

Empowerment & Self-Empowerment

STARKES ICH – STARKES WIR

Impulsvortrag von Ulla Catarina Lichter



Empowerment

= Selbstbefähigung, Übertragung von (Selbst-)Verantwortung, Reaktionsmöglichkeiten und Handlungsspielräume erweitern

- Mit dem Ziel die Autonomie und Selbstbestimmung von Menschen und Systemen zu erhöhen
- Die eigenen Interessen selbstverantwortlich und eigenmächtig zu vertreten und entsprechend zu handeln

Empowerment in der EUTB®

- Beraten und Informieren über Unterstützungsmöglichkeiten und andere Institutionen
- Selbstverantwortung der Ratsuchenden zu fördern
- Die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was möglich ist und die*der Ratsuchende selbst verändern kann, fördern der Selbstwirksamkeit
- Vorhandene Ressourcen aktivieren, um lösungsorientiert handeln zu können

Empowerment in der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung

Voraussetzung für eine gelingende Beratung:

Mit Ratsuchenden in gutem Kontakt zu sein und eine Atmosphäre von Vertrauen zu schaffen



Übung „Afrikanischer Gruß“

Person A sagt:

„Ich sehe dich/ich nehme dich wahr.“

Person B antwortet:

„Und weil du mich siehst/wahrnimmst, bin ich hier.“



Übung „Afrikanischer Gruß“

Person A sagt:

„Ich höre dich/nehme dich wahr.“

Person B antwortet:

„Und weil du mich hörst/weil du mich wahrnimmst,
bin ich hier.“

Übung „Afrikanischer Gruß“

Person A sagt:

„Ich spüre dich.“

Person B antwortet:

„Und weil du mich spürst, bin ich hier.“

Aufbau von Sicherheit in der Kommunikation

- Sich Zeit nehmen für den Beziehungsaufbau
- Offene Haltung
- Augenkontakt / zugewandte Haltung
- Tonus der Stimme
- Authentizität, echtes Lächeln
- Präsenz ausstrahlen



Self-Empowerment

- **Selbstfürsorge:** Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und dafür zu sorgen, dass es einem selbst gut geht
- **Selbstverantwortung:** Bewusstsein darüber zu schaffen, wo die eigene Verantwortung aufhört und die des anderen anfängt
- **Selbstakzeptanz:** Die eigene Stärken erkennen und Leistungsgrenzen akzeptieren



Self-Empowerment

- **Selbstkompetenz:** Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen und Kompetenzen ausbauen
- **Selbstvertrauen:** Präsent im Moment sein, offen sein für Neues
- **Selbstwert:** Werte, eigene Visionen und Ziele überprüfen und fokussieren

Übung: Eigenlob stimmt!

Erzählen Sie dem/der Partner*in von 5 Dingen,

- Die Sie gut können
- Die Sie an sich mögen
- Die Sie einzigartig machen

Dann tauschen Sie die Rollen!



Vielen Dank für Ihre Offenheit und Aufmerksamkeit!



Kontakt:

E-Mail an: info@ulla-catarina-lichter.de

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

www.empowerment-akademie.de



Empowerment
Akademie