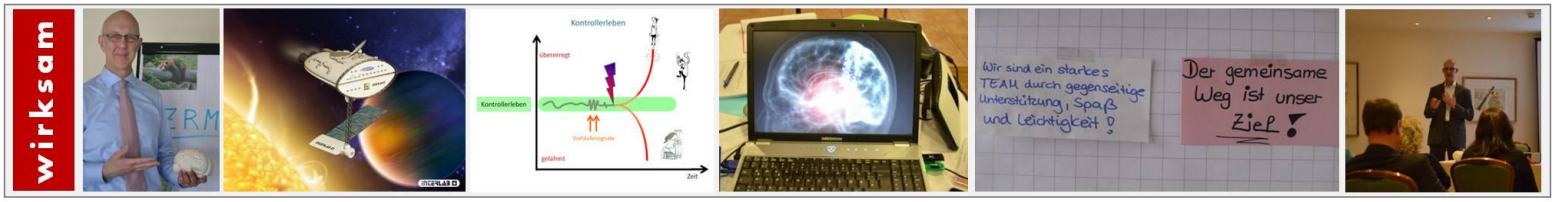


Teilnehmerstimmen

auszugsweise

mehrtägige ZRM-Workshops	Seite 1 – 7
ZRM Schnupperworkshops und ZRM-Coachings	Seite 8 – 12

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte November 2014

Durchschnittliche Bewertungsnote sechs Monate nach meinen ZRM-Workshops: 1,4

per E-Mail Januar 2015
Lieber Hartmut,

wenn man nun – so wie ich – bei dir zwar jetzt das erste, damit jedoch auch bereits das dritte ZRM-Seminar in seinem Leben besucht hat, könnte man sich vielleicht vorschnell fragen, ob es denn beim dritten Mal noch etwas Neues und Interessantes zu entdecken und zu lernen gibt. – Antwort: Ja, klar!

Selbstverständlich hat jeder ZRM-Trainer in der Ausgestaltung der Seminarinhalte seine Vorlieben und Schwerpunkte, so dass natürlich nie ein Seminar bei unterschiedlichen Trainern gleich sein kann. Daher ergibt sich auf die eine oder andere Weise selbstverständlich immer etwas an neuen Dingen. Die zugrundeliegende Theorie war mir natürlich als Diplom-Psychologe, PSI-Experte und als jemand, der sich bereits mit der ZRM-Philosophie intensiv beschäftigt hat, zu einem Großteil bekannt. Dennoch war gerade deine gut verständliche und sehr anschauliche Aufbereitung der kleinen Theorie-Imputs eine Bereicherung für mich, wonach ich überzeugt bin, dass auch jemand ohne große ZRM-Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg finden kann, um die Logik der einzeln Methoden, die im Rahmen des Prozesses zur Anwendung kommen, besser nachvollziehen zu können.

Mir ist jedoch etwas anders wichtig: Neben der exzellenten Vorbereitung des Seminars und der wirklich reichhalten Arbeitsmaterialien, kam mir in meinem Prozess der Zielformulierung vor allem deine einfühlsame und wertschätzende Moderation und Hilfestellung entgegen. Diese Tatsache ermöglichte es mir, dass ich mir in deinem ZRM-Seminar erstmals mit einem besonderen Tiefgang mein Mottoziel erarbeiten konnte. Das hatte nun zur Folge, dass dieses Mottoziel zu meiner eigenen Überraschung dieses Mal sogar erstaunlich lange präsent in meinem Kopf und damit auch in meinem Alltag ist, wo es ja auch ankommen sollte. Somit hat sich durch dein Seminar für mich eine Nachhaltigkeit ergeben, die ich (bezogen auf meine bisherigen Erfahrungen) vorab nicht pauschal vermutet hätte. – Ich danke dir dafür von ganzem Herzen!

Ebenfalls möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass mich die Menge der Zusatzmaterialien, die wir als Teilnehmer von dir noch auf einem USB-Speicherstick mitbekommen haben, wirklich im positiven Sinne „umgehauen" hat. Ich finde es wirklich toll, mit welcher Akribie und Leidenschaft du diese Sammlung zusammengestellt hast. Jedenfalls kann definitiv niemand behaupten, dass man nicht bei dir auf seine Kosten käme. Wer sich also nach Abschluss des Seminars zeitnah und unkompliziert noch mal vertiefend mit der ZRM-Materie auseinandersetzen möchte, hat durch deine Sammlung einen schnellen Zugriff darauf, ohne erst selbst aufwendig recherchieren zu müssen.

