

Die Welt um uns herum verändert sich,  
zum Positiven, aber auch  
zum Negativen, teils dramatisch!

Und der **einzelne Mensch?**  
einzelne Mensch?

Wir hätten es in der Hand,  
wenn wir „es“ denn auf eine andere Art und Weise täten.

Chance auf einen ersten Schritt:



**Selbstmanagement-Intensiv-Workshop:**  
Machen Sie in 6 Stunden  
Ihren **inneren Saboteur** <sup>\*1</sup> zum besten Freund!



Für Leser, die es eilig haben:

## WANN UND WO?

Samstag, 14. März 2026 | 9 - 15 Uhr | Hamburg

## Eulen nach Athen:

Mit Neujahrsvorsätzen ist der Weg zur Hölle gepflastert. <sup>\*1</sup>



Um dieser Hölle zu entgehen, kommt es insbesondere auf das **WIE** und das **WOZU** an. Genau hierfür erhalten Sie am **14. März** in 5 Schritten und 6 spannenden Stunden weit mehr als nur eine Gebrauchsanleitung!

<sup>\*1</sup>

QUELLE: Samuel Johnson (1709–1784), ins Deutsche von Arthur Schopenhauer

Für Mittelstrecken-Leser (w/m/d):

Sie  
**LERNEN,**

A:

] „es“ zusätzlich auch anders tun zu können als bisher,  
[ also im richtigen Moment,  
die zur Aufgabe bestmöglich erforderliche Fähigkeit zu aktivieren.  
Schluss mit chronischem Abwägen, Grübeln und hoffen auf bessere Zeiten,  
den Coach oder Therapeuten, den lieben Gott oder die Politik. ]

B:

] Umgangssprachlich:

**Bauch** und **Kopf** in Einklang bringen

[ also das „Hü“ und das „Hot“; die zwei Seelen in der Brust in „einem Boot“ ].

<sup>\*1</sup>

Synonym: Innerer Schweinehund, Motivkonflikt, Innere Bremse, Ambivalenz, Zwiespalt

C:

] Wissenschaftlich:

Die Bewertungen  
vom **emotionalen Erfahrungsgedächtnis** [ Bauch; Gefühl ] und  
vom **Intentionsgedächtnis** [ Kopf; Ratio ] synchronisieren.  
[ Dies mag kompliziert, abgehoben und ungewohnt klingen, ist jedoch sehr simpel. ]

D:

] Wissenschaftlich:

**Selbstwirksamkeitsgefühl** stärken und/oder

E:

] Handfest:

**Ressourcenaktivierung** zum Gelingen bringen.  
Sich neu erfinden, mit dem, was in Ihnen schon das ist.



**Acht Beispiele von Hunderten,  
was kluges Selbstmanagement bewirken kann:**

] **Sozialverträglich „Nein“ zu sagen,**  
[ gern mit einer zielführenden Alternative. ]

Somit: sich mehr abgrenzen und dabei respektiert werden.

] Auf eine verbale „Unverschämtheit“ innerhalb von zwei Sekunden einen  
**sozialverträglichen** und unmissverständlichen „Konter“ zu äußern  
[ und sei es „nur“ ein „Eujeujeu!“ ]. ]

Somit Schluss mit:

**„Fünf Minuten später ist man schlauer.“**

**Also: Spontanität ist planbar!**

] **Gesund leben.**

] Angemessen gelassen mit den **Widrigkeiten des Lebens** umzugehen.

] Endlich einen **neuen Partner** zu finden oder sich finden zu lassen.

Somit: aufmerksam auf freundliche Augen zu werden und  
mit den eigenen freundlichen Augen ein Blickfang zu sein.

By the way:

Niemand muss in großer Runde oder unter vier Augen jeman-  
dem erzählen, was das zu bearbeitende Thema bei einem ist!

] **Aufschieberitis:**

**„Den inneren Saboteur“** aktivieren und  
zum **besten Freund machen**.

] Die **Buchhaltung** pünktlich abgeben.

] Sich **Wohlbefinden** und Lebenszufriedenheit gönnen.

] Raus aus **Zweifeln** und Blockaden

] Hin zu **klugen Entscheidungen** und sinnerfülltem Handeln

Denn:

Das **ZRM** ist ein **Alleskönner!**

**Auf geht's!**

Am **Samstag, 14. März 2025**,  
erschnuppern Sie in einem  
**Selbstmanagement-Workshop**  
von **9 bis 15 Uhr** intensiv,  
wie **„es“** geht und erleben, dass **„es“** geht!



