

# Bamboo

## Family & Kids

Das Resilienz-  
Förderprogramm  
für Eltern, ErzieherInnen  
und PädagogInnen

ECHT STARKE Familien für eine ECHT STARKE Zukunft

[WWW.STIFTUNG-RESILIENZFORUM.ORG](http://WWW.STIFTUNG-RESILIENZFORUM.ORG)

  
STIFTUNG  
RESILIENZ  
FORUM

# ECHT STARKE Eltern & Kids

## STRESS REDUZIEREN DURCH NACHHALTIGE KOMPETENZ- UND POTENTIALENTWICKLUNG

Wir wissen aus Erfahrung: Wutausbrüche, Schulängste, extreme Schüchternheit, Lustlosigkeit, Verlustängste bei Kindern sind keine Seltenheit. Doch oft fühlen sich Eltern und Pädagogen überfordert, adäquat darauf zu reagieren. Besonders dann, wenn das Kind im Kindergarten oder Schule schon ins Abseits gedrängt wird oder gar gemobbt wird oder durch Ängste beim Lernen blockiert ist.

- Einer britischen Studie zur Folge steigt der Stresspegel bei Kindern schon Monate vor der Einschulung an.
- Das LBS Kinderbarometer zeigt, dass jedes dritte Kind durch Schulstress körperliche Symptome wie Bauch- und Kopfschmerzen etc. entwickelt. Ab der 5. Klasse nimmt bei einem Drittel das emotionale Wohlbefinden durch Konflikte mit Mitschülern und Lehrern ab. Kinder verlieren Energien, die sie eigentlich in ihr Wachstum und in ihre Entwicklung investieren könnten.

## RESILIENZFÖRDERUNG NACH DEM BAMBUS-PRINZIP®

Der interaktive Vortrag zeigt, dass jedes Kind mit einzigartigen Potentialen auf die Welt kommt. Wir möchten Eltern und ErzieherInnen Weg aufzeigen, wie sie diese Potentiale wahrnehmen und ihren Kindern den notwendigen Entfaltungsraum geben können, damit sie Stress reduzieren, ihre Stärken zeigen und an Alltagskrisen wachsen können.

Das **Bamboo-Kids Empowerment-Programm** unterstützt Eltern und ErzieherInnen dabei, Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und im Aufbau von Gesundheit und Resilienz zu unterstützen.



WAS MACHT ELTERN & KINDER ECHT STARK?

In dem Programm „Bamboo Kids“ lernen Eltern Schritt für Schritt die individuellen Bedürfnisse und Lernstrategien ihrer Kinder leichter zu verstehen.

Sie können individuelle Talente und Begabungen ihrer Kinder besser fördern, lernen sich selbst zu stärken und die Entwicklungspotentiale der gesamten Familie zu aktivieren.



# HELFEN SIE MIT! UNSER ZIEL: KINDER STÄRKEN MIT DEM BAMBOO-KIDS EMPOWERMENT-PROGRAMM FÜR ELTERN UND ERZIEHERINNEN



Eltern und Erzieherinnen lernen flexibel und nach ihren Vorlieben: per Audio oder Video-Tutorial, persönlich über Skype, im Coaching und/oder in Präsenz-Seminaren. Unterstützen Sie uns bei der Weiterentwicklung des Programmes unter:

<https://www.betterplace.org/de/projects/66597-resilienzforderung-fur-familien-therapie-beratung-online-coaching>

## WAS ELTERN UND ERZIEHERINNEN LERNEN ...

- ✓ die **psychologischen Grundbedürfnisse** ihrer Kinder besser zu verstehen
- ✓ für ihre eigenen Grundbedürfnisse zu sorgen und ihren **Erziehungsstil anzupassen**
- ✓ gemeinsam mit den Kindern neue und **leichtere Kommunikations- und Lernwege** zu entwickeln
- ✓ den Kindern dabei zu helfen, ihre Lernblockaden, soziale Ängste u.a. Stressoren zu handhaben

## WAS KINDER LERNEN

- ✓ eigene **Bedürfnisse wahrnehmen und besser zum Ausdruck** zu bringen
- ✓ mit einfachen Übungen ihr **Selbstwertgefühl** und ihre **Selbstwirksamkeit zu steigern**
- ✓ mit spielerischen Übungen zur **Selbstregulation** angemessener mit **Stress und Konflikten** umzugehen
- ✓ ihre **Talente und Begabungen** besser einzusetzen und ihren eigenen Lernstil zu entwickeln

# Programm- und Projektleitung



Ulla Catarina Lichter

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Resilienz-Lehrtrainerin nach dem Bambus-Prinzip®, Systemischer Coach (ECA), SIZE Prozess® Beraterin, NLP Master (DVNLP), Trainerin für Improvisationstechniken, Trainerin für Daoyin Yangsheng Gong und freie Autorin. Traumaexpertin und Lehrtrainerin für Hypnotherapie.

Seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Klinische Hypnose, Reinkarnationshypnose, Mentaltraining und Gesundheits-Coaching, Achtsamkeitstraining, Qigong und Energy-Balancing. Ulla Catarina Lichter leitet bei der ResilienzForum Akademie des Programm „Bamboo Family & Kids“.

[www.ulla-catarina-lichter.de](http://www.ulla-catarina-lichter.de)



Ella Gabriele Amann

Systemischer Coach, Familien- und Traumatherapeutin mit den Schwerpunkten Resilienzförderung für Paare, Familien und Kinder. Sie ist Autorin zahlreicher Fachbücher und Entwicklerin des integrativen Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®. Als Resilienz Facilitator und Lehrtrainerin begleitet sie Einzelpersonen, Paare, Familien, Organisationen und MultiplikatorInnen beim Transformationsprozess in die neue Work-Life 4.0.

Ella Gabriele Amann ist Geschäftsführerin der Stiftung ResilienzForum und leitet in Berlin die ResilienzForum Akademie und der impro live! Akademie für Angewandte Improvisation.

[www.ella-gabriele-amann.com](http://www.ella-gabriele-amann.com)



## Die Bücher zum Resilienz-Kompetenz-Training nach dem Bambus-Prinzip®

