



SELBSTMANAGEMENT NEU GEDACHT

ZRM-Intensiv-Schnupper-Workshop:

In 6 Stunden zu mehr Handlungskompetenz

Samstag, 23. August 2025 | 9 - 15 Uhr | Hamburg

FÜR SCHNELLESER

-] Raus aus Zweifeln und Blockaden
-] Hin zu klugen Entscheidungen und sinnerfülltem Handeln
-] Wissenschaftlich fundierte Methode
-] 100%ige Zufriedenheitsgarantie
-] Anders als bisher

DARUM IST ZRM ANDERS

Dieser Workshop nach dem Zürcher Ressourcen Modell [**ZRM**] passt sich IHNEN an – nicht umgekehrt! Erleben Sie einen Workshop, der Ihre individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt und nachweislich wirkt.

Das ZRM ist kurzweilig, impulsstark und von hoher Zukunftsrelevanz.

In einer Welt, in der **70 %** aller **Veränderungsvorhaben** scheitern und **70 %** der Führungskräfte **Selbstzweifel** auf dem Weg in die Zukunft haben ***1**, bietet dieser Workshop konkrete Lösungen.

SIE LERNEN, WIE SIE

-] Ihre Motivation nachhaltig steigern.
-] Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl stärken.
-] unerwünschte Verhaltensmuster durch zielführende ersetzen.
-] äußere Erwartungen mit eigenen Bedürfnissen in Einklang bringen.

INVESTITION
440 Euro
plus gesetzl. MwSt.



IHRE ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

Sollten Sie nach dem Workshop nicht zufrieden sein, erhalten Sie keine Rechnung – ohne Wenn und Aber.

Rettungsring im Meer an Informationen

Überfliegen Sie im ersten Schritt nur die Überschriften. Ihr Bauchgefühl wird Ihnen mitteilen, welcher Absatz für Sie wichtig und spannend sein könnte. Sie werden staunen. Falls nicht, **rufen Sie kurz an.** 😊



Sie glauben, Bescheid zu wissen?

Am **23. August 2025** erfahren Sie, wie „es“ geht:

Von **9 bis 15 Uhr** können Sie für sich und/oder für Ihre Organisation den Selbstmanagement-Workshop erschnuppern oder die Inhalte Schritt für Schritt „inhalieren“. Und das Ganze in Ihrem Tempo. Wie oben erwähnt: **anders als bisher, anders als gewohnt.**

Das ZRM ist ein Alleskönner:
auszugsweise

Was könnte das obige „ES“ sein?
Raus aus:

-] [unbewusster] Angst vor der Zukunft, vor dem täglichen trump'schen Aufreger
-] dem Zweifel auf dem Weg in die Zukunft,
egal ob als junge Mutter oder ergraute Führungskraft (w/m/d)
-] fehlender Sicherheit im Beruf und/oder zu Hause
-] fehlender [sozialverträglicher] Schlagfertigkeit
-] lästigen Neujahrsvorsatz und/oder quälenden Zwiespalt im Hirn
-] Blockaden vor Entscheidungen
-] Wunsch nach Schutz vorm Hintenrumgerede und vor Mobbing
-] undurchdringlichen Konflikten im Team
-] komplexen Blockaden bei Veränderungsvorhaben
-] etc. pp.

Die Lösung lautet fast IMMER,

-] den fehlenden [Selbstzugang](#) zu ermöglichen und/oder
-] die Befriedigung der vier sozialen [Grundbedürfnisse](#) gewährleisten und/oder
-] ein bis drei [Selbststeuerungsfähigkeiten](#) gezielt zu trainieren und/oder
-] die beiden Bewertungssysteme im Gehirn zu synchronisieren: Ist der [Verstand](#) einverstanden
UND nickt das [Bauchgefühl](#), gibt es **kein Zurück** mehr! **Das innere Feuer wäre entfacht.**

Und bitte:

Sie müssen die Spiegelstriche nicht auswendig lernen oder aus dem Stand wissen, was damit gemeint ist.

Der Laie ahnt jedoch an dieser Stelle: In diesem Workshop scheint es anders „zuzugehen“, als in den letzten 60 Jahren, in denen 70 % der Veränderungsvorhaben ***1 + siehe Grafik Seite 5 unten** kläglich gescheitert sind.

Denn:

A: Wenn man alles immer so macht wie bisher ...

