

Häufig zeichnet sich in Beratungsprozessen der Bedarf meiner Klientinnen und Klienten nach Methoden zum Selbstmanagement ab, die dabei unterstützen, persönliche Ziele nachhaltig und auch gegen (innere und äußere) Widerstände zu verfolgen.

In diesem Zusammenhang schätze ich die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), einem wissenschaftlich fundierten Trainingskonzept, 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 („Kopf und Bauch“) 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. Die Vermittlung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse über Mechanismen menschlichen Verhaltens in kurzen Impulsreferaten wechselt sich mit deren direkten Anwendung in Einzel – und Gruppenübungen ab.

Das Training versteht sich als Anleitung zur Selbsthilfe: Mit den erlernten Techniken können später stets neue motivierende Ziele formuliert und umgesetzt werden.



### Das Training richtet sich an alle,

- die an ihrer momentanen Lebenssituation etwas verändern möchten, aber noch nicht genau wissen, was und wie.
- die bereits einen Veränderungswunsch haben, damit jedoch nicht recht vorankommen bzw. im Alltag in unerwünschte alte Verhaltensmuster zurückfallen.
- die ihre eigenen Ressourcen entdecken und systematisch für ihre persönlichen Ziele nutzen möchten.
- die mit ihren unbewussten Bedürfnissen in Kontakt kommen und ihre Körperempfindungen („Bauchgefühle“) besser wahrnehmen lernen möchten, um dadurch kluge Entscheidungen treffen zu können.
- die ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich erprobtes Verfahren des Selbstmanagements kennenlernen möchten, um ihren persönlichen Handlungsspielraum ressourcenorientiert und auf „lustvolle“ Art und Weise zu erweitern.

Das Training hat einen Stundenumfang von ca. 18 Stunden.

Die Teilnahmegebühr einschließlich schriftlicher Arbeitsmaterialien beträgt **€ 380,- (zzgl. MwSt.)**.

<b><u>Nächster Termin:</u></b>	Freitag,	13.01.23, 14.00 - 19:00 Uhr	Wenn das Wetter es zulässt, werden wir Teile des Kurses in freier Natur verbringen.
	Samstag,	14.01.23, 10.00 - 15:00 Uhr	
	Freitag,	20.01.23, 14.00 - 19:00 Uhr	
	Samstag,	21.01.23, 10.00 - 15:00 Uhr	

Der Intensivkurs wird in einer kleinen Gruppe von maximal 6 Personen stattfinden. Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um **verbindliche Anmeldung bis zum 06.01.23**.