Mit einer

- ] wissenschaftlich fundierten Methode.
- ] **100-%igen Zufriedenheitsgarantie.**

Somit:

**völlig  
anders  
als  
bisher.**

**Nicht schrill**, ABER **Goldes wert!**



## FOLGENREICH

Dies alles führt zu

- ] einem hohen Maß an Wohlbefinden,
- ] klugen Entscheidungen,  
die mit unserem Wertesystem in Einklang stehen,
- ] gelingenden Veränderungsvorhaben  
[ 70 % sind in den letzten 60 Jahren gescheitert! \*\* ],
- ] niedrigen Fehlzeiten,
- ] extrem wenigen Schulabbrechern,
- ] glücklichen Beziehungen,
- ] Senkung von psychosomatischen Erkrankungen gegen null,
- ] Minimierung von Adipositas und Diabetes [ KEIN Witz! ],
- ] liebevolles und zugewandtes Aufwachsen von Neugeborenen,
- ] ebenfalls ohne Witz:  
Nach ca. vier weiteren Generationen würde man über die  
TRUMPS, MUSKS, PUTINS, AFD-Verblendete etc. pp.  
als einen schlimmen Ausrutscher der Evolution sprechen,  
ernsthaft-humorvoll formuliert ...
- ] **99-faches etc. pp.**

## DARUM IST DAS ZRM AUßERGEWÖHNLICH:

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.

**Das ZRM ist kurzweilig, impulsstark und von hoher Zukunftsrelevanz.**

In einer Welt, in der **70 %** der Führungskräfte **Selbstzweifel** auf dem Weg in die Zukunft haben **\*1**, bietet dieser Workshop konkrete Lösungen. Strenggenommen werden sie „nur“ ans Tageslicht befördert, da sie schon in jedem da sind.

## SIE LERNEN, WIE SIE

- ] für Ihre Motivation, Ihr **Bauchgefühl** und Ihren **Verstand** „am Strang in die gleiche Richtung ziehen zu lassen“.
- ] bei Bedarf Ihr Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl stärken.
- ] ein unerwünschtes Verhaltensmuster durch zielführendes ersetzen.
- ] äußere Erwartungen mit eigenen Bedürfnissen in Einklang bringen.

**INVESTITION**  
**440 Euro**  
inkl. MwSt.



**Als Ausdruck meines Qualitätsanspruchs**

**INKL. 100-% ZUFRIEDENHEITSGARANTIE.**

Sollten Sie nach dem Workshop nicht zufrieden sein, erhalten Sie keine Rechnung – ohne Wenn und Aber [ siehe auch Seite 10 unten ].

**Kein** Tschakka-tschakka,  
sondern konzentriert mit allen Sinnen.

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

## TIEFERGEHENDE INFORMATIONEN

### 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.

**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



## WORKSHOP-INHALTE

- ] Sich der eigenen **Bedürfnisse bewusst werden**.
- ] Wünsche und Absichten zielführend zu einem sehr **persönlichen Haltungsziel** ausformulieren.
- ] In schwierigen Situationen das gewünschte Verhalten **souverän und mit Überzeugungskraft realisieren**.

## NUTZEN

- ] 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 - dauerhaft.

## WIE?

- ] 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.
- ] **Priming**: neuronale [Zielnetzwerke unbewusst stärken](#), ohne Energieaufwand.
- ] **Embodiment**: Verankerung der neuen Haltung im [Körper](#).
- ] **Ressourceneinsatz** konkret planen und mit **Wenn-Dann-Plänen** automatisieren.
- ] Konkrete **Umsetzungsstrategien** erarbeiten.



## VIELSEITIGE ANWENDUNGSBEREICHE

Auszugsweise

### BERUF

- ] **Betriebliche Gesundheitsförderung**:  
Mit Sinn und innerer Haltung das „[Haus der Arbeitsfähigkeit](#)“ als ein solides Fundament entwickeln.
- ] **Teamentwicklung**:  
z. B. 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.



## ZIELGRUPPE

Menschen,

- ] 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.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

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

## DAS ZRM

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.

