

**Hartmut Neusitzer** zertifizierter Coach, Trainer und Prozessbegleiter

Mobil: **0160 975 46 221**

E-Mail: [Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de](mailto:Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de)

Internet: [www.Mein-Ressourcencoach.de](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)



**QUALIFIKATION/  
ERFAHRUNG**

- Zertifizierter Coach und Trainer
- PSI-Kompetenzberater - Persönlichkeitsdiagnostik
- Consultant in Beratungsunternehmen
- Berufliche Weiterbildung, Schwerpunkt: Um- und Neuorientierung
- Inhaber und Geschäftsführer in mittelständischen Unternehmen

**SCHWERPUNKTE**

Workshops und Coaching u. a. mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Ressourcenaktivierung, Selbstmanagement und Gesundheitsvorsorge, berufliche und private Neuausrichtung

**ZIEL UND NUTZEN**

Selbstzugang, Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit, Souveränität im Vertriebs- und Führungsalltag, Teamspirit, Komplexitätsbeherrschung

**MEINE VIER  
WICHTIGSTEN WERTE**

**Würde – Selbstvertrauen – Weitblick - Eigenverantwortung**

**ANSATZ**

Mit Menschen arbeite ich wertschätzend, zutrauend, flexibel, humorvoll und respektvoll. In der Zielfindung bin ich klar, beharrlich, strukturiert und flexibel.

**VERÖFFENTLICHUNGEN**

[Gesundheitsbriefe](#) – [„Ach so!“-Briefe](#) – [Risiko-Briefe](#)

**KUNDENSTIMMEN**

[PDF-Download](#)

**PROJEKTBESCHREIBUNGEN**

[PDF-Download](#)

**FIRMENKUNDEN  
auszugsweise**

- BOSCH Sicherheitssysteme GmbH, Kiel und Grasbrunn
- Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie, Hamburg
- DAK, Hamburg
- Detlev Louis GmbH, Hamburg
- d+s AG (für 1&1 AG), Gera
- Elbe Werkstätten GmbH, Hamburg
- ETERNIT AG, Leimen, Neubeckum und Berlin
- Havariekommando Cuxhaven
- IFAW Internationaler Tierschutz-Fonds gGmbH, Hamburg
- Klinikum Regensburg - VFFP e.V.
- KRAFT FOODS Deutschland GmbH & Co. KG, Bremen
- Kultusministerium Hannover
- Management-Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Bonn
- NDR, Hamburg
- Niedersächsische Landesschulbehörde, Celle
- OFF LIMITS GmbH, Bornheim
- SCHIFFL AG, Hamburg
- Sparkassenakademie Schleswig-Holstein, Kiel
- Sparkassenakademie Hessen-Thüringen, Eppstein
- Sparkasse Holstein, Bad Oldesloe
- Sparkasse Oldenburg
- Wanit Fulgurt, Wunstorf
- Wasser- und Schifffahrtsverwaltung Berlin, Dresden, Hannover, Kiel und Tönning.
- WBS AG Hamburg, Lübeck, Schwerin
- ZAF Zentrale Fortbildung Hansestadt, Hamburg

## IMPRESSIONEN WORKSHOP – COACHING – VORTRÄGE



Ich messe mein Handeln stets daran,  
ob es einen positiven Beitrag  
in Ihrem Leben schafft.



