie, Methoden, Vita, Kooperation,  
Kontakt



# EINZEL-COACHING

Für Menschen, die in beruflicher Hinsicht oder im privaten Bereich

- in einer Krise stecken
- sich verändern möchten
- ungewollt eine Veränderung durch leben müssen
- Ängste überwinden möchten
- Klarheit brauchen
- eine Lösung suchen
- ein Thema aus einer anderen Perspektive betrachten möchten



# EINZEL-COACHING

- eine Entscheidungshilfe brauchen
- sich neue Handlungsspielräume erschließen möchten
- lernen möchten, sich zu entspannen
- gesünder leben möchten
- einen neutralen und kompetenten Gesprächspartner suchen



Der Klient bestimmt die Dauer und die Intensität eines Coachings sowie das Thema, das er bearbeiten möchte. Ein Coaching ist lösungsorientiert und damit als kurzzeitige Intervention gedacht.

# GESUNDHEITS-COACHING

Stehen Sie permanent unter Strom?

Wollen immer 150 Prozent geben?

Können nie Abschalten, sind überreizt  
oder überempfindlich?

Zeigt Ihr Körper schon Stresssymptome?



# IN DER RUHE LIEGT DER KRAFT

Neben einer gesunden Ernährung und Bewegung spielen die richtige Einstellung und Entspannungstechniken eine zentrale Rolle zur Erhaltung der Gesundheit. Die äußeren Umstände, die Sie unter Druck setzen, lassen sich meistens nicht ändern. Doch Ihre Einstellung dazu!

## **Was Ihnen das Gesundheits-Coaching bringt:**

Wir erarbeiten gemeinsam Ihr persönliches Stressreduzierungsprogramm, indem wir Ihr Stressverhalten analysieren, Ihre krankmachenden Denk- und Verhaltensmuster durchbrechen, die zu Ihnen passende Entspannungstechnik finden und trainieren, damit



**Sie achtsam mit sich selbst um gehen und Ihre Merkfähigkeit, Kreativität und Intuition entwickeln!**

- ✓ Bewertungssysteme analysieren
- ✓ Positive Glaubenssätze entwickeln
- ✓ Ressourcen und Fähigkeiten aktivieren
- ✓ Motivation stärken
- ✓ Zeitmanagement erstellen
- ✓ Körperliche Wahrnehmung schulen
- ✓ Entspannungstechniken trainieren
- ✓ Konzentrationsübungen



# LÖSUNGSORIENTIERTES COACHING

Ihr Gedanken kreisen, Sie grübeln,  
analysieren, betreiben Ursachen-  
forschung, kommen aber dann doch  
nicht weiter?

Sie haben keinen Handlungsspielraum,  
stehen mit dem Rücken zur Wand?

Denken in verpassten Gelegenheiten?



*Wenn wir ein Problem lösen wollen, müssen wir die Ebene verlassen, in der sich das Problem befindet.*

Albert Einstein



*Wer etwas will, sucht Wege*

*Wer etwas nicht will, sucht Gründe!*

# VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Wenn Ihre Aufmerksamkeit permanent auf Defizite ausgerichtet ist und sich um das Problem kreist, stabilisiert sich die Problemorientierung. Die vielfältigen und möglichen Lösungswege werden erst gar nicht wahrgenommen!

## **Was Ihnen das lösungsorientiertes Coaching bringt:**

Wir lenken Ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen, schauen was bereits funktioniert und was Sie wirklich wollen. Wir aktivieren Ihre Ressourcen und Fähigkeiten, die Sie brauchen, damit Sie

**neue Wahlmöglichkeiten und Handlungsspielräume sehen und Ihre Kompetenzen wiederentdecken!**



- ✓ Erlebtes ordnen
- ✓ Zusammenhänge erkennen
- ✓ Perspektivenwechsel möglich machen
- ✓ Beziehungen klären
- ✓ Trennen und Loslassen lernen
- ✓ Situationen neu bewerten
- ✓ Kreatives Denken stärken
- ✓ Lösungsstrategie entwickeln
- ✓ Ziele neu definieren



# ZIEL COACHING

Sie haben das Gefühl, dass Sie sich in einem Hamsterrad bewegen und nicht weiter kommen? Schöpfen nicht Ihr Potenzial aus, ob beruflich oder im privaten Bereich? Haben Sie Träume, die Sie verwirklichen möchten und wissen nicht wie?





*Die Zukunft sollte man nicht  
vorher sehen wollen,  
sondern möglich machen!*

Antoine de St. Exupéry

# AUTHENTIZITÄT LEBEN

Auf der Grundlage unserer Erfahrungen und unserer Glaubensmuster entwickeln wir Vorannahmen über den Ausgang bestimmter Ereignisse, die nicht das widerspiegeln, was wir wollen, sondern das, was wir glauben. Damit beeinflussen wir das, was passiert. Manchmal schmuggeln sich auch fremde Erwartungen in unsere Zielvorstellung, die nicht unseren Werten, Fähigkeiten oder Bedürfnissen entsprechen.

