

Schnupper-Intensiv-Selbstmanagement-Workshop

nach dem Zürcher Ressourcen Modell [ZRM]

DATUM

Samstag, 2. August 2025
von 9 bis 15 Uhr

[Wegen der bemerkenswerten Nachfrage:
Einmal pro Quartal.

Siehe auch [Kundenstimmen](#)]

**Kurzweilig, impulsstark und
von hoher Zukunftsrelevanz.**

ULTRAKURZ

Raus aus

-] **Zweifel,**
-] **Sorge,**
-] **ungesunden** [Verhaltensweisen.](#)

und/oder

hin zu einer der aktuellen Situation angepassten

-] **flexiblen Wahrnehmung,**
-] **klugen Entscheidung und**
-] **mutig-freudvollem Handeln.**



Fundamental anders als bisher als alle anderen Konzepte:

**Das ZRM passt sich somit dem Menschen an,
Schritt für Schritt und in jeder Minute
und NICHT umgekehrt!**

**Bringen Sie sich angemessen schwungvoll
in eine gelingende und enkelgerechte Zukunft.**



MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE

Dieser Workshop ist der Einstieg in das Thema ressourcenorientiertes Selbstmanagement:

-] Auffrischung von Wohlbefinden und Aufblühen im Beruflichen und Privat.
-] Wiederbelebung von Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl, Motivation und Gelassenheit.
-] unerwünschte Verhaltensmuster durch sinngebend-zielführendere zu ersetzen

HERAUSFORDERUNG

Wir befinden uns in einem radikalen wirtschaftlichen und damit auch gesellschaftlichen Umbruch von nie dagewesenem Ausmaß: #Klima #Ki #Ukraine #Trump #China #Rechtsruck etc. pp.

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als individueller Prozess. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl von positiven und negativen Gefühlen aus. Diese Gemengelage von Gefühlen und unbewussten Bedürfnissen muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Um Menschen auf der Bedürfnisebene „abzuholen“, also um die emotionalen Zentren [limbisches System] zu erreichen, lernen Sie in diesem Selbstmanagement-Workshop ein einzigartiges Selbstmanagement-Training.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit dem **ZRM**-Konzept ist der Einbezug des Unbewussten [emotionales Erfahrungsgedächtnis]. Diese Thematik ist vielen Mitarbeitenden und Führungskräften noch **NICHT VERTRAUT**. Wir sind meistens mit Betonung auf Rationalität sozialisiert. Als Menschenbild orientiert man sich deshalb am Homo oeconomicus, der rational und verstandesgesteuert vorgeht. [Die einschneidenden Folgen sehen Sie unter *5]

Die nötigen Kompetenzen zur Aktivierung der erforderlichen Ressourcen werden mit gezielten Übungen in einem Workshop bzw. einem Einzelcoaching auf Basis des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) gefördert.

Das **ZRM** wurde von Frau Dr. Maja Storch, Dozentin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich, in Zusammenarbeit mit Dr. Frank Krause entwickelt.

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

Das **ZRM** spricht den Menschen

] auf der Verstandes- UND

] auf der Motivebene an.



Bin mir meiner NICHT gewiss ...



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

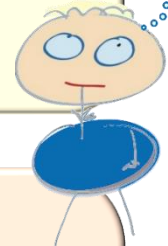
Prof. Dr. Julius Kuhl

Das **ZRM**-Training ist eine Methode, um eigene bewusste oder unbewusste Wünsche und Motive in Handlung umzusetzen.

INHALTE

-] Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden
-] Wünsche und Absichten zielführend zu einem sehr persönlichen Haltungsziel ausformulieren
-] Aktuelle wissenschaftliche Theorien kennenlernen
-] Einfach erlernbare Techniken lustbetont aneignen
-] In schwierigen Situationen das gewünschte Verhalten souverän und mit Überzeugungskraft realisieren

Hmmm ...
Wäre ganz
gut, wenn ...



