

***Nehmen Sie beispielsweise wahr, dass Ihnen nicht mehr wohl ist, etwas für Sie nicht mehr stimmig ist? Sie wissen aber noch gar nicht, worum es wirklich geht? Oder vielleicht möchten Sie sich in einer bestimmten Situation anders verhalten, es gelingt Ihnen aber noch nicht?***

**Gerne unterstütze ich sie, auf diese Fragen persönliche Antworten zu finden.**

**Dazu verwende ich das ZRM®-Modell.**

**Was ist ZRM®?** ZRM® ist die Abkürzung für **Zürcher Ressourcen-Modell**. Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickeltes Selbstmanagementtraining. Es beruht auf neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein.

**Das Training nach ZRM® hilft**, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, so dass souveränes „Tun“ auch in schwierigen Situationen immer besser gelingt. Diesem Training liegen neueste psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zum menschlichen Verhalten zugrunde.

## **Inhalte**

- In diesem Training finden Sie heraus, was Sie im Moment wirklich wollen
- Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie hinlenken wollen.
- Sie erhalten einen Einblick in das neueste theoretische Wissen, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und veränderungspsychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

## **Ziele**

- Sie lernen verträgliche, für Sie „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhen damit die Chance, diese auch umzusetzen.
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire, was dazu beiträgt, dass Ihr Selbstbewusstsein – auch in schwierigen Situationen – gestärkt wird.

## **Das Konzept basiert auf vier Grundpfeilern:**

**1. Ressourcenorientierung:** Jeder Mensch trägt Ressourcen, ungenutzte Potenziale in sich, auch wenn sie vielleicht aktuell brach liegen. Das ZRM®-Training bringt Menschen in Kontakt mit ihren Ressourcen und macht sie ihnen verfügbar. Da diese Ressourcen aufgrund des Trainings sofort genutzt werden können, stellen sich bereits in kurzer Zeit greifbare Handlungserfolge ein.

**2. Ganzheitlichkeit:** Der ganzheitlich-systemische Ansatz besagt, dass der Mensch nicht nur mit dem Gehirn und dem Denken funktioniert. Gefühle und körpernahe Phänomene können zentraler sein für das optimale Verhalten und handeln in Stresssituationen. Im Training werden Gefühle, Denken und Körperebene gezielt in die Entwicklungsarbeit einbezogen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Trainingsinhalte auch dauerhaft im Alltag angewandt werden.

**3. Individualität:** Hilfestellungen werden im ZRM®-Training nicht pauschal in Form von allgemeinen Tipps gegeben. Jeder Mensch ist einmalig und benötigt Entwicklungsberatung, die seine einzigartige Persönlichkeit berücksichtigt. Alle Teilnehmenden lernen die spezifischen Stärken der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Stils im Umgang mit Menschen kennen, entwickeln diese gezielt und bauen sie kreativ aus.

**4. Praxisbezug: Das ZRM®-Selbstmanagementtraining ist für jedefrau und jedermann geeignet.**

Es unterstützt sowohl in privaten als auch in beruflichen Fragestellungen, wie z.B. bei Entscheidungsprozessen. Sie erarbeiten sich ihr persönliches Konzept, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und individuellen Begabungen stärken und im Alltag gezielt einsetzen können. Ausser etwas Neugier und Offenheit sind keine Voraussetzungen für ein Training erforderlich.

## **Elisabeth Gasser Coaching**

Beratung Schulung Supervision/BSO • ZRM®-Training • PSI-Diagnostik • Kunsttherapeutin InArtes

Seilergraben 61 • CH-8001 Zürich (5 Min. ab HB) • Mobile +41 (0) 79 241 99 00

bss-zh.ch • gasser-coaching.ch • gasser.coaching@gmx.ch