## **Was bringt Ihnen ein Ziel-Coaching?**

Wir entwickeln Visionen und klären Ihre Ziele, ob in beruflicher Hinsicht oder im privaten Bereich, damit Sie

**Entscheidungen treffen, authentisch leben, realistische Ziele erreichen und die ersten Schritte planen.**



- ✓ Standortbestimmung
- ✓ Wahrnehmung verändern
- ✓ Ressourcen aktivieren
- ✓ Glaubenssätze bearbeiten
- ✓ Prioritäten setzen
- ✓ Strategien entwickeln
- ✓ Realistische Ziele formulieren
- ✓ Chancen ergreifen
- ✓ Motivation stärken
- ✓ Die ersten Schritte planen



# RESILIENZ-COACHING

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft eines Menschen, um Krisen unbeschadet zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.



Das chinesische  
Zeichen für Krise



**Wei** = Gefahr

**Jei** = wichtiger  
Zeitpunkt,  
Chance

# KRISE ALS CHANCE

Eine Krise ist ein Ausnahmezustand, erlernte Verhaltens- und Reaktionsmuster greifen nicht mehr, Orientierungslosigkeit und Verunsicherung die Folge.

Wie gehen Sie mit solchen Situationen um? Fühlen Sie sich ohnmächtig, haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen verlieren? Versuchen Sie, irgendwie durch diese Zeit zu kommen, irgendwie das Ganze zu überstehen und betreiben Schadensbegrenzung?

## **Was Ihnen das Resilienz-Coaching bringt:**

Wir entwickeln und aktivieren Ihre persönliche Bewältigungsstrategie, entwickeln und trainieren Ihre resilienten Fähigkeiten, damit Sie



**Krisen ohne länger anhaltende Beeinträchtigung  
durchleben, Erneuerung zulassen und die neuen Aspekte  
in Ihr Leben integrieren können!**

- ✓ Optimismus
- ✓ Akzeptanz
- ✓ Lösungsorientierung
- ✓ Selbstregulation
- ✓ Soziale Beziehungen
- ✓ Selbstverantwortung
- ✓ Zukunftsorientierung
- ✓ Improvisationstalent

## Resilienz -Faktoren



# QI FORMEL



Das Seminar zum Buch:

Entdecken Sie die fünf Geheimnisse der inneren Zufriedenheit und lernen Sie die Qigong-Übungen vom Meister persönlich!

Ein zweitägiges Seminar mit dem QI FORMEL-Coaching, praktischen Übungen und einen Qigong-Workshop mit Awai Cheung!

# BUSINESS

Impuls-Vorträge – Firmen-Seminare – Mitarbeiter-Coaching – Führungskräfte-Training

**Gesunder Mitarbeiter – gesundes Unternehmen**  
Resilienz im Unternehmen



**Burn-out-Prophylaxe**

Wie erkenne ich, dass mein Mitarbeiter an seine Grenzen kommt?

**Gehirn-Training**  
QI FORMEL fürs Gehirn – lebenslang lernen



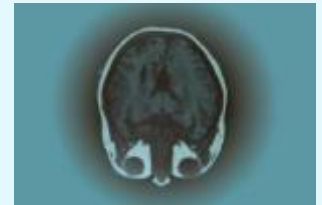
# ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ IST CHEFSACHE

Das Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung ist der Erhalt und die Förderung der Gesundheit, sowie des Wohlbefindens der Beschäftigten. Sie stellt eine Ergänzung und Erweiterung des klassischen Arbeitsschutzes dar.



# QI FORMEL FÜRS GEHIRN

Rasche Veränderungsprozesse verlangen vom Mitarbeiter sich ständig umzustellen, umzudenken und immer wieder anzupassen.



Wie man die grauen Zellen ganz einfach mit ein paar Minuten Training täglich in Schwung halten kann, zeigt unser Workshop: DIE QI FORMEL fürs Gehirn- lebenslang lernen!

Wir zeigen Ihnen Techniken für jeden Tag und Übungen fürs Büro, die die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper verbessern, Ihre Leistungsfähigkeit und Kreativität steigern, wie Sie die gesunde Balance zwischen An- und Entspannung halten und Sie durch spezielle Qigong-Übungen Ihre Lebensenergie aktivieren.



*Unser Kopf ist rund, damit  
das Denken die Richtung  
wechseln kann.*

Francis Picabia

# AUS EIGENER KRAFT

**Für jeden gibt es die richtige Entspannungstechnik!**

Entspannung ist das logische Gegenprogramm zur Anspannung und hilft Stress zu bewältigen. Oder manchmal auch, ihn erst gar nicht erst aufkommen zu lassen. In einem entspannten Zustand ist man leistungsfähiger und kreativer.

