

Häufig zeigt sich in Beratungsprozessen der Wunsch nach wirkungsvollen Methoden, die dabei unterstützen, persönliche Ziele nachhaltig und auch gegen (innere und äußere) Widerstände zu verfolgen. Wie kann es uns gelingen, neues, gewünschtes Verhalten zu stabilen Verhaltensmustern werden lassen, auf die wir auch in schwierigen oder unerwarteten Situationen zurückgreifen können? Ein wichtiger Schlüssel hierzu liegt in dem Zusammenspiel von Verstand und unserem unbewussten Erfahrungsschatz.

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 gesamten Persönlichkeit mitgetragen werden – und dadurch wirksam und dauerhaft umsetzbar sind. Dabei bietet das Training selbst eine gute Mischung von Hirnfutter für den Verstand und emotionalen Erfahrungen: 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 der Selbstregulation kennenlernen möchten, um ihren persönlichen Handlungsspielraum ressourcenorientiert und auf „lustvolle“ Art und Weise zu erweitern.

Das Training hat einen Stundenumfang von ca. 20 Stunden, die wir in diesem Intensivkurs auf ein verlängertes Wochenende aufteilen. Die Teilnahmegebühr einschließlich schriftlicher Arbeitsmaterialien beträgt **€ 390,- zzgl. 19% MwSt. (€ 464,10)**, kleine Snacks sowie Heiß- und Kaltgetränke inklusive.

Termin: Donnerstag, 02.10.25, 15.00 - 18:00 Uhr
Freitag, 03.10.25, 10.00 - 18:00 Uhr
Samstag, 04.10.25, 10.00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 05.10.25, 10.00 - 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Akademie des Bistums Aachen
Leonhardstraße 18-20, 52064 Aachen
(bei Bedarf bestehen in der Akademie
Übernachtungsmöglichkeiten)

Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen stattfinden. Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um **verbindliche Anmeldung bis zum 02.09.25**.