

Anerkannter Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell®

Alea iacta est!

Berufliche Qualifikation für Führung, Coaches, Therapeuten und Trainer

Gesteckte Ziele in die Tat umsetzen, fällt oftmals schwer. Vor allem, wenn ein diffuses Störgefühl mit im Spiel ist. Was, wenn bei anstehenden Entscheidungen die Pros und Contras sich gegenseitig aufheben? Eine klare Position ist nicht einfach einzunehmen! Nicht nur persönlich, auch in der professionellen Begleitung von Persönlichkeiten und Veränderungsprozessen kann dieser Umstand zu einer regelrechten Pattsituation führen. Das Gedankenkarussell dreht sich weiter. Ein richtig gutes Gefühl will sich partout nicht einstellen. Welcher Weg ist jetzt der Richtige?

Eine starke Haltung als zentrales Element im Zürcher Ressourcen Modell®

Der Rubikon-Prozess

Als Julius Caesar vor der Entscheidung stand mit seinem Gefolge den Rubikon zu überqueren und nach Rom zu ziehen, hat sich in ihm ein tiefgreifender Prozess vollzogen: Aus seinem Wunsch und einer intensiven Phase des Abwägens ist ein unumstößlicher Entschluss erwachsen, den er mit den berühmten Worten *Alea iacta est!* besiegelte.

Und der Würfel waren gefallen… Er zog los!

Das Zürcher Ressourcen Modell® – kurz ZRM® – ist eine wirksame Methode, die Ihnen und Ihren Coachees, Mitarbeitenden oder Teams in schwierigen Situationen spürbaren Rückenwind verleiht.

Ihr Plus

Berufliche Qualifikation mit anerkannter Teilnahmebestätigung

Mit Lust ans Ziel

Die Reise, die ein Wunsch bis zur Handlung vollzieht, steht im ZRM® für den Rubikon-Prozess.

Haltung spielt dabei eine zentrale Rolle. Das ZRM® arbeitet mit dieser speziellen Form von Zielen. Aus Ihrer gewünschten Haltung heraus, sind Sie gewappnet, jede Situation mit einem vielfältigen Verhaltensrepertoire spielerisch zu meistern oder im Feintuning zu justieren.

Klingt einfach. Ist einfach.

Das Zürcher Ressourcen Modell®

Im Alltag, Coaching oder in der Personalführung unterstützt Sie das ZRM® handlungswirksam Ziele in die Tat umzusetzen.

Herkunft und Entwicklung

Das ZRM® ist ein psycho-edukatives Motivationstraining. Dieser neue und mehrere Schulen verbindende Ansatz wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich in den 1990er Jahren entwickelt. Eine breite Basis bilden Erkenntnisse der aktuellen neurowissenschaftlichen und motivationspsychologischen Forschung. Durch zahlreiche, empirische Studien belegt und bis heute aktualisiert. In diesem innovativen Selbstmanagement-Modell 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.

Bilder als Dolmetscher

Mit dem ZRM® nutzen Sie nicht nur die kognitiven Möglichkeiten des Verstands, sondern holen auch aktiv Ihr unbewusstes, emotionales Erfahrungsgedächtnis mit ins Boot. Bilder haben im Übersetzungsprozess zwischen bewussten und unbewussten Systemen eine Dolmetscherfunktion. Damit wird ein Lernprozess in Gang gesetzt, der neue oder bereits bestehende, erwünschte Neuronale Netze aktiviert und erfolgreich stärkt. Mit einem speziell und sehr individuell entwickelten Haltungsziel besitzen Sie den Erfolgsschlüssel für ein gelingendes Selbstmanagement: Ihr Wunsch wird in zielrealisierendes Handeln transferiert und in Ihrem Alltag integriert – genauso spielerisch leicht wie Sie Radfahren oder in die morgendliche Dusche steigen.

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

Im Kurs lernen Sie…

… tiefen Einblick in das Zürcher Ressourcen Modell®.

… einen neuen Zugang zu Ihren Bedürfnissen kennen.

… den ressourcenorientierten Einsatz von Bildern.

… Unbewusstes in die Verstandesebene zu übersetzen.

… Ihre Ziele in konkrete Handlung umzusetzen.

… eine wirksame Haltung einzunehmen.

… Grundlagen der neurowissenschaftlichen Forschung.

… eine neurobiologische Sicht auf das Thema „Lernen“.

… Selbstmanagementkompetenz erweitern.

Konkretes dem Inhalt

+ Rubikon-Prozess
+ Arbeit mit Bildern
+ Zwei-System-Theorie
+ Triple-Code-Theory
+ ZRM® Affektbilanz
+ Zieltypen & Haltungsziele
+ ZRM® Motto-Ziele
+ Neuronale Plastizität
+ Multicodierung & Priming
+ Schnellautomatismen
+ Wenn-Dann-Pläne
+ Embodiment
+ ZRM® Situationsanalyse

Ihre Trainerin



Désirée Heiden ist deutschlandweit tätig als Coach, Dozentin und Trainerin. Mit GreenBean® Management hat sie Konzepte für verantwortungsvolle Persönlichkeitsentwicklung entwickelt und begleitet Persönlichkeiten in Wachstums-, Potenzialentwicklungs- und Veränderungsprozessen. Ein wichtiges Thema stellt für Sie die wirksame Aktivierung von Ressourcen dar. Als zertifizierte ZRM® Trainerin mit langjähriger Coachingexpertise haben sie die aktuellen Forschungen der Neurowissenschaften und Motivationspsychologie besonders in ihren Bann gezogen.

Nächste Termine

13.-15.01.2027
25.-26.02.2027

ZRM® Grundkurs (Online)

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

ZRM® Grundkurs (Online)

2 Tage von 09.00-18.00 Uhr
18 Trainingsstunden
inkl. Mittagspause & zwei Pausen

Didaktik: Impulsreferate, Gruppenübungen, Einzelarbeit, Reflexion, Anwendung von Methoden auf neurowissenschaftlicher und psychologischer Grundlage, Einbeziehung von Tools, die gleichermaßen kognitive, emotionale und körperliche Ebenen ansprechen

Preis

1.090,00 Euro*

inkl. Seminarunterlagen, Protokoll und Teilnahmebestätigung

Termine

13.-15.01.2027
17.-19.03.2027

Preis

890,00 Euro*
inkl. Seminarunterlagen, Protokoll und Teilnahmebestätigung

Termine

25.-26.02.2027
15.-16.04.2027

* Die Kurse sind als berufliche Fortbildung anerkannt und von der MwSt. befreit

GreenBean® Management | Désirée Heiden
An der Evangelischen Kirche 2 | 53113 Bonn | +49 170 966 35 77
grow@greenbean-management.de
greenbean-management.de/trainings/grundkurs-zrm