In diesem praxisbezogenen Workshop probieren die Teilnehmer verschiedene Übungen aus einer Vielzahl von Entspannungstechniken und lernen die Methode kennen, die am besten zu Ihnen passt!



# Methoden

- Verschieden Atemtechniken
- Wahrnehmungsübungen
- Body-Scan
- Lockerungsübungen
- Konzentrationale Entspannung
- Ruhebild
- Visualisierung
- Traumreise



# Methoden

- Autogenes Training
- Muskelrelaxtion nach Jacobson
- Stille
- Aufmerksamkeitsübungen
- Achtsames Gehen
- Meditation
- Qigong
- Selbsthypnose



# MEINE PHILOSOPHIE

Ich würde mich selbst als Freigeist bezeichnen, durch christliche Werte geprägt, nehme ich begeistert das an, was andere Kulturen an Philosophie, Religion und Methodik zu bieten haben, wenn Sie die Wertigkeit im Umgang mit Menschen und dem Leben auf diesem Planeten dienen: Liebe, Freiheit, Respekt, Achtsamkeit, Toleranz und Wertschätzung.

So versuche ich in meiner Arbeit meinen Klienten bestmöglich durch seine Prozesse zu begleiten, ihm für ihn in diesem Moment richtige Intervention zu bieten und ein Handwerkszeug zu geben, damit er sich persönlich entwickeln kann, wie er es für sich selbst wünscht. Dafür lerne ich und bilde mich stetig fort.



# MEINE PHILOSOPHIE

Auch wenn Leben für mich stetiger Wandel bedeutet, kenne ich die Unsicherheiten und Ängste, die Veränderungen auslösen können.

Kenne das Ohnmachtsgefühl in Phasen der Stagnation und das Herzrasen in bewegten Zeiten. Ich biete meinen Klienten, während des Coachings einen geschützten Raum. Ich stehe Ihren Problemen neutral gegenüber, versuche nicht zu bewerten und lasse meinen Klienten stets die freie Wahl in ihren Entscheidungen.

Dabei bin ich von seiner Selbstheilungskraft und seiner Kompetenz überzeugt, sein Leben wieder aus eigener Kraft in für ihn positive Bahn zu lenken. Mit dem Recht auf Freude und Leichtigkeit, mit der Chance, Verantwortung tragen zu lernen und sich weiter zu entwickeln.



# Methoden

- Hypnotherapeutische Ansätze
- Improvisations-Techniken
- Elemente aus der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Elemente aus dem Familienstellen
- Skills aus dem NLP
- Trance
- Medizinisches Qigong
- Mentale Entspannungstechniken
- Energiearbeit



# ULLA CATARINA LICHTER



## Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach und freie Autorin

Nach elf Jahren Arbeit in einem französischen Konzern verwirklichte ich im Jahr 2000 meinen Traum und wanderte nach Teneriffa aus. Dort arbeitete ich als Übersetzerin, freie Autorin und Redakteurin bei einer deutschsprachigen Zeitung. Nach vier Jahren kehrte ich nach Deutschland zurück und absolvierte in Berlin die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ausgebildet in Hypnose-therapie, verschiedenen Entspannungstechniken, Systemisches Coaching und NLP. Zusätzlich bin ich Seminar-Trainerin für Improvisationstechniken und Trainerin für Medizinisches Qigong.

Im Mittelpunkt meiner Seminare steht Gesundheits-Coaching mit praktisch bezogenen Körperübungen zur Stressreduzierung und Vitalisierung.

Mein Motto: „Nur wer sich verändert, bleibt sich treu!“ (Wolf Biermann)

# AWAI CHEUNG



Firmen-Workshops und alle QI FORMEL – Seminare werden mit meinem Kooperationspartner durch geführt:

**Awai Cheung ist Dozent für asiatische Bewegungslehre, Personal Coach, Redner und Autor**

Mit 17 Jahren lernte er die sanften Bewegungslehren Taiji und Qigong kennen und schätzen. Gegenwärtig ist Awai Cheung Berater für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen und regelmäßig als Fachreferent im In- und Ausland tätig.

Mit Business-Qigong entwickelte Awai Cheung ein innovatives Konzept für das betriebliche Gesundheitsmanagement, das auf die berufsspezifischen Anforderungen von Büroangestellten, Managern und Fach- und Führungskräften zugeschnitten ist.

Kontakt:

## Coaching Büro Berlin

Ulla Catarina Lichter

Postanschrift:

Nostitzstraße 17

10961 Berlin

Email: [info@coachingbüro-berlin.de](mailto:info@coachingbüro-berlin.de)

Telefon: 030 77 00 82 88

