

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell:

Wir alle kennen das: wir nehmen uns etwas vor, zum Beispiel, in Zukunft gelassen zu sein statt aufbrausend, selbstbewusst statt voller Selbstzweifel, schlank statt dick, zuversichtlich statt ängstlich und dann stellen wir über kurz oder lang fest, dass es wieder nicht geklappt hat. Das kann daran liegen, dass wir zu unseren Vorhaben bzw. Zielen nicht mit unserer Gesamtpersönlichkeit ja sagen und das wohlgemeinte Ziel „nur“ in unserem Kopf existiert, nicht aber in unseren Gefühlen und unserem Körpergedächtnis.

Oder aber: **Warum tun Menschen nicht das, was sie wollen? Antwort: Weil sie nicht wissen, was sie wollen.**

Das Zürcher Ressourcenmodell ist eine Lernmethode, um herauszufinden, was wir im Leben wirklich wollen und brauchen, damit es uns gut geht. Die Methode eignet sich aber auch sehr gut, um ein unerwünschtes Verhalten umzulernen in ein erwünschtes Verhalten. Es geht also um Selbstmanagement: Wie kann ich mich in Zukunft anders, für mich vorteilhaft verhalten, wie ein von mir erwünschtes Ziel erreichen? Die unbewussten Anteile in uns spielen dabei eine immense Rolle. Über Phantasiereisen, Bildassoziationen, Körperwahrnehmung nähern wir uns dem erwünschten Ziel an, über das Aufspüren persönlicher Ressourcen und Anker lernen wir die neue innere Haltung bzw. Verhaltensweise ein, die uns unserem Ziel näher bringt.

Wir arbeiten mit allen Sinnen und zapfen jene Quellen und Fähigkeiten an, die wir zur Zielerreichung brauchen. Denn jeder Mensch trägt die Fähigkeiten, die er /sie zur Umsetzung seiner Ziele braucht, in sich.

Trainings ab 3 Teilnehmerinnen möglich nach Terminvereinbarung

ZRM zur Burn - out Prophylaxe: siehe www.kraftquell.at