

**Hannover** und **Hamburg**: Schnupperworkshop - informativ, kurzweilig und wertvoll

## Erfolgreich den rasanten und radikalen Wandel gestalten

Schwerpunkte:

- ✓ Widerstand gegen Veränderungen in kraftvolle Motivation verwandeln
- ✓ Unter maximalem Stress den Überblick behalten und handlungsfähig bleiben

Lernen Sie, einfache Instrumente  
zur Unterstützung  
Ihrer Change- und Veränderungsprozesse anzuwenden.

Das Innovative:

Sie bringen Verstand und Unbewusstes (Bauchgefühl) als starkes Team in Einklang.

**Das ist eine echte Neuheit!**

**Motivation und Tatkraft pur!**

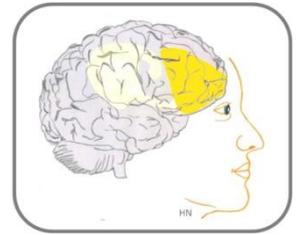
**Wenn wir etwas optimieren wollen,  
müssen wir wissen, wie's funktioniert!**

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl positiver und negativer Gefühle aus. Diese Gemengelage von Gefühlen und unbewussten Bedürfnissen – sie sind die inneren Kraftquellen - muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Sie möchten die aktuell noch eher skeptischen, pessimistischen, problemorientierten und ggf. schon innerlich gekündigten Mitarbeiter für Veränderungsprozesse aktivieren?

Hierfür eignet sich das Selbstmanagement-Konzept des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) hervorragend. Mit dessen Hilfe werden die emotionalen Zentren im Gehirn erreicht – eine wunderbare, unerschöpfliche Gratis-Energiequelle!

Diese Energiequelle wird meistens vernachlässigt, da Führungskräfte und Mitarbeiter auf das Rationale sozialisiert sind. Der Einbezug des **Unbewussten** (emotionales Erfahrungsgedächtnis) ist aber für einen dauerhaften Veränderungsprozess von immensem Wert. Er bringt uns weg vom Problem und hin zur dauerhaften Lösung.



## Von unschätzbarem Wert

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 *Entwicklungsorientierten Selbstmanagement-Analyse* ([EOS](#)) ermitteln. Die Ergebnisse der EOS lassen die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen) erkennen und machen die Hintergründe erklärbar.

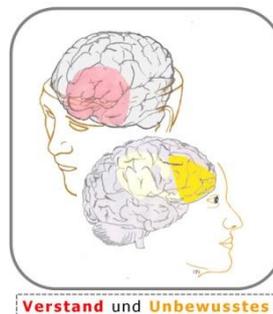
Um nun die Ursachen anzugehen, müssen die eigenen Ressourcen aktiviert werden. Sie lassen sich wunderbar mit gezielten und einfachen Übungen in einem Selbstmanagement-Workshop oder einem Einzelcoaching entwickeln.

Dieses erfolgreiche Selbstmanagement-Training wurde von Frau Dr. Maja Storch, Dozentin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich, in Zusammenarbeit mit Dr. Frank Krause entwickelt. Die Wirksamkeit des ZRM ist **wissenschaftlich-empirisch belegt**.

Das Ressourcenkonzept überwindet den alles entscheidenden Mangel der meisten Schulungs- und Coachingkonzepte:

Das ZRM spricht den Menschen

- ✓ auf der [Verstandes](#)- UND
- ✓ auf der [Motivebene](#) an.



Verstand und Unbewusstes

Erfolgreich angewandt wird das ZRM im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport.

Sich seiner selbst  
sicher sein.

... zeige, dass du es kannst.



## Für Menschen,

- ✓ die effektive Auswege auch aus maximalen Stresssituationen finden wollen
- ✓ die den anstehenden Wandel erfolgreich und vor allem gesund meistern wollen
- ✓ die ein [Resilienz](#)-, Stress- und [Selbstmanagement](#)-Training kennenlernen wollen, welches
  - sich an den [Bedürfnissen](#) des Menschen orientiert
  - direkt auf der **Identitätsebene** ansetzt

## Wozu ein Schnupperworkshop?

Aus dem „Schnuppern“ wird ein Fühlen, und dies geht über in ein geistiges Verinnerlichen.