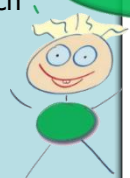
NUTZEN

-] Innere Klarheit erlangen: Was will ich wirklich?
-] Lernen, unliebsame Eigenschaften abzulegen
-] Ziele erfolgreich und dauerhaft umsetzen
-] Das eigene Verhalten besser steuern und in gewünschter Weise handeln
-] Verstehen, was einen ausmacht und wie man dies in seine private und/oder berufliche Rolle einfließen lassen kann.
-] neue Perspektiven erkennen
-] Sie erweitern deutlich Ihren Entscheidungsspielraum und Ihre Handlungsvielfalt
-] Statt mit extrem anstrengender und energieverzehrender **Disziplin** und **Selbstkontrolle**, gelangen Sie mit dem **ZRM** leicht und entspannt ans Ziel.

WIE?

-] per **Leitfaden** in fünf Phasen zielführend vom Wünschen ins Gelingen kommen
-] Nutzung der **ZRM-Bildkartei** zur **Ressourcenaktivierung**
-] **Somatische Marker**: das Unbewusste ins Boot holen, Ratio und Körper unterstützen sich
-] **Ideenkorb-Methode**: die Gruppe als Ressource nutzen
-] **Priming**: neuronale Zielnetzwerke unbewusst stärken, ohne Energieaufwand
-] **Embodiment**: Verankerung der neuen Haltung im Körper
-] **Ressourceneinsatz** konkret planen und mit Wenn-Dann-Plänen **automatisieren**
-] gerade in schwierigen Situationen **erfolgreich handeln**
-] die eigenen **Stärken und Möglichkeiten** als wichtige Ressourcen erkennen und nutzen
-] konkrete **Umsetzungsstrategien** erarbeiten

Ich will!



Dank seiner nachhaltigen Wirkung wird das Zürcher Ressourcen Modell sehr erfolgreich im Wirtschafts-, Gesundheits-, (sozial-)pädagogischen Bereich sowie im Spitzensport und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren angewandt.

VIELSEITIGE ANWENDUNGSBEREICHE

Auszugsweise

BERUF

] Betriebliche Gesundheitsförderung:

mit Sinn und innerer Haltung das „Haus der Arbeitsfähigkeit“
ein solides Fundament entwickeln

] Teamentwicklung:

Neues Team, neue Teamleitung, Konflikte

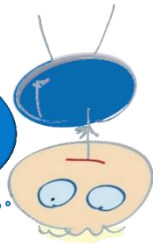
Führungskräfte-Coaching:

Auf der Basis seiner bewussten und unbewussten Motive seinen eigenen Stil entwickeln

] Karriereplanung:

wissen, was man wirklich will.

Kopfstand und
so kann ich echt
perfekt.
Ansonsten bin
ich viel zu
ängstlich.



PRIVAT

] Life-Balance:

mit Herz und Hirn

] Gesundheitsthemen [Ernährung, Bewegung, Rehabilitation ...]:

Es dann mit Leichtigkeit tun.

] Persönlichkeitsentwicklung:

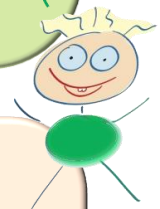
Was will ich wirklich und was brauche ich?

Auf was will ich künftig mit Leichtigkeit verzichten?

] Berufs- und Lebenswegplanung:

- Ausbildung oder Studium
- Karriere oder Kinder
- Stadt oder Land
- etc. pp.

Oh wie
schön ist
Panama!



ZIELGRUPPE

Menschen,

-] die Selbststeuerung erlernen wollen.
-] die Kopf und Herz, Bewusstes und Unbewusstes in Einklang bringen wollen.
-] die ihre tiefsten Bedürfnisse und Werte bei ihren Entscheidungen und Handlungen beachten wollen.
-] die den laufenden Wandel selbstsicher, erfolgreich und gesund meistern wollen
-] die ein Resilienz-, Stress- und Selbstmanagement-Training kennenlernen wollen, welches
 - sich an den Bedürfnissen des Menschen orientiert und
 - direkt auf der Identitätsebene ansetzt.