B: Wenn man etwas optimieren will, muss man wissen, wie es funktioniert.
Diese sehr simple Regel gilt besonders fürs Gehirn!

C: Und sorry: Wenn man dann weiß, was auf dem Weg in eine enkelgerechte Zukunft ein Sieben-Meilenstiefelschritt wäre, kann man es nicht. Salopp nennt man so etwas ein Eunuchenwissen.

Doch nun halten Sie ja diese Einladung in Ihren Händen. Laien können von hier aus guten Gewissens direkt auf Seite 5 und dann zur Anmeldung auf Seite 21 springen.

Weiterbildungsprofis sind herzlich eingeladen, in die weiteren Informationen einzutauchen.

ZIELGRUPPENSPLITTING

FOKUS auf das 8-fache WOZU	... auf Persönlichkeitstypen	... auf berufliche Herausforderungen und Lösungen	... auf gesundheitliche Aspekte und Prävention
	<p>WARUM 70 % ALLER VERÄNDERUNGEN SCHEITERN und wie Sie mit dem ZRM-Workshop zu denen gehören werden, die es schaffen.</p> <p>DAS 8-MALIGE WOZU FÜR IHREN ERFOLG:</p> <ul style="list-style-type: none">] 70 % aller Veränderungsvorhaben scheitern – Sie und Ihr Team nicht!] 70 % der Führungskräfte haben Selbstzweifel – überwinden Sie diese!] 70 % der Mitarbeiter fühlen sich emotional gering gebunden – aktivieren Sie deren inneres Feuer! Mit Ihrer Inspiration und Begeisterung werden Sie Ihre Mitarbeiter einladen, doch noch einmal eine neue Erfahrung zu machen.] 50 % der Unternehmen stecken in der Beschleunigungsfalle – gewinnen Sie Klarheit!] Das 5. bis 8. WOZU und die QUELLEN dazu siehe ^{*1} auf Seite 18. <p>WAS SIE IN 6 STUNDEN ERREICHEN Der ZRM-Selbstmanagement-Workshop bietet Ihnen wissenschaftlich fundierte Methoden [s. Seite 8 + 10], um Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und nachhaltige Veränderungen zu erreichen.</p>	<p>WELCHER TYP SIND SIE? ZRM-Selbstmanagement-Workshop für alle Persönlichkeiten</p> <p>FÜR ANALYTISCHE DENKER Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine wissenschaftlich fundierte Methode mit nachweisbaren Ergebnissen. Es nutzt neueste Erkenntnisse der Hirnforschung für nachhaltige Verhaltensänderungen.</p> <p>FÜR INTUITIVE ENTSCHEIDER Spüren Sie sofort, was für Sie richtig ist. ZRM arbeitet mit Ihren somatischen Markern – den Signalen Ihres Körpers, die Ihnen den Weg weisen.</p> <p>FÜR BEZIEHUNGSORIENTIERTE Erleben Sie einen Workshop in wertschätzender Atmosphäre, der Ihre individuellen Bedürfnisse respektiert und Sie dort abholt, wo Sie stehen.</p> <p>FÜR ERGEBNISORIENTIERTE Konkrete Werkzeuge und Techniken, die Sie sofort im Alltag anwenden können. Messbare Verbesserung Ihrer Handlungskompetenz in nur 6 Stunden.</p> <p>DAS NEHMEN SIE MIT:</p> <ul style="list-style-type: none">] Methoden zur Aktivierung Ihrer persönlichen Ressourcen] Techniken zur Überwindung von Blockaden und Selbstzweifeln 	<p>BERUFLICHE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN Selbstmanagement-Training für einen gelingenden Wandel</p> <p>KENNEN SIE DAS?</p> <ul style="list-style-type: none">] Entscheidungen fallen Ihnen schwer.] Motivation lässt trotz guter Vorsätze nach.] Stress und Druck nehmen zu.] Veränderungen verunsichern Sie. <p>DIE LÖSUNG IN 6 STUNDEN Dieser Selbstmanagement-Workshop bietet Ihnen praxiserprobte Methoden, um diese Herausforderungen zu meistern – unabhängig von Ihrer Branche oder Position.</p> <p>FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE Lernen Sie, wie Sie auch in komplexen Situationen klare Entscheidungen treffen und Ihr Team motivieren können.</p> <p>FÜR MITARBEITER Entdecken Sie, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit stärken und Stress besser bewältigen können.</p> <p>FÜR SELBSTSTÄNDIGE Erfahren Sie, wie Sie Ihre Motivation aufrechterhalten und Ihre Ziele konsequent verfolgen können.</p>	<p>BEVOR ES ZU SPÄT IST: SELBSTMANAGEMENT FÜR IHRE GESUNDHEIT ZRM-Workshop: Ressourcen aktivieren statt ausbrennen</p> <p>ALARMIERENDE FAKTEN</p> <ul style="list-style-type: none">] 40 % mehr Kosten durch Krankheitstage in deutschen Unternehmen] 15 Fehltage pro Jahr durch stressbedingte Erkrankungen] 70 % der Mitarbeiter fühlen sich emotional gering gebunden siehe ^{*1} auf Seite 20. <p>PRÄVENTION STATT REAKTION Der ZRM-Selbstmanagement-Workshop bietet Ihnen wirksame Methoden, um Ihre Ressourcen zu stärken, bevor gesundheitliche Probleme entstehen.</p> <p>DAS NEHMEN SIE MIT:</p> <ul style="list-style-type: none">] Wirksame Techniken zur Stressbewältigung] Methoden zur Stärkung Ihrer Resilienz] Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag] Werkzeuge für bessere Work-Life-Balance

