DR. BRITTA SCHMENK
Natürlich intelligent

Mein aktuelles Lebensmotto in der Natur finden – Schnupperkurs ZRM®

am Samstag, 30.08.25, 10:00 – ca. 14:00 Uhr

Hoch- und Höchstbegabung:
ZERTIFIZIERTER BERATER/THERAPEUT
Können macht Spaß

Manchmal wissen wir genau, was wir verändern möchten – und trotzdem fällt es schwer, ins Handeln zu kommen. Viele von uns kennen die Erfahrung, dass die Umsetzung persönlicher Veränderungswünsche im Alltag an inneren oder äußeren Hindernissen scheitert. 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 Intuition, unserem unbewussten Erfahrungsschatz.

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. 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.

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 Sie einige Grundprinzipien und Herangehensweisen des Trainings kennenlernen und die ersten Schritte in Richtung eines **persönlichen „Mottoziels“** gehen.

Auf dieser Basis können Sie später entscheiden, ob Sie Interesse haben, an dem kompletten Training, z.B. im nächsten Intensivkurs Anfang Oktober in Aachen, teilzunehmen.
Eingeladen sind alle, die sich mit persönlicher Entwicklung beschäftigen – ob aus einem konkreten Veränderungswunsch heraus oder aus Interesse an einem neuen methodischen Zugang.

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

Um dies gewährleisten zu können, bitte ich um vorherige **verbindliche Anmeldung bis zum 23.08.25**.
Sie erhalten dann noch einige organisatorische und praktische Hinweise.
Die Teilnahmegebühr beträgt **€ 60, - (inkl. MwSt.)**

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

Rückfragen und Anmeldung: mail@brittaschmenk.de
Dr. Britta Schmenk, Diplom-Psychologin, Karlsgraben 27, 52064 Aachen
www.natürlich-intelligent.de