FÜR SIE VON HOHEM NUTZEN, WEIL

-] Sie sich ein **Meta-Knowhow** aneignen, mit dem Sie Ihre vorhandenen Potenziale auch unter extrem schwierigen Umständen situationselastisch und zielbezogen einsetzen werden.
-] Sie in **komplexen Projekten** mit immer wieder auftretenden unvorhergesehenen (Krisen-)Situationen erfolgreich umgehen werden.

Das methodische und inhaltliche Vorgehen im **ZRM**-Training sorgt für einen bemerkenswerten Zusatznutzen im privaten UND beruflichen Umfeld. Die Veränderungen wirken sich ausgesprochen positiv auf die Gesamtkonstitution jedes Teilnehmenden aus. Ein **ZRM**-Workshop ermöglicht den Teilnehmenden Selbstwirksamkeitserleben, welches die Basis für Gesundheit ist.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Offenheit, um in einen kreativen Prozess der Selbsterkenntnis einzuleiten.

Wie aufregend!

[[ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)]

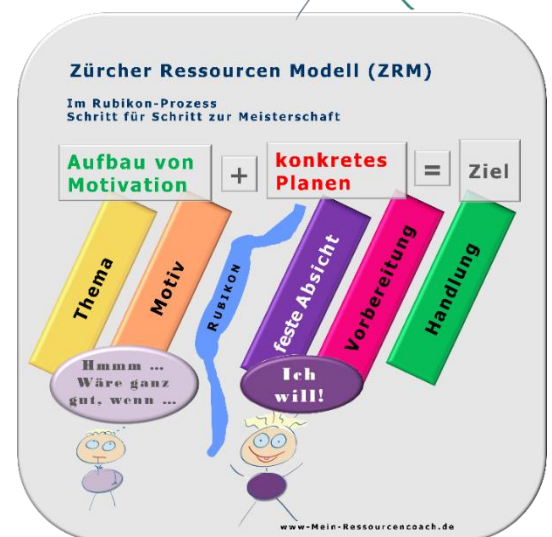
Sie nutzen hierfür ein gerade in der Fachwelt hochgelobtes, einfaches und wirkkräftiges Trainingskonzept. Das **ZRM** wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt.

Es beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln und wird laufend durch wissenschaftliche Studien auf seine Wirkung überprüft.

Das **ZRM**-Selbstmanagementtraining kombiniert systematisch wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivations-, Neuro- und Emotionspsychologie, um Menschen dabei zu helfen, ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

In Ihren Entscheidungs- und Entwicklungsprozess werden Gefühle, Verstand und Körper auf leichte Art und Weise, also spielerisch mit einbezogen.

Das **ZRM**-Training zeichnet sich durch eine hohe Transfereffizienz aus. [siehe FORSCHUNG unten] Es ist in der Praxis zuverlässig-bewährt und hochangesehen. Weiterhin ist es einfach zu erlernen [ab einem Alter von 12 Jahren] und kann auf nahezu jedes Ziel angewendet werden.



METHODEN

Theoretische Kurzreferate, kurzweilige Einzel- und Kleingruppenarbeit, abwechslungsreiche Folge von systematischen Analysen und Übungen, interaktive Selbsthilfetechniken, Affektbilanz [regelmäßiger Selbstkongruenzcheck], Embodiment, Humor.

FORSCHUNG

Da das Zürcher Ressourcen Modell einen universitären Hintergrund hat, ist die Wirksamkeit des **ZRM**-Trainings durch wissenschaftliche Studien erforscht. Die Kurzfassungen der **ZRM-Wirksamkeitsstudien** erhalten Sie [hier](#).

Das wäre es jetzt!

KLEIDUNG

Leger

WIE?

Bringen Sie gern ein aktuelles Thema oder Ziel mit, bei dem Sie sich eine Lösung wünschen.