	<p>FÜR DETAILINTERESSIERTE Das Zürcher Ressourcen Modell von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause ist ein einzigartiger Ansatz, der Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung nutzt. Anders als herkömmliche Methoden setzt ZRM dort an, wo Veränderung tatsächlich beginnt: bei Ihren unbewussten Bedürfnissen und Motiven.</p> <p>Sie lernen,</p> <ul style="list-style-type: none">] wie Sie Ihre Wahrnehmung flexibler gestalten.] wie Sie kluge Entscheidungen treffen, die zu Ihnen passen.] wie Sie mutig-freudvoll ins Handeln kommen. <p>TEILNEHMERSTIMME „Nach 23 Jahren Führungserfahrung endlich ein Ansatz, der wirklich funktioniert.“ – <i>Bereichsleiter, 54</i></p> <p>Wenn wir immer alles so lösen wollen wie bisher ... [s. Grafik Seite 4 unten]</p>	<ul style="list-style-type: none">] Strategien für nachhaltige Motivation und Gelassenheit] Werkzeuge für kluge Entscheidungen und mutig-flexibles Handeln. Wenn es klug erscheint: Geduld zu haben. <p>TEILNEHMERSTIMME „Der Workshop hat mir geholfen, meine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern und Blockaden zu überwinden.“ – <i>Projektmanagerin, 38</i></p> <p>Gut zu wissen & Eulen nach Athen: Menschen sind verschieden. Das Gießkannenprinzip kann weg.</p>	<p>DAS MACHT ZRM EINZIGARTIG Anders als herkömmliche Ansätze passt sich das Zürcher Ressourcen Modell Ihnen an – nicht umgekehrt. Es berücksichtigt Ihre individuellen Bedürfnisse und Motive und hilft Ihnen, nachhaltige Veränderungen zu erreichen.</p> <p>TEILNEHMERSTIMME „Der Workshop hat mir geholfen, meine beruflichen Herausforderungen neu zu betrachten und effektiver zu bewältigen. Unfassbar simpel, Bauch und Verstand ins Boot zu holen.“ – <i>Abteilungsleiter, 45</i></p> <p>Der Transformation mit Ratio und Gefühl auf die Sprünge helfen.</p>	<p>TIEFERGEHENDE INFORMATION Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Motivationspsychologie nutzt. Sie lernen, wie Sie</p> <ul style="list-style-type: none">] Ihre unbewussten Bedürfnisse erkennen und berücksichtigen.] innere Konflikte lösen und Entscheidungen treffen, die zu Ihnen passen.] Selbstregulation in stressigen Situationen verbessern.] nachhaltige Verhaltensänderungen erreichen. <p>TEILNEHMERSTIMME „Nach Jahren mit hoher Arbeitsbelastung hat mir der Workshop geholfen, wieder zu mir selbst zu finden und gesündere Grenzen zu setzen.“ – <i>Aufsichtsrätin, 48</i></p> <p>Die Gefühle sind die Steuermänner des menschlichen Daseins.</p> <p>Prof. Lutz Jancke [Neurowissenschaftler], aus TV-Doku FUNKEN IM HIRN, YouTube.</p>
--	---	--	---	---

Vorsorglich und Eulen nach Athen:

Geht es um Menschen, wird es unmittelbar komplex.