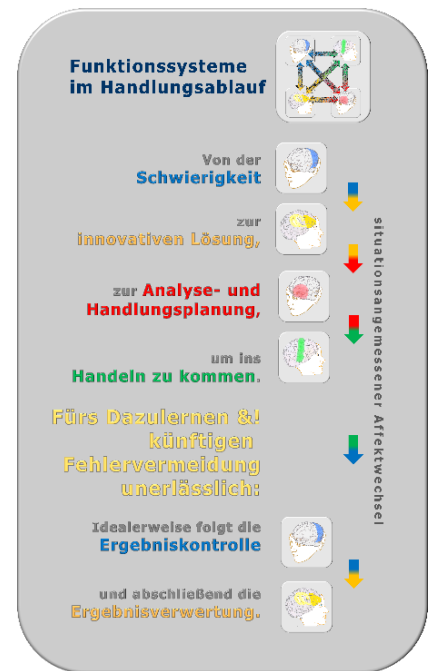
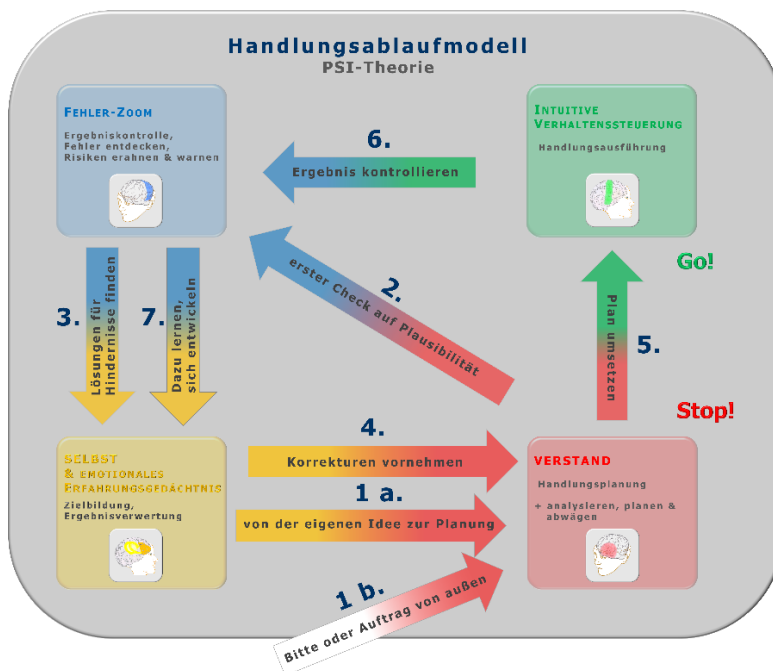
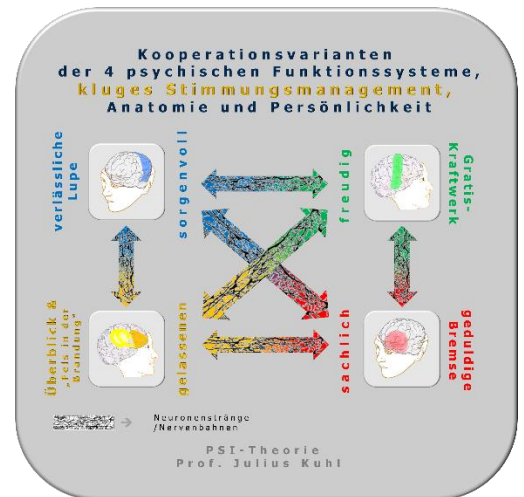
## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Der Weg zur Meisterschaft

## PSI-THEORIE

Verstehen, wie man wirklich "tickt"

Eine gute Theorie kann eine Vielfalt von Phänomenen auf einige wenige Grundprinzipien reduzieren und ist daher besonders unter hohem Arbeits- und Zeitdruck von eminent praktischem Wert. Für die Anwendung auf die Mitarbeitermotivation ist es wichtig, dass die Theorie die für das tägliche Handeln und Erleben relevanten Systeme und Dimensionen beschreibt. Diesem hohen Anspruch wird die [PSI-Theorie](#) in vielfacher und alltagsrelevanter Hinsicht gerecht.



Jeder neuronale Schritt kann eine Sekunde dauern  
[ siehe Verarbeitungskapazität, Seite 33 ] oder Tage.

## DAS FUNDAMENT: DIE LOGIK DER GEFÜHLSWELT



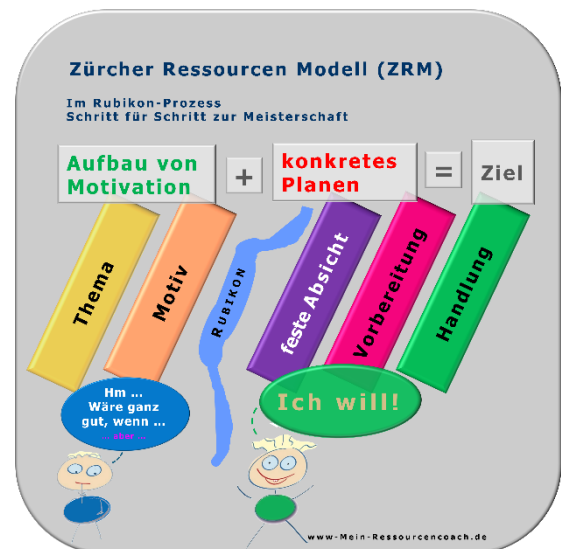
## ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)

### Hilfe zur Selbsthilfe

Sie lassen sich freudvoll mit gezielten Übungen in einem [ZRM](#)-Selbstmanagement-Workshop oder einem ZRM-Einzelcoaching entwickeln. Jeder Einzelschritt innerhalb dieses Fünfphasen-Modells ist wissenschaftlich begründet.

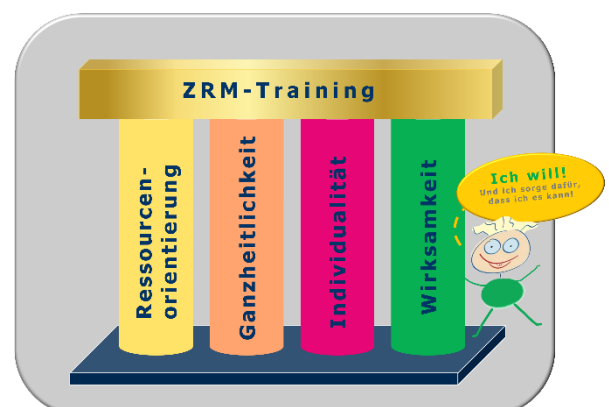
### WAS IST ZRM?

