

Motivationscoaching, kreativ & lebhaft

# Machen Sie schon was Sie wollen?

## NEUE WEGE

Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis.

Aber wenn wir den Mut haben loszugehen,  
dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg  
über unsere Ängste, unsere Zweifel und Bedenken.

## Erreichen Sie Ihre Ziele motiviert, kreativ & lustvoll

Motiviert und entspannt machen Sie sich auf den Weg.

Kreativ entfalten Sie Ihr Potential.

Lustvoll entwickeln Sie neue Perspektiven und  
aktivieren leicht & nachhaltig Ihre unbewussten Ressourcen

mit der **Selbstmanagementmethode Zürcher Ressourcenmodell®**

## Was ist das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)?

Mit ZRM® erlernen Sie eine Selbstmanagement-Methode, die Sie befähigt, Ihre Wünsche und (unbewussten) Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen. Es werden Ihnen Instrumente an die Hand gegeben, um unliebsame Verhaltensmuster durch gewünschte zu ersetzen und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

Das **Zürcher Ressourcen Modell ZRM®** wurde von den beiden Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es basiert auf aktuellen psychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen über Stress, Motivation, Lernen und Handeln. Der Fokus des Trainings liegt auf der lustvollen Ressourcenaktivierung, wobei Psyche, Körper und Verstand miteinbezogen werden.

**Das Modell wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. Hauptanliegen des ZRM® ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wünsche erfolgreich in Handlung umzusetzen.**

## Ablauf

Das Training wird in fünf Phasen untergliedert und läuft nach folgender Struktur ab:

- 1 Analysieren des unbewussten Bedürfnisses:** Aus teils undifferenziertem Unbehagen oder verdeckten Wünschen werden konkrete Veränderungsimpulse wahrgenommen.
- 2 Formulierung des bewussten Motivs:** Klären, ob sich Veränderungswünsche und Bedürfnisse im Einklang befinden, eventuell bestehende Ambivalenzen auflösen.
- 3 Formulierung des Ziels:** Umsetzungswillen unter Einbezug von bewussten Motiven und unbewussten Bedürfnissen schaffen.
- 4 Vorbereitung:** Ressourcen aktivieren, eingefahrene Automatismen stoppen.
- 5 Handlung:** Kompetentes Verhalten planen.

## Das Ziel...

...ist Altes wertschätzend loszulassen und Neues kreativ ins Leben einzuladen. Es geht um eine nachhaltige Verhaltensveränderung voller Leichtigkeit und mit Vorfreude auf das, was da kommt.



# Informationen zu unserem Programm



**Heike Schönmann**  
Systemischer Coach und  
Resilienzcoach



**Heike Claassen**  
Systemische  
Familientherapeutin



## **DATUM DES ZRM® COACHINGTAGS**

25.02.2023, 09:00-17:00 Uhr



## **ORT**

Familienzentrum Lorsch  
In der Dieterswiese 6  
64653 Lorsch



## **KOSTEN**

229€ pro Person/ermäßigt 199€  
pro Person (Studierende u.ä.)

**Inklusivleistungen:** ausführliches  
Kursmaterial + Snacks und Getränke



## **ANMELDUNG**

[info@heike-claassen.de](mailto:info@heike-claassen.de)

# Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)



**Info-Video**

[www.heike-claassen.de/aktuelles](http://www.heike-claassen.de/aktuelles)



**Mehr Informationen unter:**

[www.heike-claassen.de](http://www.heike-claassen.de)