

# Alea iacta est!

Eine inspirierende Reise über den Rubikon  
Vom Wunsch zum zielrealisierenden Handeln

*Wünschen Sie sich eine berufliche oder persönliche Veränderung, die nicht so recht in Gang kommen möchte? Spüren Sie in Ihrem Inneren Dynamiken, die Sie daran hindern, eine sichere Entscheidung zu treffen, um die nächsten Schritte einzuleiten? Oder wünschen Sie sich und Ihrem Team einen kräftigenden Rückenwind für ein spezielles Vorhaben? ...*

## Ihr Plus

- + Offizielles ZRM®-Grundkurs Zertifikat, das Sie zur Weiterführung des ZRM® berechtigt
- + Intensive Begleitung durch zwei zertifizierte ZRM® Trainer & erfahrene Coaches
- + maximal 16 Teilnehmer

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell® erhalten Sie eine wirkungsvolle Selbstmanagementmethode an die Hand, die Ihr persönliches Vorhaben mit genau der gewünschten Haltung begleitet, um diese effektiv in konkrete Handlung zu übersetzen.

Dafür werden im ZRM® nicht nur kognitive, sondern auch unbewusste, affektive und körperliche Ebenen angesprochen. Mit der speziell im ZRM® entwickelten Art von Haltungszielen sind Sie gewappnet, jede Situation mit einem vielfältigen Verhaltensrepertoire spielerisch zu meistern oder im Feintuning zu justieren.

*Schnell und effektiv mit den Methoden des ZRM® ungeliebte Gewohnheiten durch erwünschte Automatismen ersetzen!*

## Über das Zürcher Ressourcen Modell®

Dieser neue und mehrere Schulen verbindende Ansatz wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich in den 1990er Jahren entwickelt. Ein solides Fundament bilden Erkenntnisse der aktuellen neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschung, die bis heute durch zahlreiche, empirische Studien belegt, aktualisiert und immer weiter ausgebaut werden. In diesem motivationspsychologischen Selbstmanagementmodell werden Sie einfach und zielsicher Schritt für Schritt durch den Prozess geführt, mit dem Sie Ihre Selbstmanagement-Skills auch für zukünftige Projekte und Herausforderungen erweitern und festigen. So sind Sie bestens gerüstet für ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben.

Mit dem ZRM® nutzen Sie nicht nur die kognitiven Möglichkeiten des Verstands, sondern holen auch aktiv Ihr unbewusstes, emotionales Erfahrungsgedächtnis mit ins Boot. Damit wird ein Lernprozess in Gang gesetzt, der sowohl neue als auch bereits bestehende, neuronale Netze aktiviert und diese erfolgreich stabilisiert und stärkt. Damit besitzen Sie den Erfolgsschlüssel für ein gelingendes Selbstmanagement: Ihr Wunsch wird in zielrealisierendes Handeln transferiert. Nach und nach festigen sich erwünschte Automatismen in Ihrem Alltag – genauso spielerisch leicht wie Sie Radfahren oder in die morgendliche Dusche steigen, ohne dabei Ihren Verstand zu aktivieren.

## Haben Sie Lust den Prozess des Zürcher Ressourcen Modells® für Ihre Anliegen genauer zu entdecken?

*Intensiv-Grundkurs ZRM® am 18.-19. und 26. November 2021*

*... weitere Termine unter [greenbean-management.de/trainings/grundkurs-zrm](https://greenbean-management.de/trainings/grundkurs-zrm)*

### Didaktik

Impulsreferate, Gruppenübungen, Einzelarbeit, Reflexion

Anwendung von Methoden auf neurowissenschaftlicher und psychologischer Grundlage

Einbeziehung von Tools, die gleichermaßen kognitive, emotionale und körperliche Ebenen ansprechen

### Das lernen Sie

- Sie lernen auf eine spielerische Art und Weise Ihre Ziele in Handlung umzusetzen.
- Sie lernen eine ressourcenorientierte Methode kennen, die Lust & Freude bereitet, diese auch anzuwenden.
- Sie erweitern Ihre Selbstmanagementkompetenz, nutzbar auch für zukünftige Themen in Eigenregie.
- Sie kommen unbewussten Bedürfnissen auf die Spur und lernen diese in die Sprache des Verstandes zu übersetzen.
- Sie formulieren motivierende Ziele mit hohem Erfolgsfaktor auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Motivationsforschung.
- Sie erfahren Grundlegendes aus der neurowissenschaftlichen Forschung und können dies auch praktisch umsetzen.

## Über uns

**Désirée Heiden** ist deutschlandweit als Coach, Dozentin und Trainerin für verantwortungsvolle Persönlichkeitsentwicklung tätig. Ihr Herz schlägt für die Idee, die sie mit GreenBean® Management entwickelt hat: Nachhaltige und verantwortungsvolle Konzepte im individuellen Alltag wirkungsvoll mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu aktivieren. Als zertifizierte ZRM® Trainerin haben sie die Errungenschaften der Neurowissenschaften besonders in ihren Bann gezogen.



**Luc Hertges** ist Autor, Grundschullehrer, Schulentwickler, Integraler Life Coach, Trainer, Berater und moderner Mystiker. Er beschäftigt sich vor allem mit den Fragen „Wer bin ich?“, „In welcher Welt will ich leben?“, „Welche Potenziale wurden mir geschenkt und wollen gelebt werden?“, „Wie kann ich diese Potenziale zu meinem Wohl und zum Wohle aller in die Welt bringen?“ Als zertifizierter ZRM® Trainer fasziniert ihn besonders die Verbindung von Bewusstem und Unbewusstem in der modernen, empirischen Wissenschaft.

### Intensiv-Training (Online)

3 Tage von 09.00-16.00 Uhr  
18 Trainingsstunden  
inkl. Mittagspause & zwei Pausen

### Preis

750,00 Euro\*

inkl. Seminarunterlagen, Protokoll und  
offizielles ZRM® Grundkurs Zertifikat

\* Dieser Kurs ist als Fortbildung anerkannt und von der  
MwSt. befreit

### Thementage\*

Tag 1 – Vom unbewussten Bedürfnis  
zum Motto-Ziel

Tag 2 – Vom Motto-Ziel zum  
Ressourcen-Pool

Tag 3 – Situationsanalyse & -planung  
und Transfer

\* Die Tage bauen aufeinander auf

## Anmeldung & Kontakt

Désirée Heiden

+49 170 966 35 77

grow@greenbean-management.de

greenbean-management.de/trainings/grundkurs-zrm

Luc Hertges

+352 621 199 899

luchertges@me.com

luchertges.com