[Sie müssen noch keine konkreten Vorstellungen haben, wie Sie dieses Ziel erreichen. Fragen Sie ggf. Partner und/oder Freunde für einen Ideenkorb, welches Ziel für Sie evtl. sinnvoll sein könnte? Es kommt sehr oft sowieso anders. So viel darf ich verraten. 😊]

EULEN NACH ATHEN

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen siehe ^{*5}, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Sie sind sehr oft mit Unsicherheitsmomenten und unwägbaren Risiken verbunden.

DAS INNOVATIVE

Mit einem **Motto-Ziel** entwickeln Sie einen neuen Zieltyp. Er verankert neuronal eine innere Haltung und ein zur Aufgabe zielführendes Mindset. Abgestimmt auf Ihr Vorhaben und Ihre innere **Bedürfnisstruktur** nennt man **Motto-Ziele** synonym **Haltungs-** oder **Identitätsziele**. Chance auf Vertiefung [hier](#).

Mit einem guten Haltungsziel verändert sich automatisch die Informationsverarbeitung im Gehirn. Es werden nur noch zielfdienliche Informationen aufgenommen. Schwangere Frauen meinen, dass es plötzlich fünf Mal so viele Frauen mit Kinderwagen gibt als vor der Schwangerschaft. Werdende Väter meinen das ähnliches zu Kombis. Andere Informationen, die vom Ziel wegführen oder ablenken, werden ausgeblendet.

Sie vermitteln Ihnen **SINN, AUSDAUER** und **WILLENSKRAFT**. Bildhaft gesprochen sind Sie ein innerer Kompass, ein Leuchtturm, der Ihnen gerade in komplexen und unübersichtlichen Situationen „die Richtung anzeigt“.

Zielabschirmung



Das SELBST als Aufpasser

Synonym:
Unbewusstes, Persönlichkeitszentrum,
Emotionales Erfahrungsgedächtnis,
Limbisches System, Bauchgefühl

ZRM-WORKSHOP WOZU?

] mögliche [Anliegen](#)

] Das 8-fache WOZU? [als [Grafik](#)]

] Für eine gesunde [Zweitreaktion](#)

] KUNDENSTIMMEN [hier](#)

] PROJEKTDESCHEIBUNGEN [hier](#)

] TOP-REFERENZ:

Die **DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG** hat in ihren Reha-Kliniken das **ZRM** in sämtliche Reha-Maßnahmen integriert: **FORSCHUNG & WIRKSAMKEITSSTUDIEN**
siehe PDF-Download-Link Seite 14.

IHR MEHRFACHNUTZEN

A: Sie entwickeln ein handlungsleitendes Motto-Ziel.

B: Sie lernen die [Affekt-Bilanz](#) und auf Wunsch das **Prioritätenraster** anzuwenden.

C: Mit **A** und **B** vermeiden Sie künftig **Nachentscheidungskonflikte**, wie z. B.:

„Hätte ich damals bloß auf meinen Bauch gehört!“ - oder auf den Verstand gehört.

Mit der Affekt-Bilanz haben Sie ein Instrument zur Hand, mit dem Sie künftig innerhalb weniger Sekunden treffsicher in komplexen Situationen und unter hohem Zeitdruck kluge Entscheidungen ^{*2} fällen werden, **OHNE** dass Ihnen alle Fakten **verstandesmäßig** zugänglich sein müssen.

Klar: Als Verstandesmensch muss man bei der Aussage ggf. erst einmal schlucken ... 😊

^{*2}

] Nach der Schule: Ausbildung **oder** Studium?

] Haus **oder** Wohnung?

] Kind **oder** Karriere?

] In die Berge **oder** an die See?

] Sekt **oder** Selter?

] Für welchen der 10 besten Bewerber (m/w/d) soll ich mich entscheiden?

Allerspätstens bei einer Auswahl mit großer Tragweite mit mehr als zwei Auswahlmöglichkeiten, z. B. vier gleichwertige Produkte oder Bewerber (w/m/d) ist der Verstand/die Ratio völlig überfordert.