Ich freue mich schon auf unseren Follow-up-Termin!

Heiko Frankenberg
PSI-Kompetenzberater und -ausbilder aus Georgsmarienhütte

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte im Oktober und November 2013

per E-Mail Januar 2015
Lieber Herr Neusitzer,

im Oktober und November 2013 hatte ich die Gelegenheit, an Ihrem ZRM-Workshop für berufliche Dienstleister teilzunehmen. Da ich selbst bei meinen Talent-Coachings oft mit inneren Bildern und Geschichten arbeite, war ich sehr neugierig, die ZRM-Methode näher kennenzulernen und selbst zu erproben. Ihr Workshop war wunderbar, sehr informativ, gut moderiert und mit vielen kreativen Übungen, die mir sehr geholfen haben, mich selbst und meine eigenen Ziele besser zu verstehen.

Einige Elemente aus dem ZRM-Coaching habe ich bereits bei meinen Seminaren erfolgreich verwendet. Mein eigenes Kraftbild "Kreatives Atelier" hat mich seither begleitet und war immer im Blick. Und so hat es auch gewirkt. Seit dieser Woche bin ich glücklich mit einem eigenen Coaching-Raum, den ich auf unglaublich leichte Weise gefunden habe und in den letzten Monaten mit viel Freude eingerichtet habe. Ab nächste Woche geht es los, die ersten Anrufe neuer Kunden kamen fast zeitgleich mit dem Umzug. Ich freue mich auf einen beruflichen Neustart 2015 und möchte mich daher noch einmal ganz herzlich bei Ihnen für den Workshop, den vielen wertvollen Anregungen und Ihre hilfreiche Unterstützung bedanken.

Mit besten Grüßen aus Hamburg,

Edda Cekinmez"

per E-Mail Januar 2015
Sehr geehrter Herr Neusitzer,

ich hatte die schöne Gelegenheit, im Oktober und November 2013 an einem Ihrer ZRM Workshops teilzunehmen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade eine schwere Erkrankung überstanden und befand mich beruflich in einer Umbruchphase. Dank der im Workshop gelernten Fertigkeiten sowie meines ausgesuchten Fotos, dem Sonnenblumenmann, gelang es mir, wieder Mut, Kraft und Zuversicht für die Zukunft zu schöpfen. Inzwischen habe ich sowohl privat als auch beruflich wieder „Fuß gefasst" und blicke zuversichtlich nach vorne! Sollten mal negative Gedanken aufkommen, so führe ich mir mein Foto und mein Mottoziel vor Augen und es geht mir wieder besser.

Dafür, Herr Neusitzer, möchte ich mich recht herzlich bei Ihnen bedanken! Sie haben den Workshop sehr einfühlsam und mit einer guten Portion Humor geführt. Ebenfalls beeindruckt hat mich Ihr großes Fachwissen. Man spürt einfach, dass Sie sich sehr intensiv mit dem Thema beschäftigen und das gab mir als Teilnehmende ein gutes und sicheres Gefühl.

Beatrix Stille
Sekretariatsfachkauffrau
Marnitzstraße 2a
21033 Hamburg

Hamburg, im Januar 2015

Teilnahme an einem Vortrag, einem ZRM-SchnupperWorkshop (6 Stunden) und einem 3,5-tägigen ZRM-Workshop 2013

Hallo Herr Neusitzer,

nun endlich mein Fünfzeiler für Ihre Sammlung:
"Schon die erste Begegnung mit ZRM und Herrn Neusitzer hat mich begeistert. Als visueller Typ kann ich besonders gut mit Bildern "arbeiten". Der ganze Prozess im ZRM ist anspruchsvoll, macht Spaß und geht wirklich an die "Wurzeln". Mein erstes wohlformuliertes Ziel habe ich mit Bravour erreicht. Nun geht es weiter. Ich danke Herrn Neusitzer für die sensible Begleitung, die einfach Mut macht, auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben."

Freundliche Grüße

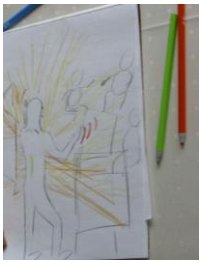
Horst Scheffel
Sparkassenbetriebswirt
stellvertr. Leiter Aus- und Fortbildung
Landesparkasse zu Oldenburg.

