

# Wohin soll die Reise gehen?



Hypnosepraxis Berlin  
Ulla Catarina Lichter



Workbook zur Vorbereitung für  
unser Erstgespräch



## Einleitung

Hallo,

dieses kleine Workbook soll dir als Reflektion dienen, um leichter zu erkennen, wo für dich die Reise hingehen soll.

Ich als dein möglicher Coach oder mögliche Therapeutin, werde natürlich nicht überprüfen, ob du mit dem Workbook arbeitest, doch freue ich mich, wenn du dies als Vorbereitung für unser Erstgespräch nutzt.

Danke für dein Vertrauen!

Herzlichst,

Ulla C. Lichter



Hypnosepraxis Berlin  
Ulla Catarina Lichter





*Ulla Catarina Lichter*

# HAPPINESS IS AN INSIDE JOB



# REFLEKTION

## VOR DER SITZUNG

**Das Thema: Wie ist es jetzt? Beschreibe das Problem/Symptom!**

**Das Problem: Wie machst du das genau, dass du so reagierst/dich etwas stört/du dich so verhältst? Wann genau tritt das Symptom auf?**

# REFLEKTION

## VOR DER SITZUNG

**Gibt es einen Stresssatz zu deinem Problem/Symptom?**

**Welches Gefühl nimmst du dazu wahr?**

**Wo nimmst du das Gefühl im Körper wahr?**

**Wie sehr belastet dich der Stresssatz/das Gefühl?**

Von 0 - 10 (0=neutral; 10 = max. stark)



# REFLEKTION

VOR DER SITZUNG

**Wenn du das Problem/Symptom hast, was denkst du da über dich selbst?**

**Wobei kann dir das Problem/Symptom helfen? Gibt es Gründe, die dafür sprechen, das Problem/Symptom zu behalten?**

# REFLEKTION

VOR DER SITZUNG

**Angenommen, du hättest dieses Problem/Symptom nicht mehr, was wäre dann anders?**

**Wer wärst du ohne dieses Problem/Symptom?**

**Was ist dein Ziel?**

# Redaktion

Ulla Catarina Lichter

**Trainerin ,Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Mitentwicklerin BiLa®-Coaching, 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, Entwicklerin und Lehrtrainerin von EMDR-Coaching



## Kontakt:

Email an: [info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)



## Impressum

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

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

Workbook: Self-Empowerment