

Für die Ewigkeit.

Momente,
die unter die Haut gehen



Teilnehmerstimmen (w/m/d)

auszugsweise

Mehrtägige ZRM-Workshops
Schnupperworkshops und ZRM-Einzelcoachings

Seite 2 – 10
Seite 11 – 15



Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss
als lustvoll, belohnend und sinnvoll erlebt werden
und NICHT als eine beschwerliche Prozedur,
die man nur mit Disziplin
zu einem erfolgreichen Abschluss bringt.

Maja Storch (Zürcher Ressourcen Modell)

Der rote Faden

Das verbindende Element der in diesem Überblick aufgeführten Teilnehmerstimmen:
Die innere Haltung ist der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg - privat und im Beruf.

Dieser kraftvolle Kern ist der rote Faden,
der die Vielfalt der nachfolgenden Rückmeldungen verbindet.

- ✓ Die Teilnehmenden werden Experten in eigener Sache.
- ✓ Mit einer Schritt-für-Schritt-Strategie werden sie in die Lage versetzt,
Themen anzupacken, ohne dass ihnen ein Ratgeber gegenüber sitzt.

Das Grundkonzept folgt einem klaren Leitfaden,
um konkrete Situationen bzw. Aufgaben im stressigen Alltag zielführend anzugehen:

- wesentliche Gesundheitsthemen
- Herausforderungen im Berufs- und/oder Führungsalltag, z. B. zum radikalen Wandel

Unserem extrem leistungsfähigen Gehirn ist es hierbei völlig egal, ob man in der Altenpflege, der Weiterbildung, im Kundenservice, im Spitzensport, in der Notfallmedizin tätig ist oder sich im Katastropheneinsatz befindet.

Sie lernen, Ihre Ziele und Vorsätze auf eine abwechslungsreiche, genussvolle und vor allem nachhaltige Art anzupacken. Ihre Lösungen werden hierbei immer sinnerfüllt und von Dauer sein.

Mit einem klugen Selbstmanagement fokussieren Sie ihre Perspektive in Richtung eigener Ressourcen, sprudelnder Kraftquellen und ganzheitlicher Lebensqualität.

Durchschnittliche Bewertungsnote sechs Monate nach meinen Selbstmanagement-Workshops: 1,4



**Wenn Menschen damit beginnen,
neue Automatismen aufzubauen,
ist die mangelnde Würdigung von kleinen
Erfolgen
eines der Haupthindernisse,
die man sich selbst in den Weg legen kann.**

Dr. Maja Storch

Was ist ZRM?

- **Selbstmanagement-Konzept**
 - Königsdisziplin = Affektregulation
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
 - Expertenunabhängigkeit
 - „Bedienungsanleitung für das eigene Gehirn“
- **die Teilnehmenden entscheiden, was ihnen besonders wichtig ist**

© 2010

Vier theoretische Grundpfeiler

- **Ressourcenorientierung**
 - = Veränderungspotential ist vorhanden
 - bringt Menschen in Kontakt mit ihren Ressourcen und macht sie verfügbar
- **Ganzheitlichkeit: Verstand, Gefühl und Körper**
 - Körper steht in Drucksituationen im Vordergrund
- **Individualität**
 - keine Tricks und Tipps! ... keine schnelle Pille
- **Wirksamkeit**

Zusatzfolie

Angela Tüllmann
Leiterin Aus- und Fortbildungszentrum
Generaldirektion Wasserstraßen und Schifffahrt
Möckernstraße 30
30163 Hannover

Oktober 2019

Teilnehmerstimme und Referenzschreiben

Lieber Herr Neusitzer,

seit 2012 richten wir jährlich den Selbstmanagement-Workshop „Mein eigener Gesundheitsmanager“ nach dem Zürcher Ressourcen Modell aus.

Teilnehmende sind vor allem Führungskräfte der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes mit ca. 12.500 Beschäftigten.

Sie waren für die WSV in Hamburg, Hannover, Berlin und Dresden tätig.

Neben den Workshops haben Sie auch Einzelcoachings und einen Teamentwicklungsworkshop durchgeführt.

Die Nachhaltigkeit, die vielseitige Anwendbarkeit und die Berücksichtigung der sehr individuellen Themen der Teilnehmer sind beeindruckend.

Ich kenne kein weiteres Modell, das derart vielfach empirisch überprüft wurde. Allein dies ist eine seriöse Grundlage, im Dienste der persönlichen Entwicklung und des Selbstmanagements.

Diese Weiterbildung ist hochgradig praxisnah.

So habe ich es persönlich in zwei Workshops erlebt, und so lese ich es in den inzwischen sehr vielen Feedbackbögen.

Die lebendigen Workshops sind klar gestaltet und folgen einem leicht nachvollziehbaren roten Faden. Die Teilnehmerunterlagen sind sehr anwenderfreundlich aufbereitet.

Die individuell im Verlauf des Workshops entwickelten Erinnerungshilfen dienen dem langfristigen persönlichem Erfolg.

Mit Ihrer umfangreichen Fotodokumentation kann man auch nach Monaten den eigenen Erkenntnis- und Erlebensprozess genau erinnern, wiederholen und absichern oder sich weiter in die Inhalte vertiefen.

Dies alles und vieles mehr dient der Nachhaltigkeit und ist aus meiner Sicht einmalig – wie so viele Alleinstellungsmerkmale dieses Selbstmanagementkurses.

Sie gehen auf Fragen und Anliegen einfühlsam ein und dies mit viel Wertschätzung und hilfreichem Humor.

Jeder hat den Raum und die Zeit, ein eigenes Thema zu bearbeiten.
Das Konzept kommt völlig ohne Ratschläge und Tipps aus, sodass Wertschätzung und Individualität den Raum füllen. Dabei wird stets das System, in dem man sich im Alltag bewegt, berücksichtigt.

Ihre authentische Art erleichtert den eigenen, stimmigen Entwicklungsprozess.