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



### VIER GRUNDPFEILER

- **Ressourcenorientierung**
  - = Veränderungspotenzial ist vorhanden
  - Das ZRM-Training 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!
- **Wirksamkeit**



## Einschub

Die von mir eingefügten beispielhaften Zeichnungen der möglichen, meist überzeichneten Protagonisten dienen ausschließlich dem unmittelbaren Erkennen und Nachvollziehen von psychologischen Hintergründen und Ursachen. Immer hat dies Auswirkungen auf das Embodiment, also die Körperhaltung, die Mimik und die spontan auftretenden somatischen Marker. Letztere erkennt man beim Gegenüber besonders an der Mimik. Dies ist für die meisten derart „normal“, dass man dem wenig bis keine Bedeutung beimisst. Je nach Situation sind wir mal in der einen, dann in der völlig entgegengesetzten Verfassung und Stimmung. Dies alles ist jedoch NICHT in Marmor gemeißelt!

Jedoch:

Mit nur ein wenig Interesse und Übung könnte man sich die selten ernst gemeinte Frage

**„Wie geht es dir/Ihnen?“**

dann sparen! Dies hätte natürlich dann die unterschiedlichsten Folgen ... 🤔

Behalten Sie beim Lesen und Betrachten immer gern ein Schmunzeln im Gesicht.

## WAS BEI JEDER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG ZU BERÜCKSICHTIGEN IST:



## GEGEN DAS VERGESSEN IM STRESSIGEN ALLTAG







### ENTWICKLUNGSORIENTIERTE SELBSTMANAGEMENT-ANALYSE (EOS)

Sein größtes Potenzial ermitteln.

(auszugsweise)

Von unschätzbarem Wert ist es, die verborgenen Potenziale mithilfe der obigen [Persönlichkeitsanalyse](#) zu ermitteln.

#### Weiterhin:

Wenn wir etwas ändern wollen, sollten wir am besten bei den Ursachen ansetzen. Dann brauchen wir nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern können zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung beseitigen.

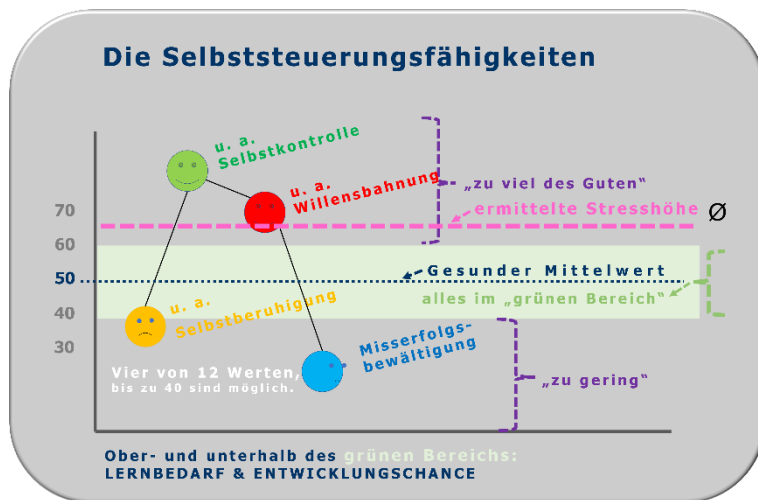
Diese Ursachen lassen sich hervorragend mit der **EOS** (s. Seite 6) ermitteln. Mit den Ergebnissen erkennt man die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen). Sie machen die Hintergründe erklärbar. Will man brachliegende Ressourcen aktivieren, muss man die Ursachen direkt „angehen“.

➔ **Coachingstart bei Stunde 6!**

Vertiefung [hier](#).

## Beispielhaft: Zwei Testmodule:

A:



## IHRE GRATIS-ENERGIEQUELLEN

B:

**4 soziale Grundbedürfnisse**

- dazu gehören wollen
- zeigen, was man kann
- Einfluss nehmen wollen
- freies Selbstsein