Um eine Offenheit für neue Erfahrungen & Veränderungsprozesse aufzubringen, ist ein Mindestmaß an innerer Sicherheit (Urvertrauen) notwendig.

Prof. Julius Kuhl

INVESTITION

120 bis 240 Euro

plus gesetzl. MwSt.

Mit 72 %-Zufriedenheitsgarantie

minus Kosten für farbige Arbeitsunterlagen vor und während des Workshops und Verzehr. Das genaue Handling zur **Zufriedenheitsgarantie** und dem **Frühbucherrabatt** finden Sie auf Seite 11.



IM TEILNAHMEBETRAG ENTHALTEN

DER TEILNAHMEBETRAG BEINHALTET

1. Verpflegung [Kalt- und Warmgetränke, Obstsalat mit Naturjoghurt sowie belegte Brötchen]

2. Arbeitsunterlagen vor dem Workshop

A:

8-seitige

SELBSTEINSCHÄTZUNG:

-] Mein **wichtigster Entwicklungswunsch**.
-] Was ist meine **dringlichste „Baustelle“**?
-] Sie ermitteln Ihren **Entwicklungsbedarf** und/oder Ihre (Entwicklungs-) **Wünsche**.
-] Sie lernen das geniale **Prioritätenraster** anzuwenden.

B:

10-seitige Arbeitsunterlage:

ZRM-Selbstmanagement-LOGBUCH

Wann kommt es vor, dass Sie in einer Art und Weise **wahrnehmen, entscheiden** und/oder **handeln**, die Ihnen und/oder anderen missfällt, nicht guttut?

Inkl. **Gefühlsstern** und einer Auflistung von **90 negativen** und **60 positiven** Gefühlen.

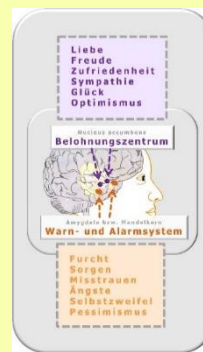
Hintergrund von A und/oder B:

Auf diese Weise können Sie **selbstbestimmt** und **ohne** externe Unterstützung Ihre **Entwicklungsmöglichkeiten** ermitteln. Mit dem **Prioritätenraster** hätten Sie bspw. keine Chance, „sich selbst zu manipulieren“ [soziale Erwünschtheit] oder sich etwas "schön-/kleinzudenken".

Somit: **Maximaler Nutzen für Sie.**

[Die Bearbeitung der obigen Arbeitsblätter vor der Veranstaltung ist kein Zwang. Sie können beide Arbeitsunterlagen einmal querlesen, um zu entscheiden, dass Sie damit nicht weiterarbeiten wollen.

Am Workshop würden Sie dann themen**un**spezifisch teilnehmen. Sie werden es jedoch nicht verhindern können, sich anschließend erheblich wohler zu fühlen als vor der Veranstaltung.]



C:

Auf Wunsch können Sie vor dem Workshop einen **SELBSTSTEUERUNGSTEST** durchführen.

[Hintergrund und Vertiefung](#)

INVESTITION

110 Euro

+ gesetzl. MwSt.

inkl.

-] umfangreichem Glossar
-] 30-minütigem Beratungstelefonat zu Ihren Ergebnissen

A bis **C** können Sie dabei unterstützen,
Ihre **Entwicklungsmöglichkeiten** neu zu entdecken.

3. Lehr- sowie Arbeitsmaterial während des Workshops
4. ausführliche Fotodokumentation mit detaillierter Beschreibung der Trainingsschritte,
5. umfangreiche Literaturliste und weitere Übungen
6. **Wenn-dann**-Plan-Studien und Anwendungsbeispiele [als 36-seitige PDF per E-Mail]
7. Auf Wunsch Arbeitsblätter blanko, falls Sie nach der Veranstaltung eine weiteres Thema alleine bearbeiten wollen.