Die kurzen und abwechslungsreich angebotenen theoretischen Inputs tragen durchgängig zur positiven und vor allem nachhaltigen Wirksamkeit bei.

Faszinierend sind Ihre Grafiken zur Erläuterung der Gehirnarchitektur.
Hochkomplexe Vorgänge, also die Arbeitsweise und den immensen Einfluss des Unbewussten und der Gefühlszentren erläutern Sie auf simple und einleuchtende Art und natürlich immer mit einem Schuss Humor. Das eigene Gehirn wurde für mich somit greifbarer und verständlicher.

Bei meiner Teilnahme konnte ich beobachten, dass trotz intensiver Arbeit die Stimmung im Plenum und den Kleingruppen stets entspannt war. Es gab immer sehr gelungene Interaktionen zur gegenseitigen Unterstützung zwischen allen Beteiligten.

So wie ich es beobachten konnte und an mir selbst erlebt habe, ermöglicht der Workshop jedem, seinen selbstbestimmten Weg für eine persönliche Weiterentwicklung zu finden.

Mit einem Korb voller Ressourcen gehen die Teilnehmenden begeistert in die persönliche Umsetzung. Hilfreich ist hierbei die Ausrichtung der Follow-up-Veranstaltung nach sechs Monaten. Genauso fördert das vermittelte Wissen – zum Beispiel, dass ein neues Verhalten im Gehirn reifen muss und man nicht von heute auf morgen mit dem „großen Durchbruch“ rechnen darf – das Gelingen.

Wie die Aufgabe gelöst wurde, als Trainertandem die Qualität des Workshops mit bis zu 22 Teilnehmern zu halten, hat mich stark beeindruckt.

Fazit:

Sehr empfehlenswert für alle, die großen Wert auf Nachhaltigkeit und Kompetenz legen und sich ressourcen- und lösungsorientiert weiterentwickeln wollen.

Danke, und ich freue mich auf unseren weiteren Weg.

Angela Tüllmann

Leiterin Aus- und Fortbildungszentrum
Generaldirektion Wasserstraßen und Schifffahrt

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte

Lieber Hartmut,

wenn man nun wie ich bereits das dritte ZRM-Seminar in seinem Leben besucht hat ...

...

Die zugrundeliegende Theorie war mir natürlich als Diplom-Psychologe, PSI-Experte und als jemand, der sich bereits mit der ZRM-Philosophie intensiv beschäftigt hat, zu einem Großteil bekannt. Dennoch war gerade deine gut verständliche und sehr anschauliche Aufbereitung der kleinen Theorie-Inputs eine Bereicherung für mich, wonach ich überzeugt bin, dass auch jemand ohne große ZRM-Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg finden kann, um die Logik der einzelnen Methoden, die im Rahmen des Prozesses zur Anwendung kommen, besser nachvollziehen zu können.

Mir ist jedoch etwas anders wichtig: Neben der exzellenten Vorbereitung des Seminars und der wirklich reichhaltigen Arbeitsmaterialien, kam mir in meinem Prozess der Zielformulierung vor allem deine einfühlsame und wertschätzende Moderation und Hilfestellung entgegen. Diese Tatsache ermöglichte es mir, dass ich mir in deinem ZRM-Seminar erstmals mit einem besonderen Tiefgang mein Mottoziel erarbeiten konnte. Das hatte nun zur Folge, dass dieses Mottoziel zu meiner eigenen Überraschung dieses Mal sogar erstaunlich lange präsent in meinem Kopf und damit auch in meinem Alltag ist, wo es ja auch ankommen sollte.

...

...

Ich danke dir dafür von ganzem Herzen!

...

...

Wer sich also nach Abschluss des Seminars zeitnah und unkompliziert noch mal vertiefend mit der ZRM-Materie auseinandersetzen möchte, hat durch deine Sammlung einen schnellen Zugriff darauf, ohne erst selbst aufwendig recherchieren zu müssen.

Ich freue mich schon auf unseren Follow-up-Termin!

Heiko Frankenberg

PSI-Kompetenzberater und -ausbilder aus Georgsmarienhütte

MERKSATZ

Wenn man Glück hat, klappen Appelle, wie

- „**Du** musst doch verstehen ...“
- „**Sei** doch vernünftig ...“
- „**Sieh** doch ein ...“

oder Instruktionen, Tipps, Ratschläge, Coaching, Weiterbildungsmaßnahmen, Beratung, ggf. sogar Drohungen an den Verstand dann, wenn das Wertesystem der Person dazu passt ...

... also wenn es in ihr schon angelegt ist.

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte

Lieber Herr Neusitzer,

...

Ihr Workshop war wunderbar, sehr informativ, gut moderiert und mit vielen kreativen Übungen, die mir sehr geholfen haben, mich selbst und meine eigenen Ziele besser zu verstehen.

Einige Elemente aus dem ZRM-Coaching habe ich bereits bei meinen Seminaren erfolgreich verwendet. Mein eigenes Kraftbild "Kreatives Atelier" hat mich seither begleitet und war immer im Blick. Und so hat es auch gewirkt. Seit dieser Woche bin ich glücklich mit einem eigenen Coaching-Raum, den ich auf unglaublich leichte Weise gefunden habe und in den letzten Monaten mit viel Freude eingerichtet habe. Ab nächste Woche geht es los, die ersten Anrufe neuer Kunden kamen fast zeitgleich mit dem Umzug. Ich freue mich auf einen beruflichen Neustart 2015 und möchte mich daher noch einmal ganz herzlich bei Ihnen für den Workshop, den vielen wertvollen Anregungen und Ihre hilfreiche Unterstützung bedanken.