3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung im März 2012

Hallo Herr Neusitzer,

gerne gebe ich zu Ihrem ZRM-Workshop (März 2012) noch ein nachträgliches Feedback. Für mich war dieser Workshop sehr wertvoll. Ich konnte sofort die gelernte Methodik in meiner Coaching-Arbeit mit Einzelklienten nutzen und das ZRM gehört seither zu den Methoden, die ich häufig im Coaching anwende. Ich habe in den Feedbacks meiner Klienten auch schon oft gelesen, dass gerade diese Methode als besonders wirksam erlebt wurde. Den Workshop selber habe ich ebenfalls in sehr positiver Erinnerung: ein guter Wechsel von theoretischem Input und praktischen Übungen und eine offen-sympathische persönliche Begleitung durch Sie als Kursleiter.

Ich fühle mich sauwohl bei mir
und öffne mich
neugierig dem Augenblick.



Mit herzlichen Grüßen
Gudrun Graichen
Coach und PSI-Kompetenzberaterin

Ergebnis eines 1,5-tägigen ZRM-Workshops mit Lehrkräften zum Aspekt Burnout-Prävention, wo die Follow Up-Veranstaltung zum Zeitpunkt der E-Mail noch ausstand:

Hallo Hartmut,

herzlichen Dank für deine persönliche, gewissenhafte Arbeit und deinen Einsatz beim ZRM – Workshop am letzten Wochenende!!!

Bei dieser Fortbildung zur Burnout - Prävention bin ich mit deiner Hilfe und dem ZRM relativ schnell, besonders effektiv und nachhaltig genau auf den Punkt gekommen!!!

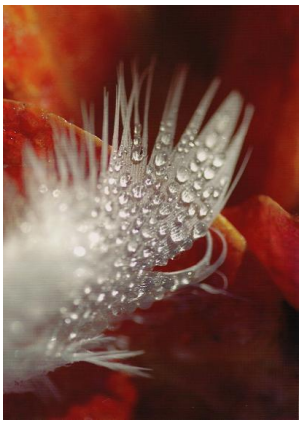
Normalerweise brauche ich dafür wesentlich länger, zumal ich schon so mache Stunde damit verbracht habe, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen. Das war für mich schon mal ein riesiger Gewinn, den ich keinesfalls als selbstverständlich empfinde!!
Ich bin mit dem Ergebnis dieses Coachings total zufrieden. Über meinen Zielsatz und dessen Findungsprozess in der sinnvoll strukturierten Einzel- und Gruppenarbeit bin ich besonders froh. Es hat unheimlich viel Spaß gemacht!!! Auch meine neuen Erkenntnisse aus der Teilnehmer-Gruppe finde ich bemerkenswert.

Mir fehlen eigentlich nur noch ein paar weitergehende Tips zum Thema „persönliche Ressourcen“, obwohl die Zeit während dieser schönen Stunden intensiv genutzt wurde! Es wäre aber für mich am letzten Wochenende in diesem Zeitrahmen sicherlich zu viel und zu umfangreich gewesen, für eine ähnlich persönliche Bearbeitung mit dem nötigen Tiefgang diesbezüglich auch noch in mich hinein zu hören. Diese zahlreichen Impulse waren in diesem Zeitraum für mich erst einmal genug. Ich muss ja diese Erkenntnisse auch erst mal sacken lassen….. .
So ist es gut, so wie es ist!!!!

Liebe Grüße

Bernd

Lieber Hartmut Neusitzer,
wie gut, dass ich an den zwei Seminaren zum ZRM teilgenommen und nach vielfältiger Arbeit an mir samt daraus resultierender veränderter Verhaltensweisen und Arbeitsfelder (insbesondere nach einer Burn-Out-Erkrankung und einer nun wohl hoffentlich überstandenen Krebserkrankung) wieder neue Erkenntnisse gewonnen habe. Ich nehme meine Gefühle und Grenzen jetzt sehr wichtig und habe mich an erste Stelle gestellt - nun endlich, nach Jahrzehnten.



Für mich war es sehr hilfreich, ins Gefühl zu kommen und mir das für mich passende Handwerkszeug zu erarbeiten, mit dem ich auch gleich ein neuronales Umlernen in Gang setzen konnte :) Danke dafür.
Die angenehme und gut verständliche Darstellung der theoretischen Fakten und die einfühlsame Begleitung meines Prozesses hat mir gefallen.
Ich schaffe es jetzt schneller, gut für mich zu sorgen und mich zu beruhigen.
Ganz häufig erfreue ich mich jetzt -auch noch ein paar Wochen nach dem Seminar- an Folgendem: Bei dem Gedanken an ein im Seminar als sehr angenehm empfundenes Gefühl geht gleich eine Entspannung durch meinen Körper, ich spüre dieses wohlige Gefühl und nehme gleichzeitig eine aufrechtere Körperhaltung ein.