Die Vielzahl der Ursachen und Gründe, wieso etwas nicht funktioniert und/oder was zu tun wäre, um sein Vorhaben, seinen Wunsch, sein tiefstes **Bedürfnis** ins Gelingen zu bringen oder eine Kluft zu überwinden, ist unendlich. Auch muss ein „gordischer Knoten“ erst einmal gefunden werden, bevor ...

Sollten Sie Ihr Anliegen oder das Ihrer Organisation oder Ihres Teams in diesem Infoblatt nicht wiederfinden, lassen Sie uns vorab gern ein kostenfreies, ca. 20-minütiges Telefonat führen.



JETZT ANMELDEN,

gern mit dem Vordruck auf Seite 20.

Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

ANMELDESCHLUSS

Donnerstag, 7. August 2025, um 12 Uhr

Wegen der bemerkenswerten Nachfrage:

Einmal pro Quartal.

Siehe auch [Kundenstimmen](#)



Eine Teilnehmendenstimme von vielen:

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



TIEFERGEHENDE INFORMATION

Raus aus

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

und/oder

hin zu einer der aktuellen Situation angepassten

-] flexibler Wahrnehmung,
-] klugen Entscheidung *² und
-] mutig-freudvollem Handeln.



Bin viel zu oft sehr unsicher ...

Fundamental anders als bisher und als alle anderen Konzepte:

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

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



Wo ist nur mein Urvertrauen hin?

Ein gutes Selbstmanagement befähigt einen Menschen, die äußeren Erwartungen und Zielsetzungen mit den eigenen Bedürfnissen und [Motiven](#) in Einklang zu bringen.

VORSORGLICH

Wozu derart viel Text für eine Weiterbildung von „nur“ sechs Stunden?

A:

Bei diesem Workshop geht es um **Persönlichkeitsentwicklung**.

Im wahrsten Sinne des Wortes haben sich viele Menschen regelrecht verwickelt und verknotet *¹, bei all den Trumps und Putins und Höckes und ...

Die größte Herausforderung ist es somit, sich zu **ENTwickeln**.

B:

Abhängig vom Typ „brauchen“ sehr viele Menschen vor einer Entscheidung viele Informationen. Was ihnen bei einer Entscheidung nicht immer weiterhilft. Bei Bedarf dazu mehr im Workshop.

C:

Der Workshop ist so konzipiert, dass man erfolgreich teilnehmen kann, **ohne** alle Seiten in diesem Infoblatt gelesen zu haben.

D:

Nach 20 Jahren intensiver Erfahrungen mit dem **ZRM** und der **Zufriedenheitsgarantie** kann ich bei meinem positiven Ruf und guten Gewissens niederschreiben, dass schnell besorgte Menschen **KEIN** Risiko eingehen, siehe hierzu mein Angebot eines kostenfreien Telefonats vorab.

E: ,

wie Entscheidungshilfe per Selbsteinschätzung *2 + A und B, Seite 12

„Fliegen“ Sie mit einem leicht vernebelten Blick über die Seiten. Dort, wo Ihr Blick interessiert haften bleibt und Ihr **Verstand** Ihnen fünf Sekunden später dieses **Bauchsignal** mit einer stimmigen Rückmeldung übersetzt, wie:

„Stimmt! Genau das brauche ich! Genau das fehlt mir/vermisse ich!“

... in diesem Glücksfall haben Sie unmissverständlich einen **somatischen Marker** [= „die Sprache“ Ihres **Erfahrungsgedächtnisses *5**] wahrgenommen [siehe die Strichmännchenzeichnungen in dieser PDF UND **IHREN MEHRFACHNUTZEN**, verteilt in der ganzen PDF].

HERAUSFORDERUNG

Wir befinden uns in einem radikalen wirtschaftlichen und damit auch gesellschaftlichen Umbruch von nie da gewesenem 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 [im **limbischen System**] zu erreichen, lernen Sie in diesem Selbstmanagement-Workshop ein einzigartiges Selbstmanagement-Training kennen und zu nutzen.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit dem **ZRM**-Konzept ist der Einbezug des **Unbewussten** [**emotionales Erfahrungsgedächtnis *5**]. 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 und sehr kostspieligen Folgen dieses Mythos sehen Sie unter ***1**]

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**-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.