Mit besten Grüßen aus Hamburg,

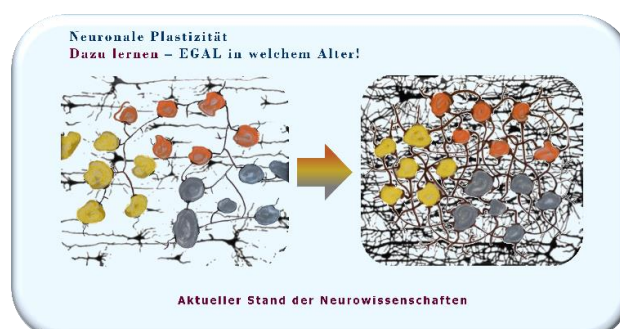
Edda Cekinmez"

Sehr geehrter Herr Neusitzer,

ich hatte die schöne Gelegenheit, im Oktober und November 2013 an einem Ihrer ZRM Workshops teilzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade eine schwere Erkrankung überstanden und befand mich beruflich in einer Umbruchphase. Dank der im Workshop gelernten Fertigkeiten sowie meines ausgesuchten Fotos, dem Sonnenblumenmann, gelang es mir, wieder Mut, Kraft und Zuversicht für die Zukunft zu schöpfen. Inzwischen habe ich sowohl privat als auch beruflich wieder „Fuß gefasst“ und blicke zuversichtlich nach vorne! Sollten mal negative Gedanken aufkommen, so führe ich mir mein Foto und mein Mottoziel vor Augen und es geht mir wieder besser.

Dafür, Herr Neusitzer, möchte ich mich recht herzlich bei Ihnen bedanken! Sie haben den Workshop sehr einfühlsam und mit einer guten Portion Humor geführt. Ebenfalls beeindruckt hat mich Ihr großes Fachwissen. Man spürt einfach, dass Sie sich sehr intensiv mit dem Thema beschäftigen und das gab mir als Teilnehmende ein gutes und sicheres Gefühl.

Beatrix Stille
Sekretariatsfachkauffrau
Hamburg



Teilnahme an einem Vortrag, einem dreistündigen ZRM-Schnupper-Workshop (Management-Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe, Bonn) und 3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte

Hallo Herr Neusitzer,

nun endlich mein Fünfzeiler:

"Schon die erste Begegnung mit ZRM und Herrn Neusitzer hat mich begeistert. Als visueller Typ kann ich besonders gut mit Bildern "arbeiten". Der ganze Prozess im ZRM ist anspruchsvoll, macht Spaß und geht wirklich an die "Wurzeln". Mein erstes wohlformuliertes Ziel habe ich mit Bravour erreicht. Nun geht es weiter. Ich danke Herrn Neusitzer für die sensible Begleitung, die einfach Mut macht."

Freundliche Grüße

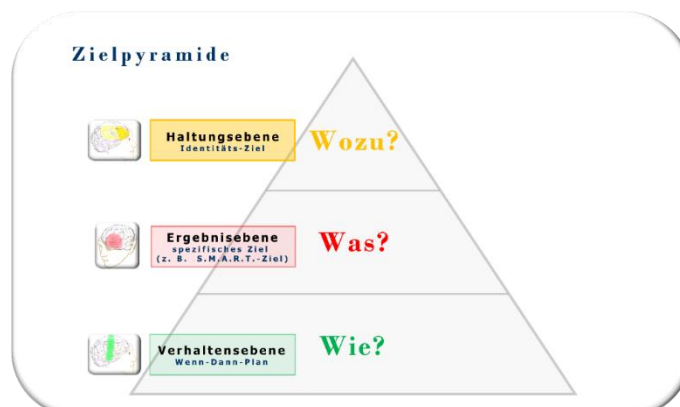
Horst Scheffel
Sparkassenbetriebswirt
stellvertr. Leiter Aus- und Fortbildung
Landesparkasse zu Oldenburg.

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung im März 2012

Hallo Herr Neusitzer,

gerne gebe ich zu Ihrem ZRM-Workshop (März 2012) noch ein nachträgliches Feedback. Für mich war dieser Workshop sehr wertvoll. Ich konnte sofort die gelernte Methodik in meiner Coaching-Arbeit mit Einzelkunden nutzen und das ZRM gehört seither zu den Methoden, die ich häufig im Coaching anwende. Ich habe in den Feedbacks meiner Klienten auch schon oft gelesen, dass gerade diese Methode als besonders wirksam erlebt wurde. Den Workshop selber habe ich ebenfalls in sehr positiver Erinnerung: ein guter Wechsel von theoretischem Input und praktischen Übungen und eine offen-sympathische persönliche Begleitung durch Sie als Kursleiter.

Mit herzlichen Grüßen
Gudrun Graichen
Coach und PSI-Kompetenzberaterin



**Ergebnis eines zweitägigen ZRM-Workshops Burnout-Prävention für Lehrkräfte.
Die vierstündige Follow Up-Veranstaltung fand drei Monate später statt.**

Hallo Hartmut,

herzlichen Dank für deine persönliche, gewissenhafte Arbeit und deinen Einsatz beim ZRM – Workshop am letzten Wochenende!!!

Bei dieser Fortbildung zur Burnout - Prävention bin ich mit deiner Hilfe und dem ZRM relativ schnell, besonders effektiv und nachhaltig genau auf den Punkt gekommen!!!

Normalerweise brauche ich dafür wesentlich länger, zumal ich schon so mache Stunde damit verbracht habe, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Das war für mich schon mal ein riesiger Gewinn, den ich keinesfalls als selbstverständlich empfinde!!

Ich bin mit dem Ergebnis dieses Coachings total zufrieden. Über meinen Zielsatz und dessen Findungsprozess in der sinnvoll strukturierten Einzel- und Gruppenarbeit bin ich besonders froh. Es hat unheimlich viel Spaß gemacht!!! Auch meine neuen Erkenntnisse aus der Teilnehmer-Gruppe finde ich bemerkenswert.