Ich freue mich auf die Nachbereitungssitzung und bin schon gespannt, was sich, nein, was ich bis dahin verändert habe.
Liebe Grüße

Christiane T., Lehrerin

Das Wohlfühl-Bild aus der Fantasiereise

Bisher zu oft …

Mein *Biss-Quetsch-Gefühl*

Künftig immer öfter …

Mein wohliges Mitte-Gefühl

August 2013
Lieber Hartmut,

ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für die beiden Seminartage im Juni und Juli 2013 bedanken. Ich bin ganz begeistert vom ZRM und der Art wie du es vermittelst.

Ich habe bereits eine verhaltenstherapeutische Burn Out Gruppe besucht, habe aber gemerkt, dass ich vieles vom Kopf her weiß, es aber nicht umsetzten kann. Besonders hilfreich ist für mich mein neues Motto-Ziel und
die festen und mobilen Erinnerungshilfen. Mein Bild mit dem Bären löst immer wieder positve Gefühle aus und erinnert mich daran, gut für mich selbst zu
sorgen. Durch ZRM bin ich wieder mehr an meinen Gefühlen(Affektbilanz) dran und kann rechtzeitiger herausfinden, was mir und meinem Körper nicht gut bzw. gut tut. Zu meiner Gesunderhaltung ist ZMR eine wichtige Unterstützung und ich möchte es nicht mehr missen. Sehr hilfreich sind auch die Wenn-dann-Sätze, um nicht in alte Verhaltensweisen zu rutschen.

Das Wohlfühl-Bild aus der Fantasiereise

Ich freue mich schon auf den nächsten Termin im Dezember 2013.

Danke

Catrin M. Sozialpädagogin aus Hamburg

Bisher zu oft …

Mein Felsbrockengefühl

Künftig immer öfter …

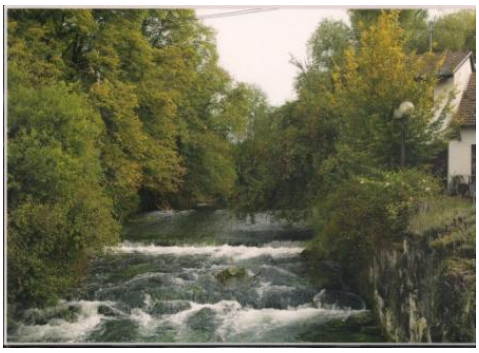
Meine Wohgefühlkraft

Ergebnisse eines 8-stündigen ZRM-IntensivWorshops, bei dem die Follow Up-Veranstaltung zum Zeitpunkt der E-Mail noch ausstand:

Gesendet: Mittwoch, 18. Januar 2012 14:33
An: Hartmut Neusitzer
Betreff: Aw: Foto, Mottoziel, Rechnung

Hallo Hartmut,

danke für Deinen Ideenkorb.
Kurzreferenz:
Wie oft im Leben habe ich gedacht, hättest Du Deiner Intuition getraut, hättest Du die richtige Entscheidung getroffen.
Der ZRM-Workshop in Hamburg hat mir neue, wissenschaftlich fundierte Methoden gezeigt, mein unbewusstes Wissen dauerhaft zu nutzen.
Hartmut Neusitzer hat in Hamburg das perfekte Ambiente geschaffen, um viel Neues schnell aufnehmen zu können.
Dafür danke ich Herrn Neusitzer und allen Seminarteilnehmern.



Heidrun Ihlenfeldt
Flott on Job
www.flottonjob.de

Sent: Wednesday, February 08, 2012 2:17 PM
Subject: Referenz

Lieber Hartmut,

danke für die Mail. Ich hatte unabhängig davon das Bedürfnis mich noch mal bei Dir zu melden. Im Nachhinein hätte ich mich nämlich ganz gerne noch mal persönlich per Handschlag von Dir verabschiedet.