Nie war es so dringend wie in den letzten Jahren:

6 Stunden edelste Weiterbildung
mit einem **Turbo-Entwicklungsschub**.

Veränderungen bedeuten sehr oft

-] Abschied von Gewohnheiten
-] Verschlechterung der persönlichen Situation
-] Selbstzweifel ^{*5}
-] zusätzliche Arbeit neben dem Tagesgeschäft

Ein Fundament für das Gelingen ist es zu wissen,
wie Veränderung für einen selbst funktioniert.
Jeder Persönlichkeitstyp geht hierbei einen anderen Weg.

WIE?

Auf die obige Weise bringen Sie

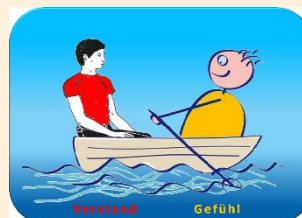
] **Verstand** ^{*3} [Ratio] **UND**

] **Bauchgefühl**

[synonym: **Erfahrungsgedächtnis** ^{*4}, Unbewusstes,
Persönlichkeitszentrum, Limbisches System]

als starkes Team in Einklang.

Nur dann sind beide „**Schulter an Schulter mit im Boot**“.



Grafik **junger Mann** links:
QUELLE:
Autor unbekannt,
weit verbreitet im Internet

Grafik rechts Boot und
Ruderer:
QUELLE:
Dr. Maja Storch

Fotomontage:
Hartmut Neusitzer

Am **Samstag, 2. August 2025**

erfahren Sie einem 6-stündigen **Selbstmanagement-Workshop**, wie es auf einfache UND freudvolle Weise geht.

Kein Tschakka-tschakka, sondern konzentriert mit allen Sinnen.

Wohltuend für Ihre Psyche, Schritt für Schritt und mit wissenschaftlich begründeter Struktur.



FÜR WEN?

Privat- und Fachpersonen

[Betriebsärzte, Betriebsräte, Coaches Führungskräfte aller Hierarchieebenen, Gesundheitsbeauftragte, Heilpraktiker, HR-ler, Mediatoren, Pädagogen, Projektleiter Psychologen, Trainer (w/m/d)]

-] die effektive Wege aus maximalen Stresssituationen finden wollen ***5**, siehe Seite 15
[somit RAUS aus der Beschleunigungsfalle ***5**],
-] die den anstehenden Wandel erfolgreich mit **Urvertrauen**
[also ohne Selbstzweifel ***5**] und vor allem **gesund meistern** wollen und
-] die ein **Resilienz**-, Stress- und **Selbstmanagement**-Training kennenlernen wollen, welches
 - sich an den **Bedürfnissen** des Menschen orientiert und
 - direkt auf der **Identitätsebene** ansetzt.

Das liest sich spannend?

DAS ist spannend! :-)



ORT

Hamburg

Hotel New Living Home

Julius-Vossler-Straße 40, 20527 Hamburg

[und/oder im Verlauf des Jahres auf Wunsch bei Ihnen vor Ort. 😊]

Weiterhin bekommen Sie ein Gefühl dafür, ob die **ZRM-Methode** hilfreich für Sie z. B. als Coach für Ihre Kunden, als Führungskraft für Ihr Team oder Ihren ideen- und motivationslosen Nachwuchs sein könnte - egal ob

] **Konflikt** oder

] **zäh verlaufendes Veränderungsvorhaben.**

[Siehe meine Zusammenstellung in der Grafik „**Das 8-fache WOZU**“, sehr interessant nicht nur für Verantwortliche im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: [Download](#) und Seite 15]

TEILNAHMEBETRAG SPEZIAL

Bei der

Anmeldung von 2 - 3 Personen

zahlen die Personen 2 und 3 nur je **60 Euro**.

Beispiel bei einer Anmeldung von insgesamt **2 Personen**:

240 Euro Person A

+ 60 Euro Person B

= 300 Euro plus gesetzl. MwSt.