Mir fehlen eigentlich nur noch ein paar weitergehende Tipps zum Thema „persönliche Ressourcen“, obwohl die Zeit während dieser schönen Stunden intensiv genutzt wurde! Es wäre aber für mich am letzten Wochenende in diesem Zeitrahmen sicherlich zu viel und zu umfangreich gewesen, für eine ähnlich persönliche Bearbeitung mit dem nötigen Tiefgang diesbezüglich auch noch in mich hinein zu hören. Diese zahlreichen Impulse waren in diesem Zeitraum für mich erst einmal genug. Ich muss ja diese Erkenntnisse auch erst mal sacken lassen.....

So ist es gut, so wie es ist!!!!

Liebe Grüße

Bernd

**Burnout-Prävention für Lehrkräfte
Die nachfolgenden Aussagen sind anonymisiert.
Sie wurden zum Start einer vierstündigen Follow Up-Veranstaltung zum obigen Workshop gemacht.**

A:

- Gut, dass es die Follow Up-Veranstaltung gibt
- 10 Tage nach dem Workshop erste Situation angegangen
- Wenn mir die Kraft fehlte, bin ich zu meinem Bild gegangen
- Habe es in Angriff genommen – meine Blockaden beseitigen

B:

- Langer Anlauf – ich brauchte lange
- War zwischenzeitlich krank

**Souveränität und Situationselastizität wachsen dann,
wenn sich der Mensch seiner selbst sicher ist.**

- Ich geriet immer wieder in Rage → Ich schaffe das nicht mehr ...
- Finde mein Motto-Bild immer wieder per Zufall;
und wenn ich es sehe, durchfährt es mich: „Ist doch alles gut.“
- Habe mit dem Rauchen aufgehört
- Habe keine Gedanken mehr, mir Druck zu machen. Sage mir immer wieder: „Ach, habe ja schon was geschafft“. Lobe mich selber.

C:

- Auf eine „lästige“ Anwesenheitspflicht gab es bei mir als Erstreaktion:
„Ach, muss das jetzt sein?“
Konnte dann jedoch den Aufmerksamkeitsfokus sinnvoll umlenken und die Zeit sinnvoll nutzen.
- Bin zufriedener geworden.
- Seitdem Aufbruchstimmung

D:

- Zuvor 7 Tage die Woche nur an die Arbeit gedacht;
ist mir gar nicht mehr aufgefallen
- Bin wesentlicher besser gelaunt
- Bin aufmerksamer und achtsamer zu meinen Ressourcen geworden

E:

- Nutze mein Motto-Ziel immer wieder, um achtsamer zu sein, den Moment zu genießen
- Habe mich früher provozieren lassen
- Neigte immer wieder dazu, in eine „Ich, das Kind und das Gegenüber, das Elternteil“-
Situation zu rutschen.

F:

- Habe mir früher immer die Anschaffung einer Buddi-Figur ausreden lassen und jetzt gekauft.
- Bin früher auch mal aggressiv geworden
- Habe viele Baustellen abgearbeitet

G:

- Es gibt eine Vielzahl von sehr negativen, (zeitlich) belastenden Aspekten (Betreuung der Großeltern; ab 23h erst zu Hause u. dann noch Hausarbeiten; hohe Erwartungshaltung der Kollegen; Unruhe im Team; Kontrolle + Termin mit Chef),
- Jedoch auch viele sehr positive Dinge (Presseberichte über eigene Projekte; Abwerbeversuche anderer Firmen), die ich nun intensiver wahrnehme
- Kann Dinge jetzt relaxter angehen ...

H:

- Habe Affektbilanz für die „XY-Herausforderung“ hilfreich nutzen können
- Fühle mich gesund-egoistischer
- Führe positive Selbstgespräche → Inneres Team

Teilnehmerstimmen zu einem zweitägigen ZRM-Workshop

Lieber Hartmut Neusitzer,
wie gut, dass ich an den zwei Seminaren zum ZRM teilgenommen und nach vielfältiger Arbeit an mir samt daraus resultierender veränderter Verhaltensweisen und Arbeitsfelder (insbesondere nach einer Burn-Out-Erkrankung und einer nun wohl hoffentlich überstandenen Krebserkrankung) wieder neue Erkenntnisse gewonnen habe. Ich nehme meine Gefühle und Grenzen jetzt sehr wichtig und habe mich an erste Stelle gestellt - nun endlich, nach Jahrzehnten. Für mich war es sehr hilfreich, ins Gefühl zu kommen und mir das für mich passende Handwerkszeug zu erarbeiten, mit dem ich auch gleich ein neuronales Umlernen in Gang setzen konnte :) Danke dafür.

Die angenehme und gut verständliche Darstellung der theoretischen Fakten und die einfühlsame Begleitung meines Prozesses hat mir gefallen.

Ich schaffe es jetzt schneller, gut für mich zu sorgen und mich zu beruhigen.

Ganz häufig erfreue ich mich jetzt -auch noch ein paar Wochen nach dem Seminar- an Folgendem: Bei dem Gedanken an ein im Seminar als sehr angenehm empfundenenes Gefühl geht gleich eine Entspannung durch meinen Körper, ich spüre dieses wohlige Gefühl und nehme gleichzeitig eine aufrechtere Körperhaltung ein.

Ich freue mich auf die Nachbereitungssitzung und bin schon gespannt, was sich, nein, was ich bis dahin verändert habe.

Liebe Grüße

Christiane T., Lehrerin

Wer weiß, wie er in Krisen oder stark belastenden Lebensphasen „tickt“ und reagiert, hat die größeren Chancen, diese gut und gesund zu bewältigen.

Lieber Hartmut,

ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für die beiden Seminartage bedanken. Ich bin ganz begeistert vom ZRM und der Art wie du es vermittelst.