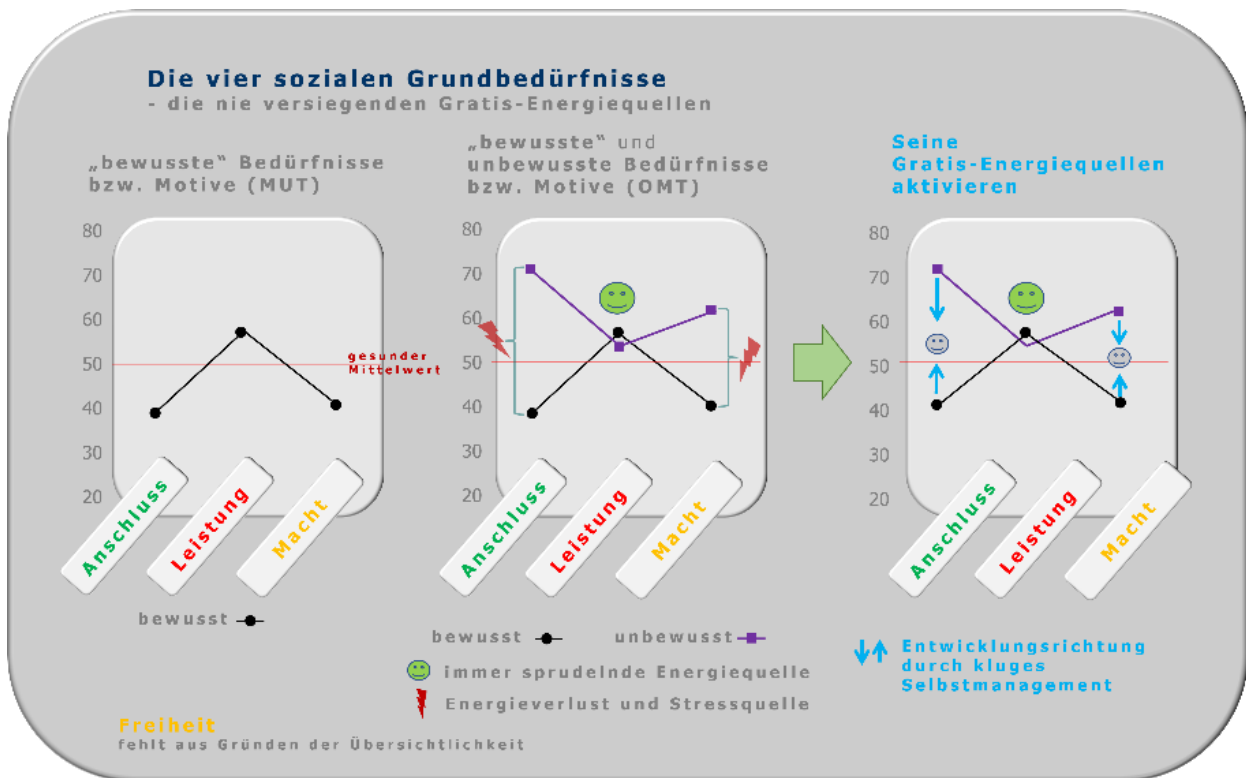
**Beispiel: MACHTMOTIV**

**Stärke der Ausprägungen & Funktionssysteme**  
auszugweise

<b>Misserfolgsbewältigung</b> [ versus Grübeln ] konstruktiven Umgang mit Misserfolgen [ Lernen aus Fehlern ]		
<b>lenkbar</b> „zähneknirschend“ selbst erledigen	<b>dominant</b> Nicht davon abbringen lassen, eine Arbeitsteilung herbeizuführen	
<b>Absichtsgedächtnis</b>		
<b>intuitiv</b>	<b>strategisch</b>	
<b>Selbstmotivierung</b>		
<b>kompromissbereit</b>	<b>durchsetzungsstark</b>	

**Weder „gut“ noch „schlecht“!**  
 Es kommt immer auf die Situation an!

## DIE VIER SOZIALEN GRUNDBEDÜRFNISSE, BEWUSSTE UND UNBEWUSSTE



## ZWEI VON VIELEN KONKRETEN SYSTEMKONFIGURATIONEN

Auf der Basis von zwei Beispielen:

### SENSIBILITÄT UND INTERESSE FÜR MITARBEITER-/KUNDENBELANGE

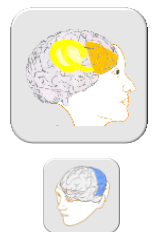
Zur Sensibilität und Interesse für die Belange von Mitarbeitern oder Kunden kommt es vor allem dann, wenn

- ] das **Extensionsgedächtnis (EG)** = **Selbst** sehr stark und
- ] das **Objekterkennungssystem (OES)** = Fehler-Zoom dagegen nur **schwach** aktiviert ist.