Somit:

150 Euro pro Person

plus gesetzl. MwSt.

Frühbucherermäßigung

30 Euro pro Person **bei Buchung bis zum Montag, 30. Juni 2025.**

Beispiel bei einer Anmeldung von insgesamt **2 Personen** – siehe oben:

240 Euro

+ 60 Euro

= 300 Euro plus gesetzl. MwSt.

Somit:

150 Euro pro Person

Mit Frühbucherermäßigung = 150 – 30 = 120 Euro pro Person plus gesetzl. MwSt.



72 %-Zufriedenheitsgarantie

28 % = anteilige Kosten für z. B. Bearbeitung, Kopien für farbige Arbeitsunterlagen und Verzeehr am 1. Tag von **55,- Euro** plus gesetzl. MwSt. pro Person.

Teilnehmende,

die mir nach dem Workshop bis zum **Donnerstag, 7. August 2025 um 12 Uhr** eine Nachricht per E-Mail senden, dass Ihnen die Veranstaltung keinen Nutzen und Mehrwert erbracht hat, erhalten von mir eine Rechnung über **nur 55,- Euro** plus gesetzl. MwSt. pro Person.



ANZAHL

Die Veranstaltung ist auf **12 Teilnehmende** begrenzt.

Die Mindestanzahl beträgt **6 Personen**.

ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

ANMELDESCHLUSS

Dienstag, 22. Juli 2025 um 12 Uhr

Kurzfristige ABSAGE

Bei einer Absage bis **Donnerstag, 3. Juli** fällt keine Gebühr an.

Bei Absagen ab **Mittwoch, 5. Juli** fällt eine Bearbeitungsgebühr von **25 Euro** plus gesetzl. MwSt. an.



HILFREICHE EINSTIMMUNG PER TV-DOKUS

! **FUNKEN IM HIRN**

[[NZZ](#) - 37 Minuten]

Besonders **ab Minute 17:37**:

Zwei **ZRM**-Coachingsequenzen

mit zwei Coachees und Dr. Maja Storch, der Mitentwicklerin des **ZRM**

] Preisgekrönte TV-Doku:

Das automatische Gehirn - Die Macht des Unbewussten

[Teil 1](#) [43 Minuten]

[Teil 2](#) [43 Minuten]

PDF-Downloads

] [Kurzprofil Hartmut Neusitzer](#)

] [Kundenstimmen](#) [Unternehmensvertreter und privat]

] [Projektbeschreibungen](#)

] [ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)

] [ZRM-Wirksamkeitsstudien und Forschung](#)

] [Referenzkunden](#) [Unternehmen]



Die Vorlage für das **Anmeldeformular** finden Sie auf Seite 16.



Kontakt

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmens-Wert:Mensch

Stoeckhardtstr. 22
20535 Hamburg

Mobil: 0160 - 975 46 221

E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

WAS NOCH?

#Burnoutprävention #Entscheidungscoaching #Gesundheit #Handlungsorientierung #Hintenrumgerede
#Komplexitätsreduzierung #**nicht_entscheidbare_Probleme_entscheiden_lernen** #Risikokompetenz
#Sinn #Transfer #Veränderungswille #verborgene_Gratis-Kraftquellen #Wandlungskraft #Werte

*1



*3

Verstand & Absichtsgedächtnis
nüchtern-sachlich
Handlungsplanung

analysieren, abwägen, strukturieren,
Schritt für Schritt etwas
durchdenken,
Ziel im Blick haben

Zielfokussiert-geduldiges Planen

Verarbeitungskapazität pro Sekunde

Verstand **40 Kb/Sek**

Emotionales Erfahrungsgedächtnis **11.000.000 Kb/Sek**

*4

Emotionales Erfahrungsgedächtnis
gelassen-entspannt
Zielbildung & Ergebnisverwertung