Ich habe bereits eine verhaltenstherapeutische Burn Out Gruppe besucht, habe aber gemerkt, dass ich vieles vom Kopf her weiß, es aber nicht umsetzen kann. Besonders hilfreich ist für mich mein neues Motto-Ziel und die festen und mobilen Erinnerungshilfen. Mein Bild mit dem Bären löst immer wieder positive Gefühle aus und erinnert mich daran, gut für mich selbst zu sorgen. Durch ZRM bin ich wieder mehr an meinen Gefühlen(Affektbilanz) dran und kann rechtzeitig herausfinden, was mir und meinem Körper nicht gut bzw. gut tut. Zu meiner Gesunderhaltung ist ZRM eine wichtige Unterstützung und ich möchte es nicht mehr missen. Sehr hilfreich sind auch die Wenn-dann-Sätze, um nicht in alte Verhaltensweisen zu rutschen.

Ich freue mich schon auf den nächsten Termin.

Danke

Catrin M. Sozialpädagogin aus Hamburg

Haltungsziele unterstützen Sie und Ihr Team dabei,

- **im entscheidenden Moment stark zu sein,**
- **die Fähigkeit zur [Selbststeuerung](#) in sich ständig verändernden Situationen mühelos aufrecht zu erhalten,**
- **mit sich selbst in Kontakt zu bleiben und**
- **Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.**
- **Dieser Zieltyp ermöglicht erfolgreiches Entscheiden, zieldienliches Handeln und umsichtiges Verhalten in schwierigen Situationen,**
- **begünstigen die Fähigkeit, eine Krise [resilient](#) zu bewältigen und**
- **erleichtern Ihnen, auch tragische Ereignisse und/oder fatale Fehlentscheidungen zu verarbeiten, um daraus zu lernen.**

Ergebnisse eines 8-stündigen ZRM-IntensivWorkshops, bei dem die Follow Up-Veranstaltung zum Zeitpunkt der E-Mail noch ausstand

Hallo Hartmut,

danke für Deinen Ideenkorb.

Kurzreferenz:

Wie oft im Leben habe ich zu mir gedacht, hättest Du Deiner Intuition getraut, hättest Du die richtige Entscheidung getroffen.

Der ZRM-Workshop in Hamburg hat mir neue, wissenschaftlich fundierte Methoden gezeigt, mein unbewusstes Wissen dauerhaft zu nutzen.

Hartmut Neusitzer hat in Hamburg das perfekte Ambiente geschaffen, um viel Neues schnell aufnehmen zu können.

Dafür danke ich Herrn Neusitzer und allen Seminarteilnehmern.

Heidrun Ihlenfeldt

Flott on Job

www.flottonjob.de

Lieber Hartmut,

danke für die Mail. Ich hatte unabhängig davon das Bedürfnis mich noch mal bei Dir zu melden. Im Nachhinein hätte ich mich nämlich ganz gerne noch mal persönlich per Handschlag von Dir verabschiedet.

Ich denke, ich habe verstanden, wie ZRM funktioniert bzw. funktionieren kann. Vor allem habe ich die Kraft der Fotos nachhaltig g e s p ü r t . Nicht die Wanderstiefel, sondern die Pinsel sind mir in den Bauch "gefahren". Mein Problem Nr. 2 nach Feierabend einfach nicht pünktlich oder zeit-angemessen die Arbeitsstelle verlassen zu können. Die Pinsel stehen für ein Malerlebnis, bei dem ich vollkommen habe abschalten können. Von daher die Bitte mir auch das Pinselbild zu schicken. Jetzt schon vielen lieben Dank dafür.

Ja, Hartmut, das war ein - für die Kürze und den damit verbundenen Einschränkungen - tolles Seminar und, ich kann es nur wiederholen, eine exzellente Vorbereitung!!!

Und ich freue mich auf die Follow Up-Veranstaltung!!

Dir alles Liebe weiterhin und viel Erfolg!

Herzliche Grüße

Anke A.

Lehrerin

**Das Gehirn ist ein hochkomplexes,
sich selbst organisierendes System.
Man hat es aber in der Hand,
ihm seine Entwicklungsrichtung vorzugeben.**

ZRM-Schnupperworkshop

Danke, lieber Herr Neusitzer, für Ihr – trotz Kürze der Zeit – intensives Schnupperseminar zum ZRM mit Tiefgang.

Sie haben es dank exzellenter Vorbereitung geschafft, mir „meinen Bären auf dem Baumstamm“ als hilfreiche Ressource mitzugeben. Danke!

Bis vielleicht bald einmal wieder.

Angelika Hamann
dta-Deutsche Trainer- und Führungskräfte-Akademie GmbH
Geschäftsführerin: Dr. Angelika Hamann
Bondenwald 16
22453 Hamburg

Sehr geehrter Herr Neusitzer,

ich hatte Gelegenheit, an Ihrem Schnupper-Workshop zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) teilzunehmen. Der Workshop war sehr interessant für mich und bestätigt mich darin, dass bei der Erreichung von Zielen nicht das "Muss" im Vordergrund stehen darf, sondern das innere Wollen, das die inneren Ressourcen mobilisiert und den Verstand unterstützt.

Gerade die positive Ausgestaltung von Zielen mit der Unterstützung von Bildern, die als Anker dienen, fand ich dabei sehr hilfreich. Ich glaube, dass das ZRM sehr gut gerade im individuellen Coaching eingesetzt werden kann und die Erreichung von Zielen gut unterstützt.

Herzlichen Dank für diese interessante Veranstaltung, die Sie sehr einfühlsam und doch zielgerichtet moderiert haben.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre
Karin Heinicke
Personalleiterin
Förde Sparkasse Kiel

**Kommt man „ins Schleudern“,
halten das eigene Wertesystem,
seine Bedürfnisse und Erfahrungen
den Blick nach vorne!**

Ergebnis eines 4 Mal 2-stündigen ZRM-Einzel-Coachings

Schon während meiner Coachingzeit bei Hartmut Neusitzer hat sich meine Sicht (auf mich und meine MitMenschen) grundlegend & nachhaltig geändert. Nach einer mehr als fünfjährigen passiven Depressions- und VermeidungsPhase packe ich mein Leben mit Freude und Neugier an! Mein Umgang mit mir - meinen Stärken & Schwächen; meinen Erfolgen & Rückfällen... - ist liebe-humorVOLL und annehmend. Die Welt ist plötzlich viel, viel weiter - seit ich meinen somatischen Markern BeAchtung schenke . DANKE! :o)

Cornelia L., Hamburg

Ergebnis eines 10-minütigen Telefonats in der „Phase der Nachbetreuung“

Moin Hartmut,

...dein WennDannCoaching ist der WaaaaaaahnnSinn... !!!