[ [ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#) ]

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 **Ge-fühle**, **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** [hier](#) ]

## METHODEN

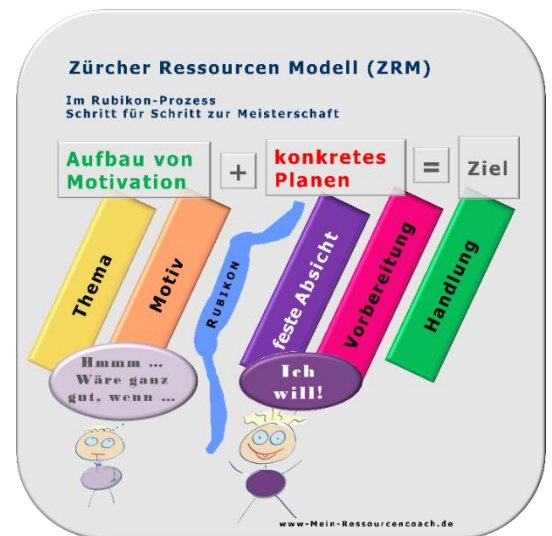
Theoretische Kurzreferate, kurzweilige Einzel- und Kleingruppenarbeit, abwechslungsreiche Folge von systematischen Analysen und Übungen, interaktive Selbsthilfetechniken, [Affektbilanz](#) [ regelmäßiger [Selbstkongruenz](#)check ], [Embodiment](#), Humor.

## 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 8, **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 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 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 weg-führen oder ablenken, werden ausgeblendet.

Ein Motto-Ziel vermittelt Ihnen **SINN, AUSDAUER** und **WILLENS-KRAFT**. 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.



- ] Nach der Schule: Ausbildung **oder** Studium?
- ] Haus **oder** Wohnung?
- ] Kind **oder** Karriere?
- ] In die Berge **oder** an die See?

- ] Sekt **oder** Selters?
- ] Für welchen der 10 besten Bewerber (m/w/d) soll ich mich entscheiden?

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.**

Prof. Julius Kuhl



## 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“**?

### 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?

Somit: **Maximaler Nutzen für Sie.**

### C:

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

[Hintergrund und Vertiefung](#) Plus, siehe Grafik auf Seite 15: **\*7**



## INVESTITION

### **220 Euro**

+ gesetzl. MwSt.

**inkl.**

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

Um die Ergebnisse für den Workshop berücksichtigen zu können, sollte der Test bis zum Mo., 09. März 2026 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**.

Wegen der bemerkenswerten Nachfrage:  
Einmal pro Quartal. [ Siehe auch [Kundenstimmen](#) ]



## WOZU EIN ZRM-INTENSIV-WORKSHOP?

- ] mögliche [Anliegen](#)
- ] Das 8-fache WOZU? [ Als [Grafik](#) ]
- ] Für eine gesunde [Zweitreaktion](#).
- ] **KUNDENSTIMMEN** [hier](#)
- ] **PROJEKTBESCHREIBUNGEN** [hier](#)
- ] **TOP-REFERENZ:**

Die **DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG** hat in ihren Reha-Kliniken das **ZRM** in sämtliche Reha-Maßnahmen integriert: **FORSCHUNG & WIRKSAMKEITSSTUDIEN** [hier](#).

## WIE?

Auf die obige Weise bringen Sie

] **Verstand** \*<sup>3</sup> [ Ratio ] **UND**

] **Bauchgefühl**

[ Synonym: **Erfahrungsgedächtnis** \*<sup>4</sup>, [Unbewusstes](#), **Persönlichkeitszentrum**, **limbisches System** ]

als starkes Team in Einklang. \*<sup>6</sup>



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

**Kein** Tschakka-tschakka,  
sondern konzentriert mit allen Sinnen.

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



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

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

Fotomontage:  
Hartmut Neusitzer

## WAS NOCH?

#Burnoutprävention #Entscheidungscoaching #Gesundheit #Handlungsorientierung  
#Hintenrumgerede #Komplexitätsreduzierung #Motivation #nicht\_entscheidbare\_Prob-  
leme\_entscheiden\_lernen #Resilienz #Risikokompetenz #Selbstmanagement #Sinn #Spon-  
tanität\_ist\_planbar #Transformation #Veränderung #Veränderungswille #verborgene\_Gra-  
tis-Kraftquellen #Wandlungskraft #Werte #etc.\_pp.

## 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 <sup>\*1</sup>, Seite 17  
[ somit: RAUS aus der Beschleunigungsfalle <sup>\*1</sup> ],
- ] die den anstehenden Wandel erfolgreich mit **Urvertrauen**  
[ also ohne **Selbstzweifel** <sup>\*1</sup> ] 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 12 ]

## 100-%IGE ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

**Teilnehmende**, die mir nach dem Workshop bis zum **Mittwoch, 18. März, 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](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)  
Die Vorlage für das **Anmeldeformular** finden Sie auf Seite 16.

