



**Soheila  
Mojtabaei**

Spezialistin für ein starkes SELBST.

## Selbs- und Stressmanagement in fünf Schritten

Selbst- und Stressmanagement-Training nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine vielfach erprobte Methode zur gezielten Entwicklung von Handlungspotentialen.

Es befähigt dich, deine Ziele wirksam und nachhaltig in fünf Schritten zu erreichen. Es begleitet dich Schritt für Schritt von deinen Wünschen bis zur Umsetzung im Alltag.

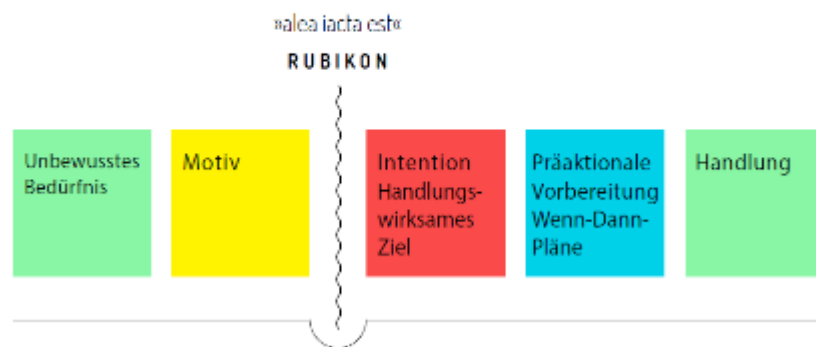
Du kannst im Selbstmanagement-Training nach dem ZRM® den Reifeprozess deines unbewussten Bedürfnisses in deiner aktuellen Lebenssituation verfolgen bis es in eine Handlung mündet.

ZRM® ist nachhaltig und wirksam, weil es das Selbst im intelligenten Unbewussten anspricht.

Mit dem ZRM® kannst du dein Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben aufbauen, fördern und erhalten.

Es wurde von Dr. Maja Storch und Frank Krause (Universität Zürich) zur Gesunderhaltung und Burnout-Prävention entwickelt. Es beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Optimierung menschlichen Lernens und Handelns.

## Der Rubikon-Prozess Veränderungsprozesse wirksam gestalten!



„Der Anteil des Unbewussten in unseren Handlungen ist ungeheuer und der Anteil der Vernunft sehr klein.“

Gustav Le Bon



Das ZRM® bezieht systematisch kognitive, emotionale und körperliche Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Es hilft dabei herauszufinden, in welcher Lebenslage du gerade stehst und welches Thema dir besonders wichtig ist. Dafür kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz, wie systemische Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken.

Das ZRM® wird ständig wissenschaftlich begleitet. Mehr dazu unter <http://www.zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>

Das ZRM® gibt auch Hinweise, auf welches Ziel du am sinnvollsten deine Energien lenken solltest. Ziele haben magische Kraft und sind richtunggebend.

Ein neuer Zieltyp wurde im Rahmen des Selbstmanagement-Trainings nach dem Zürcher Ressourcen Modell entwickelt: Motto-Ziele oder Haltungs-Ziele. Sie sprechen das Unbewusste an und können intrinsische Motivation sicherstellen, Sinnerleben erzeugen und Einstellungsänderung anregen.

### **Drei Kriterien müssen wir bei Motto-Zielen berücksichtigen:**

1. als Annäherungsziel (positiv) formuliert sein
2. vollständig innerhalb der eigenen Kontrolle sein
3. einen erkennbaren positiven somatischen Marker auslösen (positive Markierung im Körper)

### **Dafür setzen wir eine Affektbilanz**



**Positive Gefühle über 70**



**Negative Gefühle unter 40**

Diese strukturierte Selbstmanagement-Methode eignet sich hervorragend sowohl für die Anwendung in der Einzelberatung als auch in der Gruppe. Sie kann effektiv bei Themen wie Stressmanagement,



Teamführung, Teamentwicklung, Führungskräfte-Training, Gesundheitsmanagement, ebenso im Privatleben - Familien und Paarbeziehung eingesetzt werden.

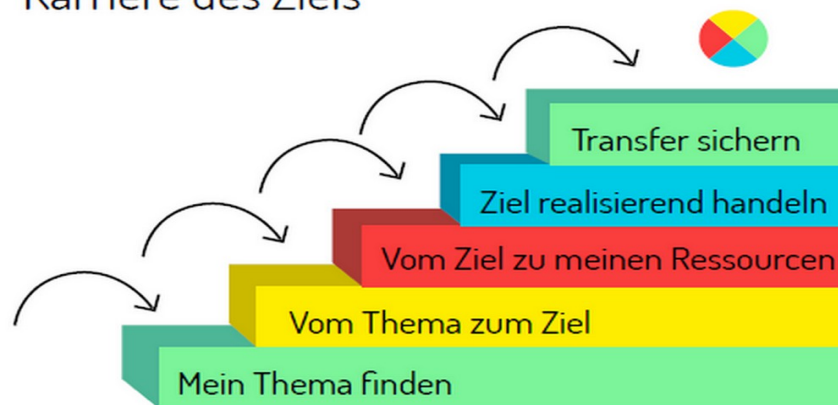
Das ZRM® ist nachhaltig und wirksam, weil es das Selbst im intelligenten Unbewussten anspricht.

### **Es ist schnell und leicht erlernbar und besteht im wesentlichen aus fünf Phasen:**

1. Klärung des individuellen (Lebens)Themas
2. Entwicklung Deines eigenen Ziels
3. Aufspüren Deiner eigenen Ressourcen, um dieses Ziel zu erreichen
4. Trainieren Deines zielgerichteten Handelns aus Deinen Ressourcen heraus
5. Integration Deines Erlernten in den Alltag

## **Selbstmanagement mit dem ZRM**

### Karriere des Ziels



### **Das Training durchläuft fünf Phasen**

**1. Phase: Dein** aktuelles Thema klären (unbewusstes Bedürfnis aufgrund momentaner Lebenssituation): Was willst du wirklich?

**2. Phase:** von deinem Thema zu einem handlungswirksamen Ziel - Du entwickelst eine Haltung zu deinem bewusstgewordenen Bedürfnis, mit der du die Hemmschwelle überwinden kannst. Diese neue Haltung unterstützt dich dabei, deine Gefühle und dein Verhalten eigenständig und wirksam zu verändern. Dabei erlebst und steigerst du deine Selbstwirksamkeit.

**3. Phase:** von deinem entwickelten Ziel zu deinem Ressourcenpool - Du entdeckst deine eigenen Ressourcen und erlangst Fähigkeiten, um nötige Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Du erlebst deine Selbstwirksamkeit

**4. Phase:** mit deinen Ressourcen zielgerichtet handeln (Wenn-Dann-Pläne)

**5. Phase:** Integration im Alltag, Transfer und Abschluss