Die Formel für eine solche Skala wäre demnach:

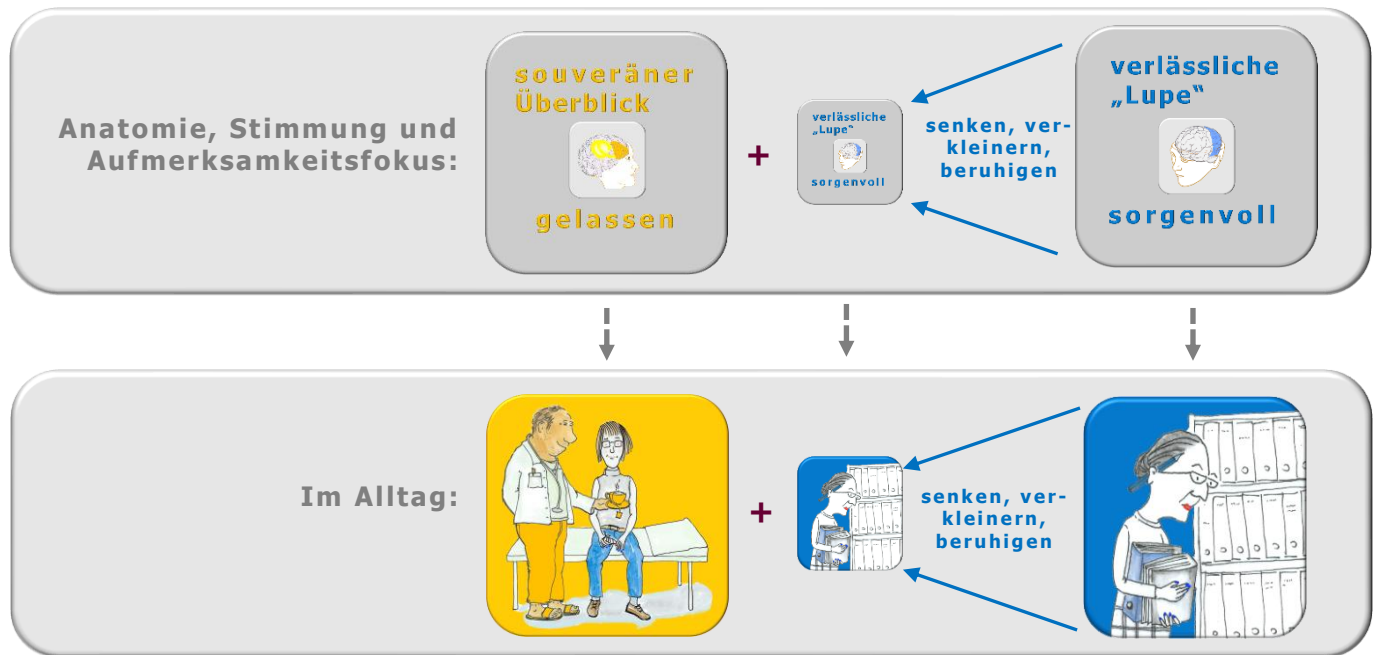
Starke Aktivierung des **SELBST** plus schwache Beteiligung der **Objekterkennung**

Merkhilfe: starke Aktivierung durch sind durch **GROßBUCHSTABEN** und/oder





Schriftgröße 16 symbolisiert und schwache durch kleinbuchstaben und/oder Schriftgröße 9: **EG** + oes