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.

WORKSHOP-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** [Selbstkontrolle] gelangen Sie mit dem **ZRM** leicht und entspannt ans Ziel.

WIE?

-] Per **Leitfaden** in fünf Phasen [[Rubikon-Prozess](#)] 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!



VIELSEITIGE ANWENDUNGSBEREICHE

Auszugsweise

BERUF

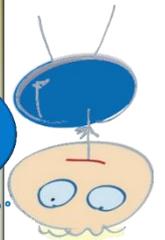
-] **Betriebliche Gesundheitsförderung**:
Mit Sinn und innerer Haltung das „[Haus der Arbeitsfähigkeit](#)“ ein solides Fundament entwickeln.
-] **Teamentwicklung**:
neues Team, neue Teamleitung, [Konflikte](#)
- Führungskräfte-Coaching**:
Auf der Basis seiner bewussten und [unbewussten Motive](#) seinen [eigenen Stil](#) verwirklichen.
-] **Karriereplanung**:
Wissen, was man wirklich will.

PRIVAT

-] **Life-Balance**:
mit Herz und Hirn
-] **Gesundheitsthemen** [Ernährung, Bewegung, Rehabilitation etc. pp.]:
Es dann mit Leichtigkeit und vollem Sinn 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.

ohne scharfe Trennlinien

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



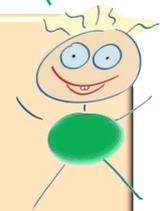
Dank seiner nachhaltigen Wirkung wird das Zürcher Ressourcen Modell sehr erfolgreich im Wirtschafts-, Gesundheits-, Sozial- und/oder pädagogischen Bereich sowie im Spitzensport und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren angewandt.

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-Know-how** 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.

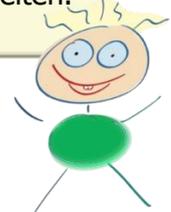
Das methodische und inhaltliche Vorgehen im **ZRM**-Training sorgt für einen bemerkenswerten Zusatznutzen im privaten UND beruflichen Umfeld. Die Veränderungen wirken sich ausgesprochen positiv auf die Gesamtkonstitution jedes Teilnehmenden aus. Ein **ZRM**-Workshop ermöglicht den Teilnehmenden [Selbstwirksamkeitserleben](#),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

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Offenheit, um einen kreativen Prozess der Selbsterkenntnis und – entwicklung einzuleiten.

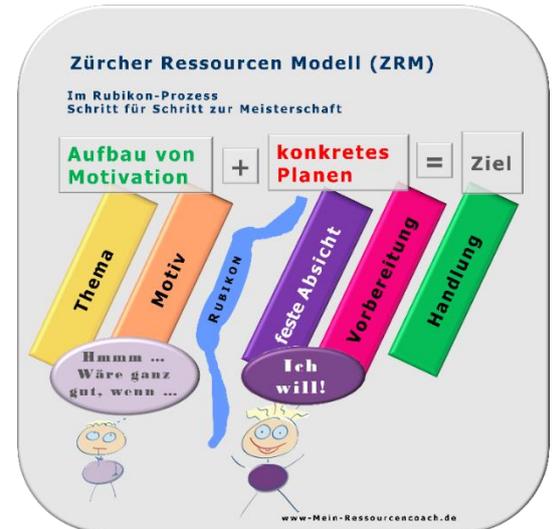
[[ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)]

Wie aufregend!



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 Kenntnisse 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** und **WIRKSAMKEITSSTUDIEN**, übernächster Absatz]

Es ist in der Praxis zuverlässig bewährt und hoch angesehen. Weiterhin ist es einfach zu erlernen [ab einem Alter von 12 Jahren] und kann auf nahezu jedes Ziel angewendet werden, gerade wenn es um **Komplexität** geht.

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](#).

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. 😊]. Siehe auch Seite 12, **Selbsteinschätzung** und **ZRM-Logbuch**.