... mit der Veränderung meiner inneren Haltung verändert sich auch meine körperlicher Haltung ... mit der Folge: > die seit zwei Jahren andauernden Schmerzen in der linken Schulter klingen ab, weil ich meine Haltung bewußt steuern kann ...

Danke - Conny :o)



Die Probleme im Umgang mit Komplexität sind in der einseitigen Dominanz begründet, die Erwachsene in vielen Lebensbereichen den analytischen Denkfunktionen einräumen.

Prof. Dr. Julius Kuhl

Ergebnis eines 7 Mal 2-stündigen ZRM-EinzelCoachings

Durch Hartmut Neusitzer habe ich die faszinierende Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell kennen gelernt.

Das ZRM hat mit Hilfe von mir ausgesuchten Bildern meine Wünsche aus den Tiefen meines eigenen Unterbewusstseins sichtbar gemacht. Die Auseinandersetzung mit meinem inneren Antrieb, meinen Werten und meinen Lebenszielen hat mich beruflich weitergebracht. Heute haben sich meine Berufsziele verfestigt.

Die Arbeit mit Hartmut Neusitzer unterstützte mich auf meinem Weg und erweiterte meinen Horizont.

Inken V. aus Hamburg

Haltungsziele unterstützen Sie und Ihr Team dabei,

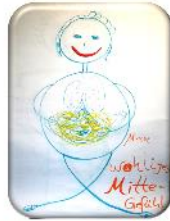
- **im entscheidenden Moment stark zu sein,**
- **die Fähigkeit zur [Selbststeuerung](#) in sich ständig verändernden Situationen mühelos aufrecht zu erhalten,**
- **mit sich selbst in Kontakt zu bleiben und**
- **Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.**
- **Dieser Zieltyp ermöglicht erfolgreiches Entscheiden, zieldienliches Handeln und umsichtiges Verhalten in schwierigen Situationen,**
- **begünstigen die Fähigkeit, eine Krise resilient zu bewältigen und**
- **erleichtern Ihnen, auch tragische Ereignisse und/oder fatale Fehlentscheidungen zu verarbeiten, um daraus zu lernen.**

vorher



Biss-Quetsch-Gefühl

nachher



**Mein Wohlige
Mitte-Gefühl**

vorher



Mein anti-GOI

nachher



**Mein
gelb-orangenes ICH!**



**Mein
Festschreckengefühl**



**Meine
Wohlfühlkraft!**



**Dieker
schwarzer Kloß**



Miss Sunshine

ZRM, somatische Marker und Embodiment

Embodiment Resümee

**Sie können Ihren Körper gezielt,
auf schnelle und einfache Weise nutzen, um**



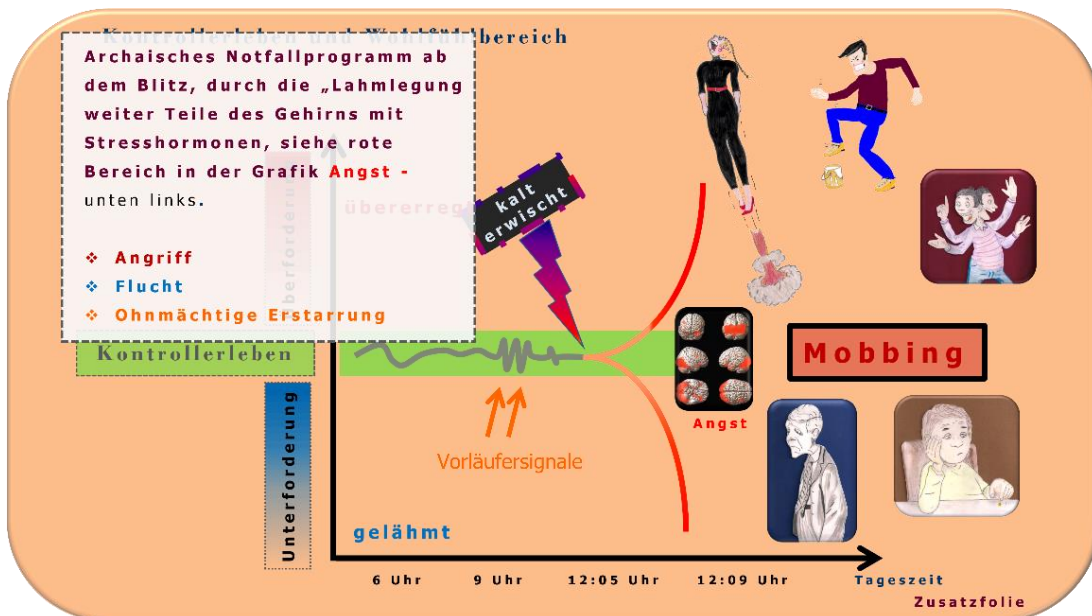
- ! den Stress abprallen zu lassen.**
- ! immer wieder in einen „gesunden“ Modus,**
- ! eine offene Wahrnehmung und/oder**
- ! in einen gewünschten Aufmerksamkeitsmodus zu kommen.**

