



ZRM-Alleinstellungsmerkmale

- neurowissenschaftliches **Ressourcenkonzept**
- Rubikon-Raster für Prozessablauf, **Diagnose und Intervention**
- Einbezug **unbewusster Anteile** bei der **Motivklärung**
- Trainer oder Coach ist ausschließlich ein **Prozessbegleiter**
- Teilnehmenden werden konsequent **in Selbstmanagement ausgebildet** (Psychoedukation)
- **Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement UND Burnoutvorsorge**
- Nutzung des wissenschaftlich abgesicherten **Primings** (unbewusstes Lernen)
- Größtmögliche **Expertenunabhängigkeit** der Teilnehmenden
- Berücksichtigung von **öffentlichen und privaten 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 und/oder **Affekt-Bilanz**
- Ideenkorbverfahren 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