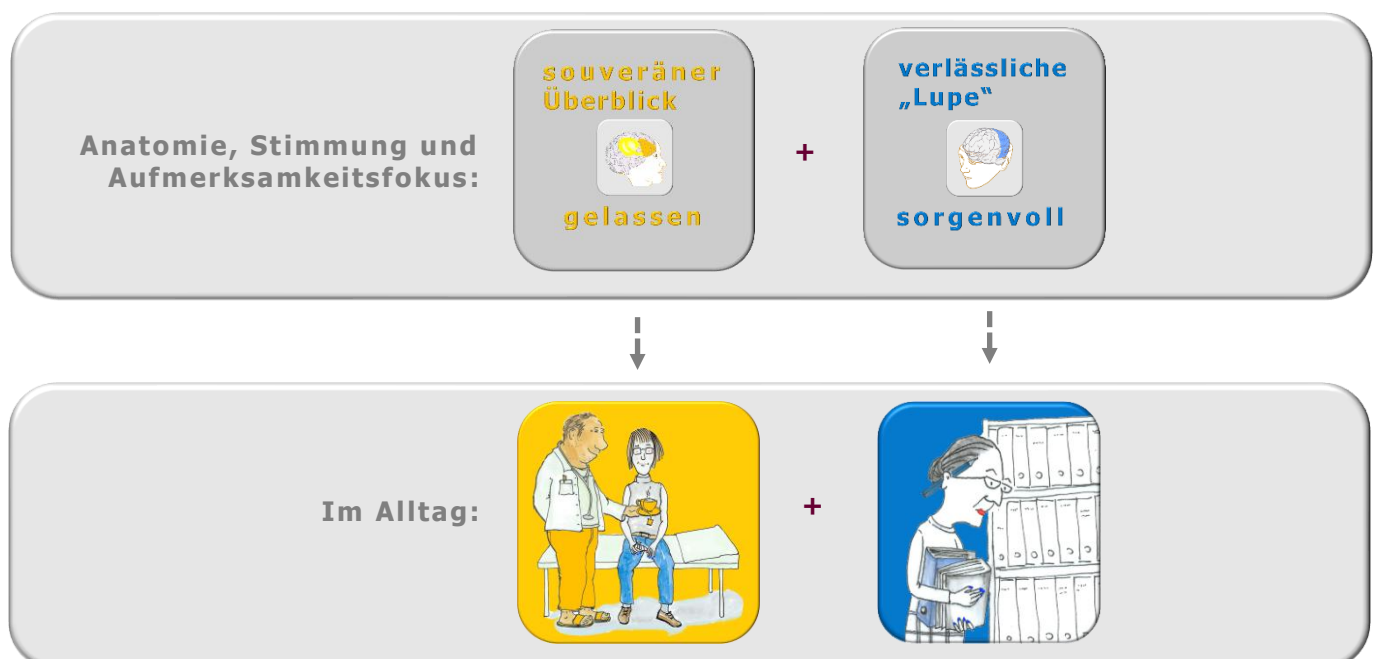


Personen mit einer solchen Konfiguration sind offen für Menschen, soziale Kontexte und Kulturen, auch wenn diese fremd, exotisch oder abweichend sind. Sie weisen eine starke Fähigkeit zur Empathie sowie eine Faszination für intellektuelle und kulturelle Herausforderungen auf. Personen mit einer starken **EG**-Ausprägung akzeptieren ihre Mitmenschen oft, ohne große Bedingungen zu stellen, und gehen mit ihnen in eine unvoreingenommene, von Wertschätzung getragene Interaktion. Sie sind kluge und charmante Gesprächspartner. Kritisches Feedback geben sie frei nach einer alten Weisheit:

„Das Gegenüber kann sich darin wie in einen Mantel einwickeln“ und bekommt es nicht,  
 „wie mit einem nassen Handtuch um die Ohren geklatscht“.

Die obige Konfiguration ist eine gute Voraussetzung für Beratungsgespräche in der Zweierkonstellation.

Auch bei einer starken Ausprägung beider Systeme [ **EG + OES** ] kann sich eine gute Sensibilität für Mitarbeiter- und Kundenbelange ergeben.



Zu dieser Sensibilität kommt es allerdings nicht immer spontan, weil das **unstimmigkeitssensible OES** – der **Fehler-Zoom** – sich die Annäherung an den Kommunikationspartner erst erarbeiten muss. Gelingt das, so geht die durch die Verbindung [ **EG + OES** ] vermittelte Sensibilität besonders tief. Eingeschlossen sind dann auch schwierige Seiten der Interaktionspartner.

Bei der spontanen Sensibilität [ **EG + oes** ] können die schwierigen Seiten wegen der schwachen **Unstimmigkeitssensibilität** übersehen werden.

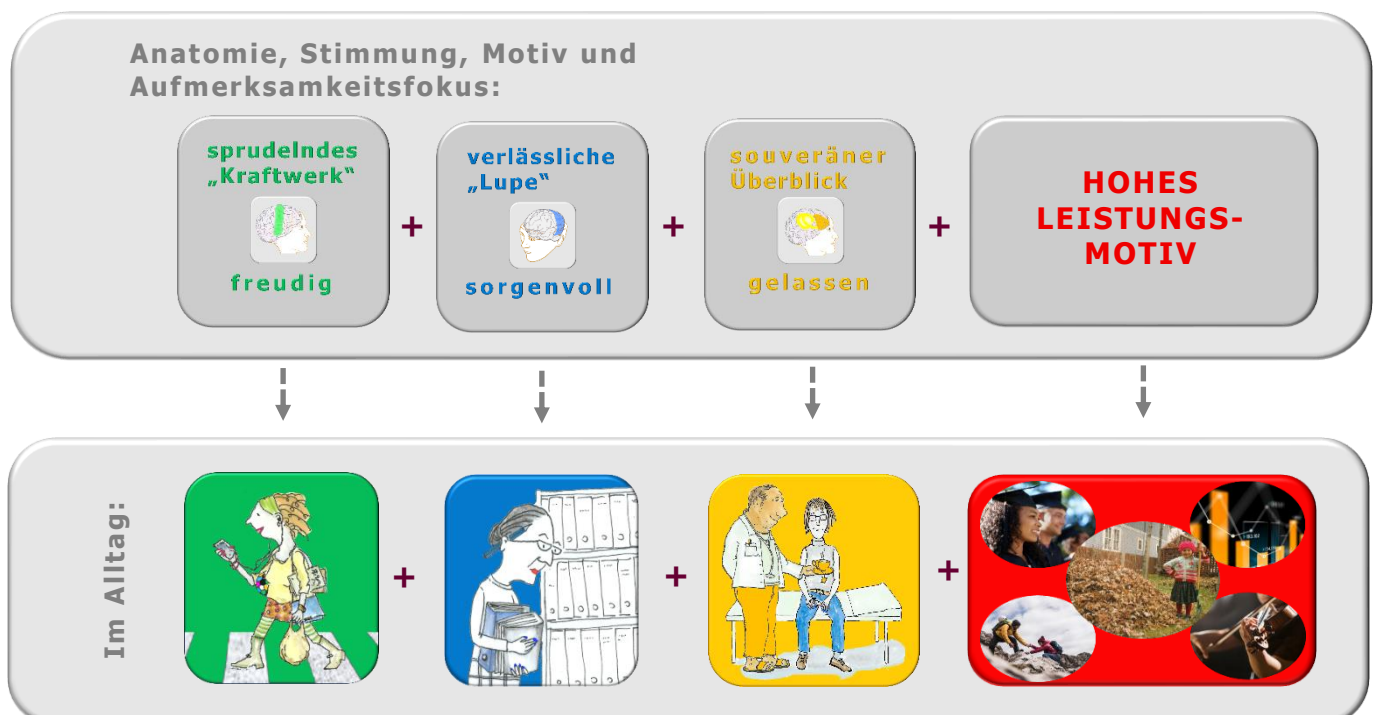
Anders ausgedrückt:

Mit einem guten **Selbstzugang** und einem dadurch gut aktiviertem **SELBST** nehme ich mein Gegenüber als Ganzes wahr. Das schwach ausgeprägte **oes (Fehler-Zoom)** kann nicht detailliert jeden Schwachpunkt erkennen. Schwächen zu übersehen, kann im persönlichen Kontakt sehr hilfreich sein.

Im umgekehrten Fall, also einem stark ausgeprägten **OES** und einem schwach ausgeprägtem **selbst** nehme ich mein Gegenüber rasch als ein Bündel von inneren und äußeren Fehlern, Defiziten und Problemen wahr. Dann lenken die farblich nicht zum Hemd passende Krawatte, die schnelle Sprechweise oder die gebeugte Sitzhaltung völlig vom Menschen als Ganzes ab.

## UNTERNEHMERISCHE ORIENTIERUNG & ÜBERSICHT ÜBER DAS BRANCHENUMFELD

Eine umfassende unternehmerische Orientierung wird manchmal auch als „Helikopter-View“ bezeichnet. Die Fähigkeit, ganze Branchen und ihr Umfeld mit einem Blick erfassen zu können und daraus weitreichende strategische Ableitungen zu treffen, ist besonders stark ausgeprägt, wenn die **Intuition** und beide erfahrungsrelevanten Systeme stark sind [ **IVS + OES + EG** ]. Bei **EINEM** gleichzeitig **hohen Leistungsmotiv** (s. Seite 6) sind das dann die geborenen Unternehmer.



Bei ihren Unternehmungen haben Menschen dieses Typs immer auch die Zukunftssicherheit im Blick. Wachstum, Wandel und die Herausforderungen, die sich daraus ergeben, lieben sie. Sie reagieren nicht, sie agieren, denken vor und sind bereit, Tabus zu brechen oder im Chaos neue Ordnung zu schaffen.

#### QUELLE

Jens-Uwe Martens/Julius Kuhl

#### Die Kunst der Selbstmotivierung

Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen (2011)

## TEAMWORKSHOP

**Ich ermögliche Ihnen einen gelingenden Team-Spirit in sich rasant verändernden Umwelten – mit der neuen oder erfahrenen Mannschaft.**

### Was lief erfreulich?



### Was lief nicht so gut?



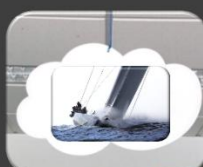
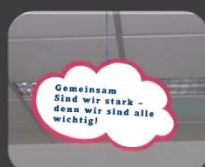
### Herausforderung:

**Rasch erfolgreich mit dem neuen Team – vertrauensvoll und effizient bereits am ersten Tag**

**per Teamworkshop**



### Wirkkräftige Motto-Ziele von Teams entwickelt:



**Gemeinsam sind wir stark – denn wir sind alle wichtig!**

**Der gemeinsame Weg ist unser Ziel!**

**Mit Spaß und Ausgeglichenheit gewinnen wir als Team**

## Chance auf spannende Vertiefung per PDF-Downloads

- ] [Ihre Gesundheitsbriefe](#)
- ] [Ihre Weiterbildung](#): Webinare & Selbstmanagement-Workshops [ offene oder bei Ihnen vor Ort ]
- ] Alltagsrelevante (Online-) [Vorträge](#)
- ] Hochaktuelle [Workshop- und Webinarthemen](#) für Sie und Ihr Team [ inhouse ]
- ] **ZRM**-Selbstmanagement-Konzept nach dem **Z**ürcher **R**essourcen **M**odell [ [Langfassung](#) ]
- ] ZRM-[Alleinstellungsmerkmale](#)
- ] ZRM-[Studien und Forschung](#)
- ] **PSI-Theorie** [ [Langfassung](#) ]
- ] **Wenn-dann-Plan-Studien**  
[ mit vielen konkreten Beispielen aus allen Lebensbereichen: Schule, Studium, Gesundheit, Führung, Angst, Stress, Lampenfieber, Vorurteile u. v. m. ]
- ] **BILDUNG**: Wenn-dann-Plan [Forschung](#) - ABSTRACTE
- ] [Projektbeschreibungen](#), z. B.: „**Mein eigener Gesundheitsmanager werden**“
- ] [Kundenstimmen](#)