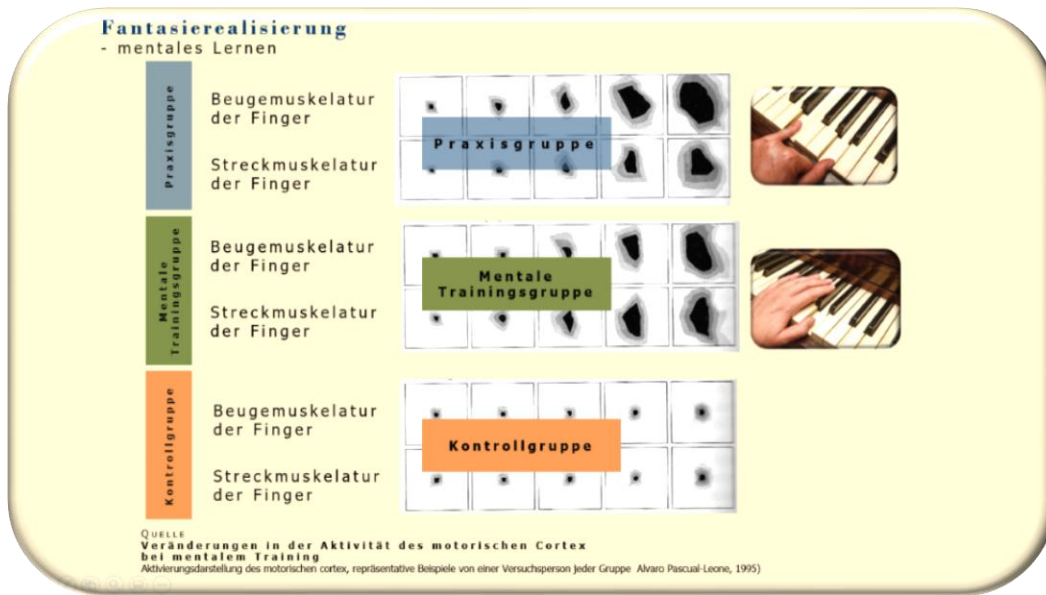
Resilienz

- innere Stärke & Widerstandsfähigkeit

Resiliente Menschen

1. akzeptieren die Situation (Krise) UND die damit verbundenen Gefühle
2. suchen nach Lösungen
3. lösen ihre Probleme nicht allein
4. fühlen sich nicht als Opfer
5. bleiben optimistisch
6. geben sich nicht selbst die Schuld
7. planen ihre Zukunft





Das Üben mit der Affektbilanz stärkt die Resilienz/Widerstandskraft und macht gegen Stress immun.



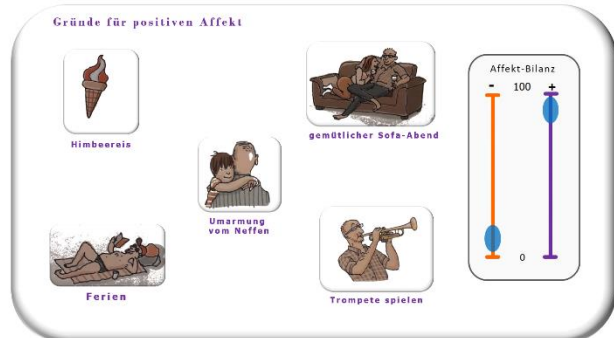
QUELLEN & LITERATUREMPFEHLUNGEN

Storch/Olbrich/Storch
Burn-out, ade
- Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

Adlmaier-Herbst/Storch/Storch/Breiter
Change-Management – so klappt's!

Eilers/Storch
Dolce Vita mit Diabetes
- Ein genussvoller Leitfadens für den Umgang mit Diabetes


Julia Weber
Ich fühle, was ich will
- Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern



Bei der obigen Affekt-Bilanz fühlt man eine starke Ambivalenz mit starken körperlichen Auswirkungen:
→ Es zerreißt einen, es ist äußerst unangenehm und man will diesen Gefühlsmix möglichst schnell loswerden.



Studenten hatten 10 Minuten Zeit, um schwierige Testaufgaben zu lösen

<p>Gruppe 1</p> <p>„Ich löse so viele Aufgaben richtig wie möglich.“</p> <p>Gruppe 1 löste im Durchschnitt 2,8 Probleme richtig.</p> 	<p>Gruppe 2</p> <p>„Wenn ich eine neue Aufgabe beginne, dann sage ich mir: Ich kann sie lösen.“</p> <p>Gruppe 2 löste im Durchschnitt 4,3 Probleme richtig.</p> <p>= 53 % mehr Aufgaben gelöst!</p>
---	---

Studie: Bayer & Gollwitzer (2007)

Objektiv messbare Leistungssteigerung am Beispiel Treffer in der Mitte der Dartscheibe plus Stressfaktor Videoaufnahme

Gruppe	durchschnittliche Trefferquote
Kontrollgruppe	1,94
mit Ziel	1,9
Ziel + Wenn-Dann-Plan	2,81

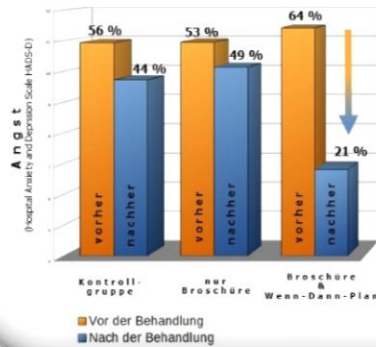
Plus 48 %

Vor dem Wurf	Treffer in der Mitte
- Kontrollgruppe keine Instruktionen	1,94
- Ziel-Gruppe: Seine Angst regulieren zu wollen	1,90
- Wenn-dann-Plan-Gruppe	2,81

Quelle: Eyal Burck: **Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?** Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) Seite 46

Entwicklung von Ängstlichkeit und Depressivität

Wer an seinen Ängsten arbeitet, kann seine allgemeine Lebenszufriedenheit steigern.