Das ZRM ist ein Selbstmanagement-Konzept mit vielen **Alleinstellungsmerkmalen**.  
Auszugsweise

- ✓ Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement in einem Workshop
- ✓ Nutzung des wissenschaftlich abgesicherten Primings (unbewusstes Lernen)
- ✓ Anwendung der Planungsstrategie der Wenn-Dann-Pläne
- ✓ Die gezielte Vorbereitung auf unvorhersehbare Situationen
- ✓ Es sucht seinesgleichen in seiner durch Studien belegten Transfereffizienz
- ✓ Im Vergleich zu anderen Resilienz- oder Stress- oder Selbstmanagement-Trainings
  - schneidet es in den Bereichen Vielfalt, Anwendbarkeit, Einfachheit und Flexibilität sehr gut ab.
  - kommen im ZRM-Training mehrere zentrale Techniken zum Tragen:  
kognitive Strategien, [Embodiment](#), [Ressourcenaufbau](#), Affektregulation, soziale Interaktion, Motivation

## Was?

Sie lernen erkennen:

- ✓ die Entstehung von Motivation
- ✓ die Beeinflussung unbewusster (Steuerungs-)Prozesse auf unsere Entscheidungen und auf unser Handeln
- ✓ die Entwicklung einer förderlichen Einstellung, die vom Verstand UND vom Gefühl getragen wird
- ✓ die Entwicklung eines Haltungs-/Identitätsziels inkl. Festigung und Automatisierung eines gewünschten Verhaltens
- ✓ die gezielte Vorbereitung auf unvorhersehbare Situationen

## Was noch?

#Burnoutprävention #Gesundheit #Handlungsorientierung #Komplexitätsreduzierung  
#nicht\_entscheidbare\_Probleme\_entscheiden\_lernen #Risikokompetenz #Sinn #Transfer  
#Veränderungswille #verborgene\_Kraftquellen #Wandlungskraft #Werte #Wirkung

## Wie?

- ✓ Sie bringen eine Aufgabe aus Ihrem Job oder aus dem privaten Bereich mit, welche von Ihnen bisher als unangenehme „Pflicht“ beurteilt wurde.
- ✓ Sie entwickeln ein unterstützendes und absicherndes Haltungsziel.
- ✓ Sie treffen für die künftige Verankerung im Gehirn vielfältig und gezielt Vorsorge.
- ✓ Sie bereiten sich auf die Umsetzung im Alltag vor.

*Dieser Workshop passt sich Ihnen an und nicht umgekehrt.*

## Wann?

**Hamburg:** Donnerstag, 18. April 2019 von 9 bis 18 Uhr

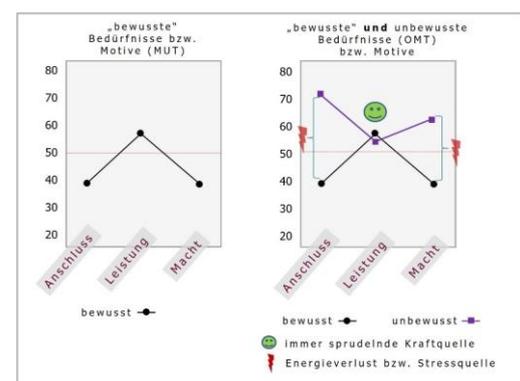
**Hannover:** Donnerstag, 25. April 2019 von 9 bis 18 Uhr

## Teilnahmebetrag

- **230 Euro** plus gesetzl. MwSt.

dazu

- ✓ qualitativ hochwertiger Online-[Selbststeuerungstest](#)
- ✓ quantitative Bestimmung Ihrer bewussten UND unbewussten drei [sozialen Motive](#) sowie
- ✓ ein Beratungstelefonat zu Ihren Testergebnissen
- ✓ Kalt- und Warmgetränke und Mittagessen



## Anmeldeschluss

Dienstag, 26. Februar 2019

## Anmeldung zum Schnupperworkshop

Hamburg: Donnerstag, 18. April 2019, von 9 bis 18 Uhr

Hannover: Donnerstag, 25. April 2019, von 9 bis 18 Uhr

Ich melde mich verbindlich zum obigen Workshop an.

Den Teilnahmebetrag von **230 Euro** plus gesetzl. MwSt.  
**inklusive** Selbststeuerungstest und Motivtest überweise ich nach Erhalt der Rechnung.

Vor- und Zuname: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-Mail-Adresse: .....

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift

Bitte mailen Sie die ausgefüllte und eingescannte Anmeldung

**bis Dienstag, 24. Februar 2019**

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



**Immun  
gegen Stress.**

... mache dein Ding.