



Selbstmanagement mit dem ZRM®
(Zürcher Ressourcen Modell)

S\ETYS

Enabling people and organizations



Kennen Sie Ihren „inneren Schweinehund“? Sie haben gute Vorsätze, wenn es an die Umsetzung geht, aber viele gute Argumente, erst Morgen damit zu beginnen? Sie fallen in bestimmten Situationen immer wieder in die selben Handlungsmuster, obwohl Sie eigentlich ganz anders reagieren und handeln wollen? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt, um Klienten im Selbstmanagement zu befähigen, lang ersehnte Ziele zu erreichen, das eigene Verhalten zu ändern oder in unangenehmen Situationen zufrieden stellend zu agieren, anstatt immer wieder in ungewollte Handlungsmuster zu fallen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein psycho-educativer Ansatz, der wie eine Rückenschule Wissen über neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse vermittelt um Bewusstsein und Unbewusstsein in Einklang zu bringen und dadurch handlungsfähig zu werden.

Darauf aufbauend werden systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit einbezogen.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Training mit dem Ziel, die Klienten möglichst schnell zu handlungswirksamer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu befähigen.

Uta Schulz nutzt im Coaching auch das ZRM® als Open Source, um Klienten bei der Erreichung selbst gesetzter Ziele nachhaltig zu unterstützen.



