



Training zur Stärkung der Selbstmanagement-Kompetenzen nach dem Zürcher Ressourcen Modell, kurz ZRM®

Kurzbeschreibung:

Ist Ihnen diese Erfahrung vertraut? Sie haben sich etwas fest vorgenommen, wollen etwas anders machen und rutschen immer wieder in das unerwünschte Verhalten. Sie wollen etwas unbedingt tun oder erreichen, aber dann kommt immer wieder etwa in die Quere, was Sie von Ihrem Vorhaben abhält und Sie merken, dass Sie Ihr Ziel aus den Augen verloren haben.

Wenn Sie dies verändern und mehr wissen wollen über den Weg, den ein Wunsch oder ein Bedürfnis nehmen muss, um zu einer neuen Haltung oder einem neuen Verhalten zu führen, dann können Sie das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) wunderbar nutzen. Denn Bedürfnisse, die uns nicht oder nur teilweise bewusst sind, stehen oft im Konflikt mit bewussten Plänen. Bei einem Konflikt zwischen Verstand und dem Unbewussten behält langfristig meist das Unbewusste die Oberhand und bestimmt unser Handeln und unsere Entscheidungen im Alltag, in Stress- und Drucksituationen. Wir reagieren dann doch impulsiv, obwohl wir gerne ruhig und sachlich bleiben wollten oder wir sagen mal wieder ja, obwohl wir uns vorgenommen hatten, nein zu sagen.

Im ZRM®-Training entdecken Sie über ressourcenaktivierende Bilder unbewusste Bedürfnisse und Potentiale. Sie lernen ein Verfahren kennen, wie Sie diese Bedürfnisse in Einklang bringen mit Ihren bewussten Zielen und Motiven und entdecken und aktivieren dabei innere Kraftquellen.

Das Zürcher Ressourcen Modell® ist neurowissenschaftlich fundiert und wurde durch Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause in den 1990er Jahren an der Universität Zürich entwickelt, um Lehrende auf hochkomplexe Unterrichtsstunden vorzubereiten und Sie dabei zu unterstützen, authentisch und angemessen zu agieren. Es eignet sich aber hervorragend auch für die Arbeit mit Schülern.

Das ZRM® wird kontinuierlich auf seine Wirksamkeit überprüft, einige Wirksamkeitsstudien finden Sie auf der -Homepage www.zrm.ch.

Die einzelnen Phasen der Workshop-Reihe:

- *Phase 1: Vom Bedürfnis zum Motto-Ziel, dem Unbewussten auf der Spur*
Mithilfe von Bildern und somatischen Markern lernen Sie die Sprache und die Signale des Unbewussten besser zu verstehen und zu deuten. Wir machen kurze Ausflüge in die Neurobiologie, Sie erhalten Einblicke in die zwei Bewertungssysteme unseres Gehirns.
- *Phase 2: Mit dem Motto-Ziel Herz und Kopf in Einklang bringen*
Aufbauend auf Modul 1 werden die Wünsche und Hinweise des Unbewussten mit den Argumenten des Verstandes abgestimmt und in Einklang gebracht, damit Veränderungen wirklich gewollt werden und gelingen können. In diesem Teil des Workshops entwickeln Sie ein Motto-Ziel für Ihren Wunsch oder Ihr Thema.
- *Phase 3: Einen Ressourcenpool aufbauen mit Krafttankstellen für den Alltag*
Mit Unterstützung aus der Gruppe bauen Sie sich Ihren persönlichen Ressourcenpool auf mit Erinnerungshilfen, die Sie in unterschiedlichen Situationen nutzen können. Sie entwickeln Ihr eigenes Embodiment (Verkörperung), das Sie dabei unterstützt, Ihr Motto-Ziel in den Alltag zu bringen.
- *Phase 4: Das neue Verhalten, bzw. die neue Haltung stärken und konkrete Alltagssituationen vorbereiten*
Sie lernen die Kraft von Wenn-Dann-Plänen kennen und üben mit Hilfe von Rollenspielen Ihr neues, erwünschtes Verhalten in herausfordernden Alltagssituationen zu realisieren.
- *Phase 5: Den Transfer in den Alltag erleichtern*
Das letzte Modul wird mit einem größeren zeitlichen Abstand zu den anderen Modulen stattfinden und Ihre Alltagserfahrungen berücksichtigen. Ihre Erfolge und kleinen Veränderungen wie auch die Störungen, Hindernisse und alte Gewohnheiten erhalten Raum.

Über mich:

Ich bin Buchhändlerin und Sozialpädagogin, Organisationsberaterin und Coach, zertifizierte ZRM®-Trainerin und Beraterin. Ich habe Erfahrungen als Sozialpädagogin, als Fundraiserin und als Geschäftsführerin eines Vereins sammeln dürfen und mich 2002 selbstständig gemacht.

Es macht mir große Freude, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ressourcen zu stärken. Zu mir kommen Menschen in Krisensituationen, Schüler*innen und Student*innen auf dem Weg zum Abschluss, bzw. in die Berufswelt, Gründerinnen auf dem Weg in die Selbstständigkeit, Führungskräfte und Angestellte auf Ihrem Weg durch das Berufsleben, Menschen auf dem Weg in den Ruhestand. Meine Haltung: jede*r trägt das Wissen und die Kompetenz für das eigene Leben in sich und manchmal tut der Blick von außen gut und hilft, das eigene Modell von der Welt zu erweitern.

Ich arbeite seit fünf Jahren besonders gerne mit dem Zürcher Ressourcen Modell® und biete u.a. Kurse, Supervisionen und Coachings für Einzelpersonen und Teams an. Ich bin 59 Jahre, verheiratet und lebe in Jena.