## Anmeldeschluss

Donnerstag, 12. Februar 2026, um 17 Uhr



**Ich verbürge mich für konsequenten Lerntransfer mit Ergebnissicherung.**



### Kontakt

#### Hartmut Neusitzer

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

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

Stoeckhardtstr. 22  
20535 Hamburg

**Mobil: 0160 - 975 46 221**

E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto: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=ndHwskVWdVA&t=9s>

\*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.

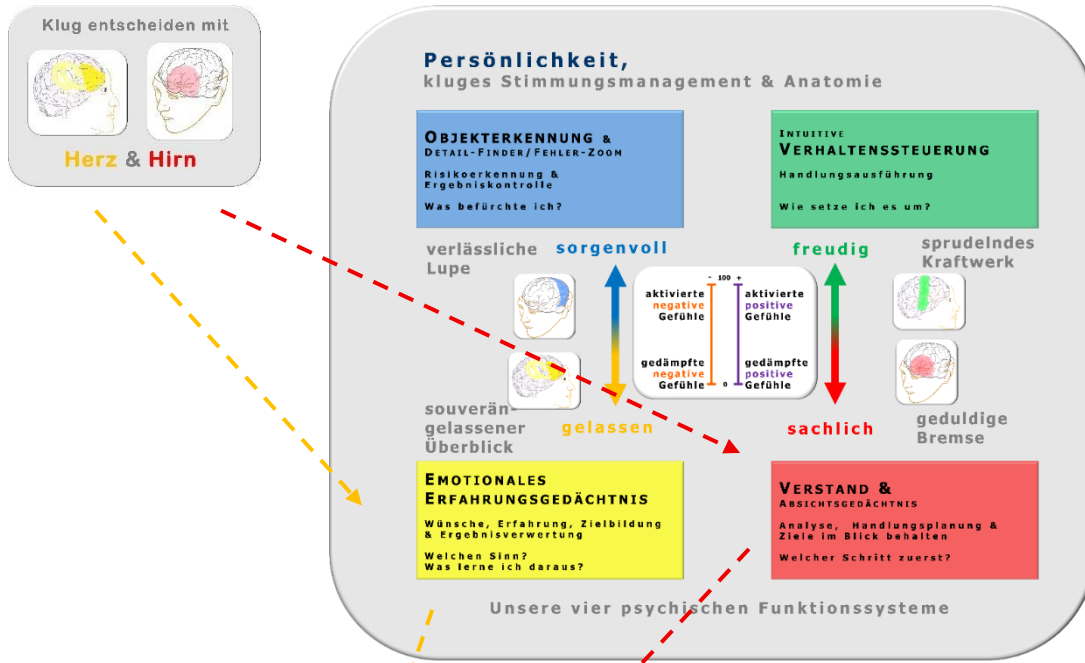
\*4  
Statista  
(Nicht 40, sondern 36 %) „Krankheitsbedingte Fehltage“

\*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

## VORSORGLICH:

Für den ZRM-Workshop müssen Sie die obigen Zusammenhänge nicht auswendig lernen! 😊



\*5

## HILFREICHE EINSTIMMUNG PER TV-DOKUS

### 1 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**

### 1 Drei Fallbeispiele

Zeichentrickfilm bei [YouTube](#)

### 1 Preisgekrönte TV-Doku:

**Das automatische Gehirn** - Die Magie des Unbewussten

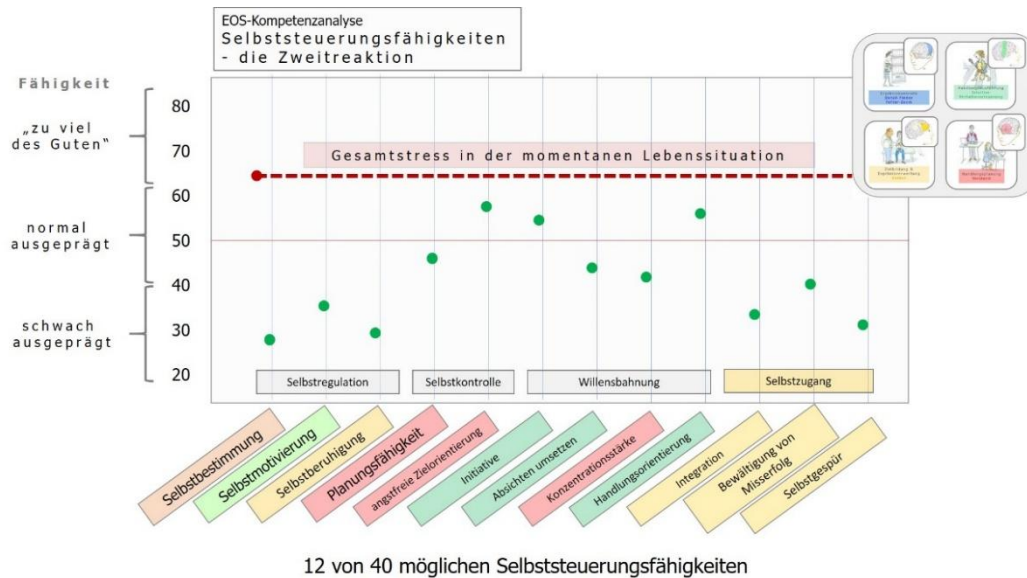
[Teil 1](#) [ 43 Minuten ]