## Quellen und weitere Buchempfehlungen

deren Inhalte sich exzellent mit dem **ZRM** und der **PSI** verknüpfen:

Maja Storch/Frank Krause

### **Selbstmanagement – ressourcenorientiert**

Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Maja Storch/Julius Kuhl

### **Die Kraft aus dem Selbst**

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

Dr. Maja Storch

### **Das Geheimnis kluger Entscheidungen**

Von Bauchgefühl und Körpersignalen

Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher

### **Embodiment**

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

J. Storch/C. Morgenegg/M. Storch/J. Kuhl

### **Ich blicks**

Verstehe dich und handle gezielt

Dr. Gunter Frank/Dr. Maja Storch

### **Die Mañana-Kompetenz**

Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

Sommerauer/Meier

### **Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm**

Krisenkompetenz für Führungskräfte

Denise Grauwiller

### **Selbstmanagement im Job**

**Berufliches Vorankommen und Wohlbefinden mit ZRM**

Giovanna Eilers/Maja Storch

### **Dolce Vita mit Diabetes**

Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes

J. Storch/D. Olbrich/M. Storch

### **Burn-out, ade**

Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

A. Dietrichs/D. Krüsi/M. Storch

**Durchstarten mit dem neuen Team**

Aufbau einer ressourcenorientierten Zusammenarbeit mit Verstand und Unbewusstem

Storch/Weber

**Wolf packt La(h)ma**

Wie Sie die Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen

Weber/Storch

**Tigerblick trifft Himbeerlächeln**

Wie Ihnen das Unbewusste dabei hilft, lustvoll zu flirten

C. Theiss/M. Storch

**Bewegen Sie sich besser**

Mit Bewegungssperlen und der richtigen Motivation durch den Tag

Julia Weber

**Ich fühle, was ich will**

Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern

M. Storch/W. Tschacher

**Embodied Communication**

Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf

Sebastian Purps-Parigol/Henrik Kehren

**Digitalisieren mit Hirn**

Wie Führungskräfte ihre Mitarbeiter für den Wandel gewinnen

Sebastian Purps-Parigol

**Führen mit Hirn**

Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern

Ap Dijksterhuis

**DAS KLUGE UNBEWUSSTE**

Denken mit Gefühl und Intuition

Prof. Dr. Achim Peters

**Das egoistische Gehirn**

Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft

Prof. Gerd Gigerenzer

**RISIKO**

Wie man die richtigen Entscheidung trifft

Prof. Gerd Gigerenzer

**Das Einmaleins der Skepsis.**

Über den richtigen Umgang mit Zahlen und Risiken

Frederic Laloux

**Reinventing Organizations**

Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit

Reinhard K. Sprenger

**Das Prinzip Selbstverantwortung**

Rolf Dobelli

**Die Kunst des klaren Denkens**

Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie)

**SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN**

Gerald Hüther

**Biologie der Angst**

Wie aus Streß Gefühle werden

Eskil Burck

**Angst**

Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Gerhard Roth

**Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten**

Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern

Antonio R. Damasio

**Descartes' Irrtum**

Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn

Dan Ariely

**Denken hilft zwar, nützt aber nichts**

Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen

Dan Ariely

**Wer denken will, muss fühlen**

Die heimliche Macht der Unvernunft

Malcolm Gladwell

**BLINK!**

Die Macht des Moments

Christopher Charbris/Daniel Simons

**Der unsichtbare Gorilla**

Wie unser Gehirn sich täuschen läßt

Dietrich Dörner

**DIE LOGIK DES MISSLINGENS**

Strategisches Denken in komplexen Situationen

Jan U. Hagen

**FATALE FEHLER**

Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen

Weick/Sutcliffe

**DAS UNERWARTETE MANAGEN**

Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen

Strohschneider/von der Weth

**Ja, mach nur einen Plan**

Pannen und Fehlschläge - Ursachen, Beispiele, Lösungen

Bermd Birgmeier

**Coachingwissen**

Proseminararbeit von J. Dommen und S. Lehner

**Notfallreaktion des Kognitiven Systems**

Bachelorarbeit Mia Onkes

**Die Bedeutung von Motto-Zielen im Kontext des komplexen Problemlösens**

**Hartmut Neusitzer**

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