

# Teilnehmerstimmen

auszugsweise

Mehrtägige Workshops  
Schnupperworkshops und Einzelcoachings

Seite 2 – 8

Seite 9 – 13

## Der rote Faden

Das verbindende Element der in diesem Überblick aufgeführten Teilnehmerstimmen:  
Die innere Haltung ist der Dreh- und Angelpunkt für Ihren Erfolg - privat und im Beruf.

Dieser kraftvolle Kern ist der rote Faden,  
der die Vielfalt der nachfolgenden Rückmeldungen verbindet.

- ✓ Die Teilnehmenden werden Experten in eigener Sache.
- ✓ Mit einer Schritt-für-Schritt-Strategie werden sie in die Lage versetzt,  
Themen anzupacken, ohne dass ihnen ein Ratgeber gegenüber sitzt.

Das Grundkonzept folgt einem klaren Leitfaden,  
um konkrete Situationen bzw. Aufgaben im stressigen Alltag zielführend anzugehen:

- wesentliche Gesundheitsthemen
- Herausforderungen im Berufs- und/oder Führungsalltag, z. B. zum radikalen Wandel

Unserem extrem leistungsfähigen Gehirn ist es hierbei völlig egal, ob man in der Altenpflege, der Weiterbildung, im Kundenservice, im Spitzensport, in der Notfallmedizin tätig ist oder sich im Katastropheneinsatz befindet.

Sie lernen, Ihre Ziele und Vorsätze auf eine abwechslungsreiche, genussvolle und vor allem nachhaltige Art anzupacken. Ihre Lösungen werden hierbei immer sinnerfüllt und von Dauer sein.

Mit einem klugen Selbstmanagement fokussieren Sie ihre Perspektive in Richtung eigener Ressourcen, sprudelnder Kraftquellen und ganzheitlicher Lebensqualität.

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



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

Lieber Hartmut,

wenn man nun wie ich bereits das dritte ZRM-Seminar in seinem Leben besucht hat ...

...

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-Inputs eine Bereicherung für mich, wonach ich überzeugt bin, dass auch jemand ohne große ZRM-Vorkenntnisse einen schnellen Einstieg finden kann, um die Logik der einzelnen 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 reichhaltigen 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.

...

...

Ich danke dir dafür von ganzem Herzen!

...

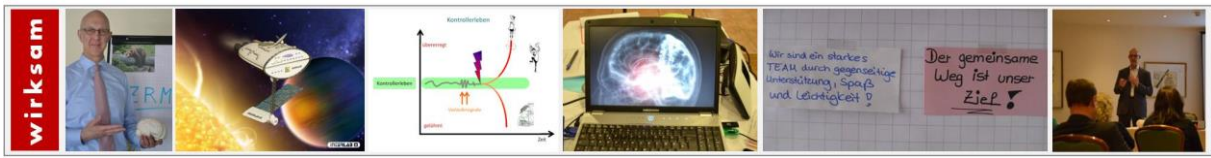
...

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

Lieber Herr Neusitzer,

...

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"

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  
Hamburg

Sich seiner selbst  
sicher sein.

... zeige, dass du es kannst.



Teilnahme an einem Vortrag, einem dreistündigen ZRM-SchnupperWorkshop (Management-Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe, Bonn) und 3,5-tägiger ZRM-Workshop für Trainer, Coachs, Therapeuten, Betriebsärzte sowie Anbieter in der Erwachsenenweiterbildung und für Führungskräfte

Hallo Herr Neusitzer,

nun endlich mein Fünfzeiler:

"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."

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 Einzelkunden 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.

Mit herzlichen Grüßen  
Gudrun Graichen  
Coach und PSI-Kompetenzberaterin



Ergebnis eines zweitägigen ZRM-Workshops Burnout-Prävention für Lehrkräfte.  
Die vierstündige Follow Up-Veranstaltung fand drei Monate später statt.

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

### Burnout-Prävention für Lehrkräfte

Die nachfolgenden Aussagen sind anonymisiert.

Sie wurden zum Start einer vierstündigen Follow Up-Veranstaltung gemacht.

A:

- Gut, dass es die Follow Up-Veranstaltung gibt
- 10 Tage nach dem Workshop erste Situation angegangen
- Wenn mir die Kraft fehlte, bin ich zu meinem Bild gegangen
- Habe es 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 Motto-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?“  
Konnte dann jedoch den Aufmerksamkeitsfokus sinnvoll umlenken und die Zeit sinnvoll nutzen.
- Bin zufriedener geworden.
- Seitdem Aufbruchstimmung

D:

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

E:

- Nutze mein Motto-Ziel immer wieder, um achtsamer zu sein, den Moment zu genießen
- Habe mich früher provozieren lassen
- Neigte immer wieder dazu, in eine „Ich, das Kind und das Gegenüber, das Elternteil“-Situation zu rutschen.

➤

F:

- Habe mir früher immer die Anschaffung einer Buddi-Figur ausreden lassen und jetzt gekauft.
- Bin früher auch mal aggressiv geworden
- Habe viele Baustellen abgearbeitet

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), die ich nun intensiver wahrnehme
- Kann Dinge jetzt relaxter angehen ...

H:

- Habe Affektbilanz für die „XY-Herausforderung“ hilfreich nutzen können
- Fühle mich gesund-egoistischer
- Führe positive Selbstgespräche → Inneres Team



Energiegeladen  
und  
erfolgreich.

... zeige, dass du es kannst.



## Teilnehmerstimmen zu einem zweitägigen ZRM-Workshop

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 empfundenen 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





Lieber Hartmut,

ich möchte mich noch einmal ganz herzlich für die beiden Seminartage 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 umsetzen kann. Besonders hilfreich ist für mich mein neues Motto-Ziel und die festen und mobilen Erinnerungshilfen. Mein Bild mit dem Bären löst immer wieder positive 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 rechtzeitig herausfinden, was mir und meinem Körper nicht gut bzw. gut tut. Zu meiner Gesunderhaltung ist ZRM 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.

Ich freue mich schon auf den nächsten Termin.

Danke

Catrin M. Sozialpädagogin aus Hamburg





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

Hallo Hartmut,

danke für Deinen Ideenkorb.

Kurzreferenz:

Wie oft im Leben habe ich zu mir 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](http://www.flottonjob.de)

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 gespürt. Nicht die Wandertiefel, 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 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



## ZRM-Schnupperworkshops

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

Sehr geehrter Herr Neusitzer,

ich hatte 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-Einzel-Coachings:

Schon während meiner Coachingzeit 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

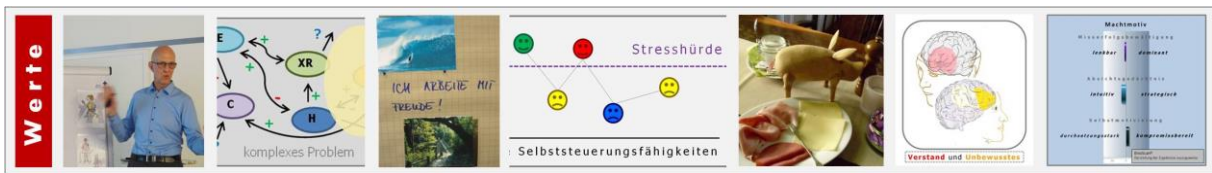
### Ergebnis eines 10-minütigen Telefonats in der „Phase der Nachbetreuung“:

Moin Hartmut,

...dein WennDannCoaching ist der WaaaaaaahnnSinn... !!!

... 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 Einzelcoachings, aus dem sich eine vertiefende Zusammenarbeit entwickelte:





### 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