Affektregulation, Bedürfnisse, Dazulernen,
Empathie, Erfahrung, Flexibilität,
gesunder Humor, komplexes Problemlösen,
Kreativität, Optimismus, Resilienz,
Schutzengel, Überblick, hohe Vieldeutig-
keitstoleranz, Visionen, Werte, Ziele

Souverän-wachsamer Überblick



Das 8-malige Wozu:

- **70 %** aller Veränderungsvorhaben scheiterten in den letzten 60 Jahren.
- **70 %** der Führungskräfte:
„So kann es nicht weitergehen!“ *1
- **70 %** der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft **Selbstzweifel** *2.
- **70 %** der Mitarbeiter fühlen sich **emotional gering** an den Arbeitgeber gebunden, 14 % gar nicht.
- **50 %** von den **70 %** sind **auf der Suche** nach einer neuen Stelle. *3
- **50 %** der Unternehmen befinden sich **in der Beschleunigungsfall** *2
- **40 %** – Sprung von 11 auf **15 Fehltage** pro Jahr *4
- **40 %** mehr Kosten in Mrd. € an ausgefallener Produktion durch Krankheitstage *5



QUELLEN ZUR WOZU-GRAFIK

*1

Prof. Dr. Peter Kruse, nextpractice GmbH 1.000 bemerkenswerte Einzelinterviews – 2013
 Mehrfach unter die Haut gehend erläutert:
 Vortrag Prof. Dr. Kruse:
 Zukunft von Führung "Kompetent, kollektiv oder katastrophal?"
<https://www.youtube.com/watch?v=nDhwshyYidV&t=1s>

*2

Studie Bertelsmann Stiftung und Uni St. Gallen – Neue Arbeitswelt 2017
 Seit 20 Jahren, 100 Unternehmen mit 20.000 Mitarbeitende

*3

Gallup Engagement Index in Deutschland 2022
 Die Werte sind seit **20 Jahren** gleich.

*4

Statista
 (Nicht 40, sondern 36 %) „Krankheitsbedingte Fehltage“

*5

Kosten in Mrd. €, ausgefallene Produktion:

- 2015 64 Milliarden Euro
- 2021 89 Milliarden Euro = 40 % Verschlechterung

KBV - Kassenärztliche Vereinigung

BAuA - Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin



Hartmut Neusitzer

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

Anmeldung

zum **6-stündigen ZRM-Selbstmanagement-Intensiv-Workshop**
am **Samstag, 2. August 2025** von **9 bis 15 Uhr**



Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Sie erhalten nach der Veranstaltung am **Mittwoch, 7. Mai 2025** per E-Mail eine Rechnung und die Dokumentation mit sämtlichen Folien und ergänzenden Erläuterungen.

Sollten Sie keine Möglichkeit zum Scannen dieser ausgefüllten Anmeldung haben, können Sie mir die nachfolgenden Angaben und Daten gern in ein E-Mail-Anschreiben einfügen.

Ich melde mich verbindlich zur obigen Veranstaltung mit Personen an.

.....
Vor- und Zuname

.....
E-Mail-Adresse

.....
Rechnungsadresse: Ort und Straße

.....
Mobilnummer

Bei der Anmeldung von 2 - 3 Personen verwenden Sie bitte ein Extrablatt und vermerken dort die Angabe angelehnt an den obigen Vorgaben.

Die Personen 2 und 3 würden je **60 Euro** zahlen. Diese Regelung ist auf bis zu 5 Personen beschränkt.

Beispiel bei einer Anmeldung von insgesamt 2 Personen:

240 Euro
+ 60 Euro
= 300 Euro plus gesetzl. MwSt.

Somit:
150 Euro pro Person
plus gesetzl. MwSt.

100 %-Zufriedenheitsgarantie
minus anteilige Kosten für z. B. Bearbeitung und Verzehr von **40,- Euro** pro Person.

Bitte mailen Sie die ausgefüllte und eingescannte Anmeldung oder alles „nur“ direkt vermerkt in einer E-Mail

zeitnah an:

Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

Vielen Dank.

