

SchnupperWorkshop in Hamburg

Gesund, motiviert und erfolgreich den Wandel 4.0 gestalten

- Einmaliges Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement-Training schätzen lernen

#Burnoutprävention #Gesundheit #Handlungsorientierung #Komplexitätsreduzierung
 #nicht_entscheidbare_Probleme_entscheiden_lernen #Risikokompetenz #Sinn #Transfer
 #Veränderungswille #verborgene_Kraftquellen #Wandlungskraft #Wert #Wirkung

Herausforderung und Einordnung

Wir befinden uns in einem radikalen wirtschaftlichen und damit auch gesellschaftlichen Umbruch von nie dagewesenem Ausmaß. *1

"Das kulturelle Band in der Gesellschaft ist bereits zum Zerreißen gespannt."

Prof. Peter Kruse ([nextpractice](#), Bremen)

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl von positiven und negativen Gefühlen aus. Diese Gemengelage von Gefühlen und [unbewussten Bedürfnissen](#) – sie sind die inneren Kraftquellen - muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Stressreport Deutschland 2012

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Anzahl befragter Mitarbeiter: 20.000)

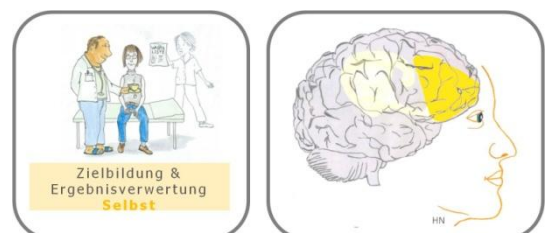
Je mehr konkrete Veränderungen in der direkten Arbeitsumgebung stattfinden, desto schlechter wurde von den Beschäftigten ihr allgemeiner Gesundheitszustand eingeschätzt. Deutliche Unterschiede zwischen **nicht reorganisierten** und **reorganisierten** Unternehmen zeigten sich insbesondere im Hinblick auf

Müdigkeit/Erschöpfung:	41 % auf 53 %
Nervosität/Reizbarkeit:	23 % auf 35 %
Schlafstörungen:	23 % auf 32 %
Kopfschmerzen:	30 % auf 39 %
Niedergeschlagenheit:	18 % auf 27 %

Zum PDF-Download geht es [hier](#).

Um Menschen auf der Gefühls- und [Bedürfnisebene](#) „abzuholen“, also um die emotionalen Zentren im Gehirn zu erreichen, ist das Selbstmanagement-Konzept des Zürcher Ressourcen Modells ([ZRM](#)) das Mittel der Wahl.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit dem ZRM ist der Einbezug des [Unbewussten](#) (emotionales Erfahrungsgedächtnis bzw. das [Selbst](#)). Diese Thematik ist vielen Mitarbeitenden und Führungskräften noch nicht vertraut. Dies betrifft jedoch auch viele Coaches und Trainer. Wir sind meistens mit Betonung auf der Rationalität sozialisiert. Als Menschenbild orientiert man sich deshalb am Homo oeconomicus, der rational und verstandesgesteuert vorgeht.



Wenn man etwas ändern will, möchte man am liebsten bei den Ursachen ansetzen. Dann braucht man nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern kann unter Umständen zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung ganz unterschiedliche Ursachen beseitigen.

Diese Ursachen lassen sich sehr gut mit der *Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse* ([EOS](#)) ermitteln. Die Ergebnisse der EOS lässt die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen) erkennen und machen sie erklärbar.

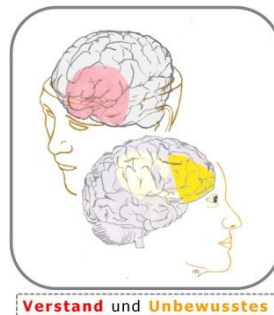
Die nötigen Kompetenzen, zur Behebung der Einschränkungen bzw. die Aktivierung der erforderlichen Ressourcen, lassen sich mit gezielten Übungen in einem Workshop bzw. einem Einzelcoaching auf Basis des Zürcher Ressourcen Modells ([ZRM](#)) entwickeln.

Dieses erfolgreiche Selbstmanagement-Training wurde von Frau Dr. Maja Storch, Dozentin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit Dr. Frank Krause entwickelt. Die Wirksamkeit des ZRM ist **wissenschaftlich-empirisch belegt**.

Das ZRM überwindet den alles entscheidenden Mangel der meisten Schulungs- und Coachingkonzepte:

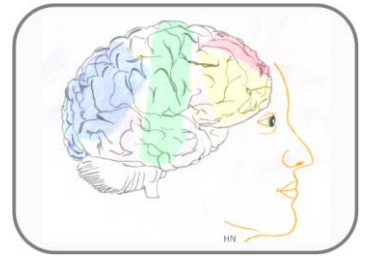
Das ZRM spricht den Menschen

- ✓ auf der [Verstandes-](#) UND
- ✓ auf der [Motivebene](#) an.



Erfolgreich angewandt wird das ZRM im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport.

„Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss als lustvoll und belohnend erlebt werden und nicht als eine beschwerliche Prozedur, die man nur mit Disziplin zu einem erfolgreichen Abschluss bringt.“
Maja Storch (ZRM-Mitentwicklerin)



Für wen

Für Menschen,

- ✓ die den anstehenden Wandel erfolgreich und vor allem gesund meistern wollen.
- ✓ die ein [Resilienz](#)-, Stress- und [Selbstmanagement](#)-Training kennenlernen wollen, welches
 - sich an den [Bedürfnissen](#) des Menschen orientiert,
 - direkt auf der Identitätsebene ansetzt und
 - weltweit seines Gleichen sucht.

Wozu ein ZRM-SchnupperWorkshop

Nutzenargumenten kann man Glauben schenken oder nicht.

Aus dem „Schnuppern“ wird ein Spüren, und dies geht über in ein Verinnerlichen.

Das ZRM ist ein Selbstmanagement-Konzept mit vielen [Alleinstellungsmerkmalen](#).

- ✓ Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement in einem Workshop.
- ✓ Es sucht seinesgleichen in seiner durch Studien belegten Transfereffizienz.
- ✓ Im Vergleich zu anderen Resilienz- oder Stress- oder Selbstmanagement-Trainings
 - schneidet es in den Bereichen Vielfalt der Elemente, Anwendbarkeit, Einfachheit und Flexibilität sehr gut ab.
 - kommen im ZRM-Training mehrere zentrale Techniken zum Tragen:
 - kognitive Strategien, [Embodiment](#), [Ressourcenaufbau](#), Affektregulation, soziale Interaktion, Motivation

Dieser Workshop passt sich Ihnen an und nicht umgekehrt.

Was

Erkenntnis in Bezug auf

- ✓ die Entstehung von Motivation.
- ✓ die Beeinflussung unbewusster (Steuerungs-)Prozesse.
- ✓ die Entwicklung einer förderlichen Einstellung, die vom Verstand UND vom Gefühl getragen wird.
- ✓ die Entwicklung eines Haltungs-/Identitätsziels inkl. Festigung und Automatisierung eines gewünschten Verhaltens.
- ✓ die Planungsstrategie der Wenn-Dann-Pläne und deren Anwendung.
- ✓ die gezielte Vorbereitung auf unvorhersehbare Situationen.

Wie

- ✓ Sie bringen eine Aufgabe aus Ihrem Job oder aus dem privaten Bereich mit, welche von Ihnen bisher als unangenehme „Pflicht“ beurteilt wurde.
- ✓ Sie entwickeln ein unterstützendes und „absicherndes“ Haltungsziel.
- ✓ Sie treffen für die künftige Verankerung im Gehirn vielfältig und gezielt Vorsorge.
- ✓ Sie bereiten sich auf die Umsetzung im Alltag vor.

Wann

Donnerstag, 12. März 2018 von 9 bis 18 Uhr

Ort

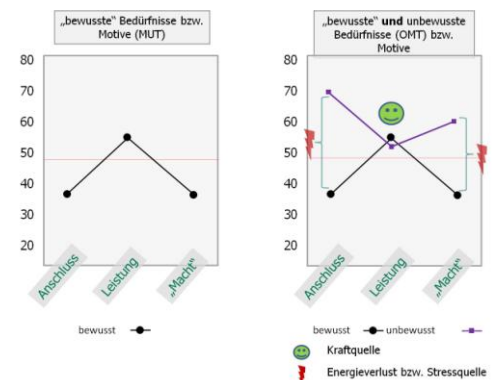
Hamburg, Hotel NewLivingHome – in einer gemütlichen Atmosphäre

Teilnahmebetrag

- **90 Euro** plus gesetzl. MwSt.

dazu

- ✓ qualitativ hochwertiger Online-[Selbststeuerungstest](#),
- ✓ quantitative Bestimmung Ihrer bewussten UND unbewussten drei [sozialen Motive](#) sowie
- ✓ ein Beratungstelefonat zu Ihren Testergebnissen.
- ✓ Kalt- und Warmgetränke und Mittagessen.



Sie fühlen sich angesprochen:

Anmeldeschluss

Dienstag, 13. März 2018

*1

Siehe unter anderem meine ["Ach so ist das!"-Briefe](#)

- 06: *Was macht eine "gestandene" Persönlichkeit aus? - Die entscheidenden Kompetenzen*
- 07: *Vom Gelingen rasanter und radikaler Umbrüche - Das Gefühl muss mit ins Boot.*
- 13: *Artgerechter Wandel - Die Evolution lässt sich nicht austricksen*

Anmeldung zum SchnupperWorkshop

am Donnerstag, 12. April 2018 von 9 bis 18 Uhr

Ich melde mich verbindlich zum obigen Workshop an.

90 Euro plus gesetzl. MwSt. **inklusive** Selbststeuerungstest und Motivtest

Vor- und Zuname:.....

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon: Mobil:

E-Mail-Adresse:

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

Bitte mailen Sie die ausgefüllte und eingescannte Anmeldung

bis Dienstag, 13. März 2018

an: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de