EULEN NACH ATHEN

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen siehe ^{*1}, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Sie sind sehr oft mit Unsicherheitsmomenten und unwägbareren 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 zieldienliche Informationen aufgenommen. Schwangere Frauen meinen, dass es plötzlich fünfmal so viele Frauen mit Kinderwagen gibt wie vor der Schwangerschaft. Bei werdenden Vätern ist dies bei Kombis ähnlich. 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“.



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 Analyseinstrument zur Hand, mit dem Sie künftig innerhalb weniger Sekunden treffsicher in komplexen Situationen und unter hohem Zeitdruck kluge Entscheidungen ^{*2 + 5} fällen werden, **OHNE** dass Ihnen alle Fakten **verstandesmäßig** zugänglich sein müssen.

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

^{*2}

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nach der Schule: Ausbildung oder Studium? | <input type="checkbox"/> Sekt oder Selters? |
| <input type="checkbox"/> Haus oder Wohnung? | <input type="checkbox"/> Für welchen der 10 besten Bewerber (m/w/d) soll ich mich entscheiden? |
| <input type="checkbox"/> Kind oder Karriere? | |
| <input type="checkbox"/> In die Berge oder an die See? | |

Allerspätestens bei einer Auswahl mit großer Tragweite mit mehr als zwei Auswahlmöglichkeiten, z. B. vier gleichwertigen Produkten oder Bewerbern (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.

DER TEILNAHMEBETRAG BEINHÄLTET

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 themenun 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

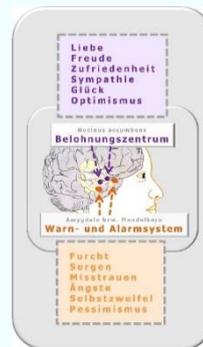
160 Euro

+ gesetzl. MwSt.

inkl.

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

Um die Ergebnisse für den Workshop berücksichtigen zu können, sollte der Test bis zum 11. August durchgeführt worden sein.



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 ein weiteres Thema alleine bearbeiten wollen.

Nie war es so dringend wie in den letzten Jahren:
6 Stunden edelste Weiterbildung
mit einem **Turbo-Entwicklungsschub**.

ZRM-SCHNUPPER-WORKSHOP WOZU?

-] mögliche [Anliegen](#)
-] **Das 8-fache WOZU?** [als [Grafik](#)]
-] Für eine gesunde [Zweitreaktion](#)
-] **KUNDENSTIMMEN** [hier](#)
-] **PROJEKTBSCHREIBUNGEN** [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 10 + 16.

Veränderungen bedeuten sehr oft

-] Abschied von Gewohnheiten und/oder
-] Verschlechterung der persönlichen Situation und/oder
-] Selbstzweifel ^{*1} und/oder
-] 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, 23. August 2025**

erschnuppern Sie, immer wieder unter die Haut gehend,
in einem 6-stündigen **Selbstmanagement-Workshop**,
intensiv, wie es auf einfachem UND freudvollem Weg 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 *¹, Seite 17

[somit RAUS aus der Beschleunigungsfalle *¹],

] die den anstehenden Wandel erfolgreich mit **Urvertrauen**

[also ohne **Selbstzweifel** *¹] 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 ist, 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 17]



100%ige-Zufriedenheitsgarantie

Teilnehmende, die mir nach dem Workshop bis zum **Dienstag, 26. August 2025, um 12 Uhr** eine Nachricht per E-Mail senden, dass Ihnen die Veranstaltung keinen Nutzen und Mehrwert erbracht hat, erhalten von mir **keine** Rechnung.



ANZAHL

Die Veranstaltung ist auf **12 Teilnehmende** begrenzt.
Die Mindestanzahl beträgt **6 Personen**.

ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de
Gern mit Vordruck auf Seite 20.

ANMELDESCHLUSS

Donnerstag, 7. August 2025, um 12 Uhr

Kurzfristige ABSAGE

Bei einer Absage bis **Donnerstag, 7. August**, fällt keine Gebühr an.

Bei Absagen ab **Freitag, 8. August**, fällt eine Bearbeitungsgebühr von **35 Euro** plus gesetzl. MwSt. an.



Die Vorlage für das **Anmeldeformular** finden Sie auf Seite 20.



Kontakt

Hartmut Neusitzer

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

www.Mein-Ressourcencoach.de
[LinkedIn](#), mit vielen spannenden Beiträgen.