Ich denke, ich habe verstanden, wie ZRM funktioniert bzw. funktionieren kann. Vor allem habe ich die Kraft der Fotos nachhaltig g e s p ü r t . Nicht die Wanderstiefel, sondern die Pinsel sind mir in den Bauch "gefahren". Mein Problem Nr. 2 nach Feierabend einfach nicht pünktlich oder zeit-angemessen die Arbeitsstelle verlassen zu können. Die Pinsel stehen für ein Malerlebnis, bei dem ich vollkommen habe abschalten können. Von daher die Bitte mir auch das Pinselbild zu schicken. Jetzt schon vielen lieben Dank dafür.

Ja, Hartmut, das war ein - für die Kürze und den damit verbundenen Einschränkungen - tolles Seminar und, ich kann es nur wiederholen, eine exzellente Vorbereitung!!!

Und ich freue mich auf die Follow Up-Veranstaltung!!

Dir alles Liebe weiterhin und viel Erfolg!

Herzliche Grüße
Anke A.
Lehrerin

Juli 2012

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

Januar 2012

Sehr geehrter Herr Neusitzer,

ich hatte am 17. Januar 2012 Gelegenheit, an Ihrem Schnupper-Workshop zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) teilzunehmen. Der Workshop war sehr interessant für mich und bestätigt mich darin, dass bei der Erreichung von Zielen nicht das "Muss" im Vordergrund stehen darf, sondern das innere Wollen, das die inneren Ressourcen mobilisiert und den Verstand unterstützt.

Gerade die positive Ausgestaltung von Zielen mit der Unterstützung von Bildern, die als Anker dienen, fand ich dabei sehr hilfreich. Ich glaube, dass das ZRM sehr gut gerade im individuellen Coaching eingesetzt werden kann und die Erreichung von Zielen gut unterstützt.

Herzlichen Dank für diese interessante Veranstaltung, die Sie sehr einfühlsam und doch zielgerichtet moderiert haben.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre
Karin Heinicke
Personalleiterin
Förde Sparkasse Kiel

Ergebnis eines 4 Mal 2-stündigen ZRM-EinzelCoachings:

Schon während meiner CoachingZeit (Beginn 27. Juli 2011) bei Hartmut Neusitzer hat sich meine Sicht (auf mich und meine MitMenschen) grundlegend & nachhaltig geändert. Nach einer mehr als fünfjährigen passiven Depressions- und VermeidungsPhase packe ich mein Leben mit Freude und Neugier an! Mein Umgang mit mir - meinen Stärken & Schwächen; meinen Erfolgen & RückFällen… - ist liebe-humorVOLL und annehmend. Die Welt ist plötzlich viel, viel weiter - seit ich meinen somatischen Markern BeAchtung schenke . DANKE! :o)
Cornelia L., Hamburg, den 20. Januar 2012

Ergebnis eines 10-minütigen Telefonats in der „Phase der Nachbetreuung":

Gesendet: Montag, 23. Januar 2012 10:23
An: Hartmut Neusitzer
Betreff: WennDannErgebnis

Moin Hartmut,

…dein WennDannCoaching ist der WaaaaaaaaaaaaaaahnSinn… !!!

… mit der Veränderung meiner inneren Haltung verändert sich auch meine körperlicher Haltung … mit der Folge: > die seit zwei Jahren andauernden Schmerzen in der linken Schulter klingen ab, weil ich meine Haltung bewußt steuern kann …

Danke - Conny :o)

Ergebnis eines 3 Mal 2-stündigen ZRM-EinzelCoachings, aus dem sich eine vertiefende Zusammenarbeit entwickelte:

Ernst Deutsch Theater

Herrn
Hartmut Neusitzer
Hammer Baum 14

20537 Hamburg

Hamburg, den 16.04.2010

Sehr geehrter Herr Neusitzer,

für die sehr guten und aufschlussreichen Coachingsitzungen zum Zürcher Ressourcen Modell, die ich zwischen dem 11. Februar und dem 09. April 2010 bei Ihnen abhalten durfte, möchte ich mich auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich bedanken.

Die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell hat mir persönlich für meine tägliche Arbeit neue Anregungen gegeben und einen ganz neuen Weg aufgezeigt, die täglichen Aufgabenstellungen anzugehen.