[Teil 2](#) [ 43 Minuten ]

\*6







## ANHANG

Dieses Infoblatt ist sehr umfangreich und mit sehr vielen, relativ neuen Fachbegriffen versehen.

Genau aus diesem Grunde ist die Unterlage sehr bunt und mit vielen Zeichnungen und Grafiken ausgestaltet. [ „Dies sei naiv, also kindisch und unseriös!“, hörte ich vor Jahren von einer Akademikerin. Zugegeben, für fünf Sekunden war ich sehr überrascht, dies aus heiterem Himmel von einer Hochbegabten zu hören. ]

Die Ursprungsidee zu den Strichmännchen [ z. B. Seite 3 ] stammt von Dr. Maja Storch [ Mitentwicklerin des Zürcher Ressourcen Modells ]. Dass ein Bild mehr als tausend Worte sagt, hat fast jeder schon einmal gehört. Im obigen Fall fassen die Bilder teils hochkomplexe psychologische Zusammenhänge auf einleuchtende Weise blitzschnell zusammen.

Der Zauber der Persönlichkeitsentwicklung beginnt jedoch, wenn man weiß, dass unser **Unbewusstes** 200 Millisekunden benötigt [ siehe S. 12, Verarbeitungskapazität + \*5 ], um zu verstehen, wie es JEDEM der obigen Protagonisten geht [ bspw. auf Seite 12 ] genauso wie real vorkommende Menschen. Geht von jemanden Fremden eine Gefahr aus oder eben nicht. Die bei dieser Bewertung ausgelösten Körpersignale werden somatische Marker genannt. Es ist die „Sprache“ des **Unbewussten** [ siehe \*5 ]. Sie teilt uns permanent mit, ob uns etwas guttut oder ob wir etwas lieber sein lassen sollten. Und schwupps sind wir bei



] der **Disziplin** [ Die innere Peitsche ] und  
] beim **Selbstzugang**.

Wann ist welche dieser beiden Fähigkeiten sinnvoll und wann krankmachend?

Um erfolgreich an dem Workshop teilzunehmen, müssen Sie **NICHT** alle Begrifflichkeiten und deren Bedeutung kennen. Es reicht völlig, wenn es beim Lesen viele innere „**Ach so ist das!**“-**Momente** gegeben hat. Bei einem abschließenden „**Das ist aber [ verdammt ] kompliziert!**“ bestätige ich dieses Gefühl. Wie auch sonst lassen sich die [ unvollständigen ] Inhalte der Grafik auf Seite 12 erklären? Die euphorisierten „KI-Jünger“ werden in 10 Jahren kleinlaut zugeben: „**KI hat leider auch nichts gebracht.**“ Ich überzeichne etwas ...

### 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](http://www.Mein-Ressourcencoach.de) E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

## ANMELDUNG

zum **6-stündigen ZRM-Selbstmanagement-Intensiv-Workshop**  
am **Samstag, 14. März 2026, von 9 bis 15 Uhr**



Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Sofern Sie mir nach der Veranstaltung keine Nachricht zur Zufriedenheitsgarantie senden [ siehe Seite 10 unten ] erhalten Sie ab **Freitag, 20. März 2026**, 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

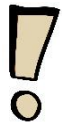
Bei der Anmeldung von zwei bis fünf Personen verwenden Sie bitte ein Extrablatt und vermerken dort die Angaben, angelehnt an die obigen Vorgaben.

Die Personen 2 bis 5 würden je **60 Euro** Rabatt auf die **440-Euro**-Teilnehmergebühr erhalten.

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

**zeitnah, jedoch spätestens Donnerstag, 12. Februar 2026, an:**

**Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de**



**VIELEN DANK.**