



## ZRM-Alleinstellungsmerkmale

- ✓ neurowissenschaftliches Ressourcenkonzept
- ✓ Rubikon-Raster für Prozessablauf, Diagnose und Intervention
- ✓ Einbezug unbewusster Anteile bei der Motivklärung
- ✓ Trainer bzw. Coach ist ausschließlich ein Prozessbegleiter
- ✓ Teilnehmenden werden konsequent in Selbstmanagement ausgebildet (Psychoedukation)
- ✓ Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement UND Burnoutvorsorge in einem Workshop!
- ✓ Nutzung des wissenschaftlich abgesicherten Primings (unbewusstes Lernen)
- ✓ Größtmögliche Expertenunabhängigkeit der Teilnehmenden
- ✓ Berücksichtigung von öffentlichem und privatem Bereich
- ✓ Aufbau von Motivation und Entschlusskraft durch Haltungs-/Identitätsziele
- ✓ Einbezug unbewusster Anteile in die Motivklärung
- ✓ Berücksichtigung von Gefühlen und Körperwahrnehmungen durch somatische Marker
- ✓ Selbstkongruenzdiagnostik per somatischer Marker
- ✓ Ideenkorbfverfahren zur Erweiterung der individuellen Perspektive
- ✓ Kernkriterien für eine handlungswirksame und «gesunde» Zielgestaltung
- ✓ Aufbau eines multicodierten Ressourcen-Pools
- ✓ Einbezug des Körpers als Ressource («Embodiment»)
- ✓ Transfersicherung durch das «Situationstypen-ABC»
- ✓ Transfersicherung durch Planung des Ressourceneinsatzes mittels Ausführungsintentionen
- ✓ ZRM ist Schritt für Schritt wissenschaftlich begründet
- ✓ Wirksamkeit des ZRM ist wissenschaftlich-empirisch belegt
- ✓ Nutzung vieler Ebenen der Informationsspeicherung (Multicodierung)
- ✓ neues Ziel wird zusammenhängend in der bisherigen Identität verankert.
- ✓ Einbezug sozialer Ressourcen
- ✓ Ausrichtung einer Follow-up-Veranstaltung nach ca. sechs Monaten zur Transferabsicherung:  
Sie bietet die Möglichkeit,
  - die bis dahin gemachten Erfahrungen auszutauschen,
  - Erfolge zu verstärken und
  - den persönlichen Entwicklungsprozess zu optimieren:
    - Zielerweiterung und Zielveränderung
    - Erarbeitung zusätzlicher Ziele und zugehöriger Ressourcen
    - Optimierung des Ressourceneinsatzes