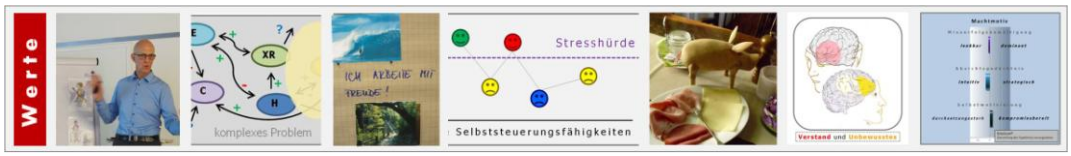
Aufgrund dieser positiven Erfahrungen werde ich Sie uneingeschränkt weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

ERNST DEUTSCH THEATER

Jens-Peter Löwendorf
kaufmännischer Geschäftsführer

DEUTSCHLANDS ERSTES PRIVATTHEATER



Ergebnis eines 7 Mal 2-stündigen ZRM-EinzelCoachings:

Durch Hartmut Neusitzer habe ich die faszinierende Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell kennen gelernt.
Das ZRM hat mit Hilfe von mir ausgesuchten Bildern meine Wünsche aus den Tiefen meines eigenen Unterbewusstseins sichtbar gemacht. Die Auseinandersetzung mit meinem inneren Antrieb, meinen Werten und meinen Lebenszielen hat mich beruflich weitergebracht. Heute haben sich meine Berufsziele verfestigt.
Die Arbeit mit Hartmut Neusitzer unterstützte mich auf meinem Weg und erweiterte meinen Horizont.

Inken V. aus Hamburg, den 28. Februar 2012

Die nachfolgenden Aussagen sind völlig anonymisiert. Die Teilnehmer wollten sichergestellt haben, dass die Aussagen auf keinen Fall irgendwie zugeordnet werden können. Die Aussagen wurden zum Start einer 4-stündigen Follow Up-Veranstaltung gemacht. Der 2-tägige ZRM-Workshop fand 3 Monate zuvor statt.

A:
- Gut, dass es die Follow Up-Veranstaltung gibt, dass es einen Sinn macht
- 10 Tg. nach dem Workshop erste Situation angegangen
- Wenn mir die Kraft fehlte, bin ich zu meinem Bild gegangen
- … etwas angreifen/ in Angriff genommen – meine Blockaden beseitigen

B:
- langer Anlauf – ich brauchte lange
- war zwischenzeitlich krank
- ich geriet immer wieder in Rage ➔ ich schaffe das nicht mehr…
- finde mein Bild immer wieder per Zufall; und wenn ich es sehe, durchfährt es mich: „Ist doch alles gut."
- habe mit dem Rauchen aufgehört
- habe keine Gedanken mehr, mir Druck zu machen. Sage mir immer wieder: „Ach, habe ja schon was geschafft". Lobe mich selber.

C:
- Auf eine „lästige" Anwesenheitspflicht gab es bei mir als Erstreaktion: „Ach, muss das jetzt sein?" Dann jedoch den Aufmerksamkeitsfocus sinnvoll umgelenkt: Die Zeit sinnvoll für das Aufräumen von xy genutzt.
- Bin zufriedener geworden.
- seitdem Aufbruchstimmung

D:

- zuvor 7 Tage die Woche nur an die Arbeit gedacht; ist mir gar nicht mehr aufgefallen
- bin wesentlicher besser gelaunt
- bin aufmerksamer und achtsamer zu meinen Ressourcen geworden

E:

- Nutze mein MottoZiel immer wieder, um achtsamer zu sein, den Moment zu genießen
- Habe mich provozieren lassen
- Neige immer wieder dazu in eine „Ich = Kind und das Gegenüber = Elternteil" zu rutschen.
  Genau zum letzten Punkt bietet das ZRM den Umgang mit unvorhergesehenen Situationen und die Wenn-Dann-Pläne an.

F:

- Habe mir früher immer die Anschaffung einer BuddiFigur ausreden lassen und jetzt gekauft.
- Bin auch noch mal aggressiv geworden
- Habe viele Baustellen abgearbeitet
- spüre immer noch den (neg.) Geist eines ehemaligen Vorgesetzten.
  Meine Anregung: „umdekorieren"

G:

- Es gibt eine Vielzahl von sehr negativen, (zeitlich) belastenden Aspekten (Betreuung der Großeltern; ab 23h erst zu Hause u. dann noch Hausarbeiten; hohe Erwartungshaltung der Kollegen; Unruhe im Team; Kontrolle + Termin mit Chef),
- jedoch auch viele sehr positive Dinge (Presseberichte über eigene Projekte; Abwerbeversuche anderer Firmen)
- Dinge relaxter angegangen…

H:

- Habe Affektbilanz für die „XY-Herausforderung" hilfreich nutzen können
- fühle mich gesund egoistischer
- Führe positive Selbstgespräche ➔ Inneres Team

Hartmut Neusitzer
Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de