

Geleiteter Waldspaziergang „Mein aktuelles Lebensmotto in der Natur finden“ – Schnupperkurs ZRM®

am 10.09.22, 9.00 – ca. 13 Uhr, Grenzübergang Köpfchen

Gute Vorsätze und Veränderungswünsche begleiten unser Leben, doch häufig scheitert die Umsetzung im Alltag an inneren oder äußeren Hindernissen.

Wie kann es uns gelingen, dass „Kopf und Bauch“ an einem Strang ziehen?

Wie können wir neues, erwünschtes Verhalten zu stabilen Verhaltensmustern werden lassen, auf die wir auch in schwierigen oder unerwarteten Situationen zurückgreifen können?

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training, das kognitive, emotionale und körperliche Aspekte spielerisch integriert und dabei gezielt unbewusste Prozesse einbindet. Auf diese Weise werden persönliche Ziele so entwickelt, dass sie von der Gesamtpersönlichkeit getragen werden und damit bessere Chancen haben, verwirklicht zu werden. Wesentlicher Schwerpunkt ist, eigene Stärken und Möglichkeiten als Ressourcen zu erkennen, wertzuschätzen und systematisch zu nutzen. Das Training versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe: Mit den erlernten Techniken können später stets neue motivierende Ziele formuliert und umgesetzt werden.

Viele Elemente des ZRM® lassen sich wunderbar in die Natur transferieren.

Die Natur bietet uns weit mehr als Raum für Erholung und sportliche Aktivitäten. Sie ist auch der ideale Ort, um sich mit persönlichen oder beruflichen Zielen zu beschäftigen.

Der Wechsel von der manchmal beengenden Alltagsumgebung ins Freie eröffnet uns neue Perspektiven. Die Natur bietet einen Spiegel für individuelle Themen und eine ideale Projektionsfläche für unbewusste Bedürfnisse. Naturmetaphern helfen uns, Ziele in starke bildhafte Worte zu fassen, die ihre Wirkung nicht nur auf bewusster, sondern auch auf unbewusster Ebene entfalten.



In diesem **Schnupperkurs** werden wir gemeinsam die ersten Schritte in Richtung eines **persönlichen „Mottoziels“** gehen. Dabei werden Sie bereits ein paar Grundprinzipien des Trainings kennenlernen und in Einzel- und Gruppenarbeit ausprobieren.

Auf dieser Basis können Sie später entscheiden, ob Sie Interesse daran haben, an dem kompletten Trainingsprogramm z.B. in einem Intensiv-Wochenendkurs Anfang Oktober teilzunehmen.



Wir werden in einer überschaubaren Gruppe von maximal 12 Personen unterwegs sein.

Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um vorherige **verbindliche Anmeldung**. Sie erhalten dann noch einige organisatorische und praktische Hinweise.

Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 40,- (zzgl. MwSt.)**

Treffpunkt ist die KuKukCaféBAR am Grenzübergang Köpfchen, Eupener Str. 420, 52076 Aachen