Stoekhardtstr. 22
20535 Hamburg

Mobil: 0160 - 975 46 221

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

PDF-Downloads

-] [Kurzprofil Hartmut Neusitzer](#)
-] [Kundenstimmen](#) [Unternehmensvertreter und privat]
-] [Projektbeschreibungen](#)
-] [ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)
-] [ZRM-Wirksamkeitsstudien und Forschung](#)
-] [Referenzkunden](#) [Unternehmen]



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 Beschleunigungsfalle** *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=nDhustlyWdVAkt=ts>

*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.

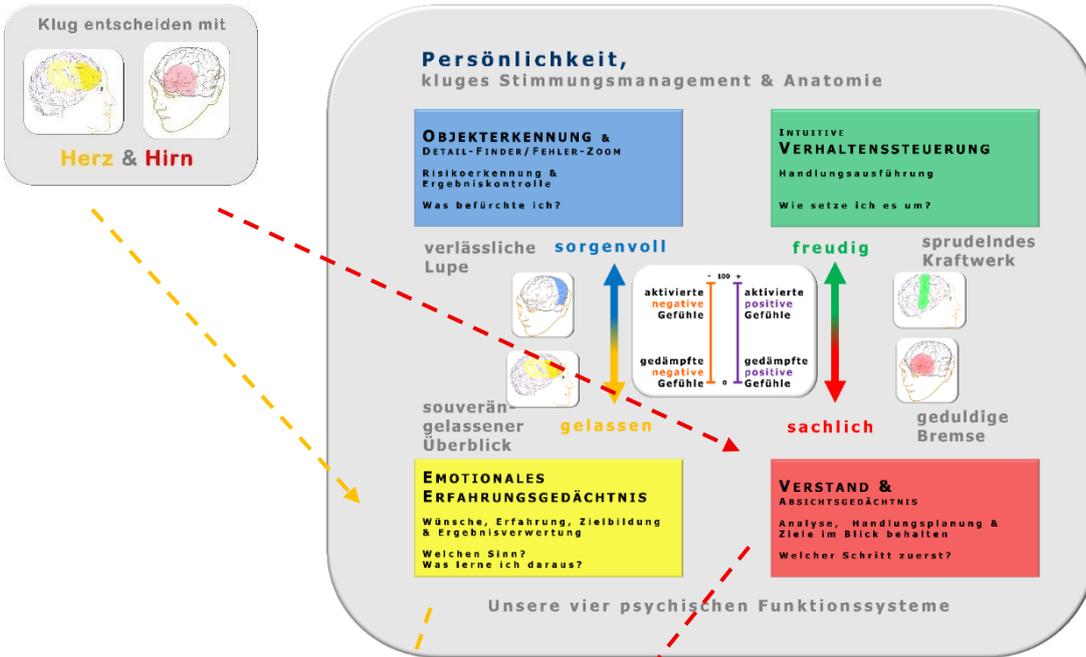
*4
Statista
(Nicht 40, sondern 36 %) „Krankheitsbedingte Fehltage“

*5
Kosten in Mrd. €, ausgefallene Produktion:
- 2015 64 Milliarden Euro
- 2021 89 Milliarden Euro = **40 % Verschlechterung**

KBV - Kassenärztliche Vereinigung
BAuA - Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin



*2



*3



*4



40 Kb/Sek. = ein Wort aussprechen

*5

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 Magie des Unbewussten

[Teil 1](#) [43 Minuten]

[Teil 2](#) [43 Minuten]

WAS NOCH?

#Burnoutprävention #Entscheidungscoaching #Gesundheit #Handlungsorientierung
#Hintenrumgerede #Komplexitätsreduzierung #Motivation #nicht_entscheidbare_Prob-
leme_entscheiden_lernen #Resilienz #Risikokompetenz #Selbstmanagement #Sinn
#Transfer #Transformation #Veränderung #Veränderungswille #verborgene_Gratis-Kraft-
quellen #Wandlungskraft #Werte



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, 23. August 2025, von 9 bis 15 Uhr**



Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.



Sie erhalten nach der Veranstaltung am **Dienstag, 26. August 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 zwei bis fünf Personen verwenden Sie bitte ein Extrablatt und vermerken dort die Angaben, angelehnt an die obigen Vorgaben.

Die Personen 2 bis 5 würden je **60 Euro** Rabatt auf den **440 Euro** Teilnehmerbeitrag erhalten.

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.