Die Rate jener Probanden, welche aus klinischer Sicht als behandlungsbedürftig eingestuft wurden, fiel die Ängstlichkeit in der

	von	auf
- Kontrollgruppe	56 %	44 %
- nur Broschüre	53 %	49 %
- Broschüre & Wenn-dann-Pläne	64 %	21 % (ein Drittel)

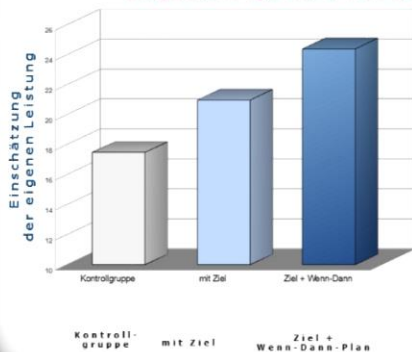
plus deutlicher Rückgang der Depressivität.

QUELLE
Eckli Burck
Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 41

56

Umgang mit Lampenfieber, sozialer Angst und Einschätzung der eigenen Leistung

subjektive Qualität der Rede



Vor der Rede

- Kontrollgruppe keine Instruktionen **17**
- Ziel-Gruppe erhielt Hinweis & Tipp **21**
- Wenn-dann-Plan-Gruppe **24**

+ 41 %

QUELLE
Eckli Burck
Angst - Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?
Die effektivsten Strategien aus Sicht der Forschung! (2019) - Seite 45

Mathematikaufgaben pünktlich starten

Gruppe 1

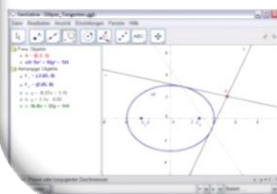
„Mittwoch um 17 Uhr werde ich soviel Mathematikaufgaben lösen wie möglich.“

→ Abweichungen im Durchschnitt von **482,45** Minuten (= 8 Std.).

Gruppe 2

„Wenn es Mittwoch 17 Uhr ist, dann werde ich so viel Mathematikaufgaben lösen wie möglich.“

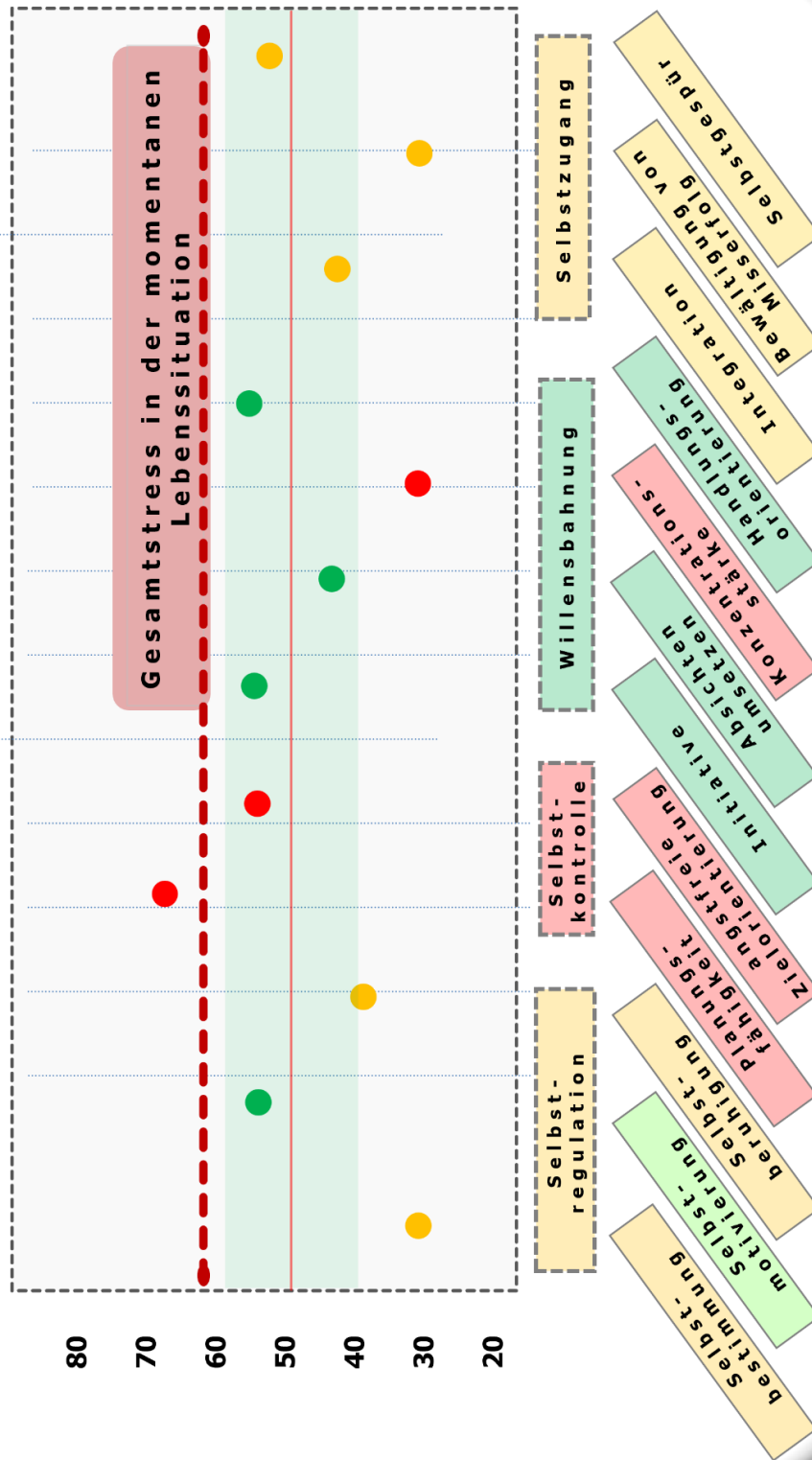
→ Abweichungen im Durchschnitt von **101,27** Minuten.



Studie: Oettingen, Hönig, Gollwitzer (2000)

57

EOS - Kompetenzanalyse Selbststeuerungsfähigkeiten - die Zweitreaktion



Hartmut Neusitzer
 Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und
 autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
 Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de