

## Cleveres Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Stehst du vor einer beruflichen oder privaten Entscheidung?  
Möchtest du ein konkretes Verhalten verändern?  
Wünschst du dir in gewissen Situationen mehr Zufriedenheit und Gelassenheit?  
Bist du motiviert, dein Ziel zu erreichen und trotzdem gelingt es dir nicht?

Unsere persönliche Haltung bestimmt, welche Gefühle und Gedanken wir gegenüber einer Sache haben. Diese wiederum beeinflusst unser Handeln. Mit Hilfe von ZRM® wird man sich klar über eigene (Lebens-)Themen. Du entwickelst ein motivierendes Ziel und entdeckst eigene Ressourcen, so dass dir die Umsetzung gelingt.

Das ZRM® ist ein wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training. Entwickelt wurde es von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich und war als Burnout-Prophylaxe gedacht. Es basiert auf neusten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Fühlen, Lernen und Handeln.

In einer abwechslungsreichen Mischung von Gruppen- und Einzelcoaching, kann solches Selbstmanagement ausgesprochen lustvoll sein. Die ZRM-Methode ist für private und berufliche Anliegen geeignet.

### Ziele

- Kennenlernen und Erleben einer ressourcenorientierten und lustvollen Selbstmanagement Methode
- Lernen Veränderungswünsche erfolgreich umzusetzen
- Erweiterung des persönlichen Handlungsrepertoires und Stärkung der Selbstkompetenz auch in schwierigen Situationen
- Gesundes und motivierendes Haltungsziel entwickeln

**Dauer:** 1 Samstag von 9.00 bis 18.00 Uhr (inkl. Mittagspause) und  
4 Einzelsupervisionen à 90 min. (diese Daten werden individuell  
abgemacht)

**Mögliche Daten:** Samstag, 2. Juli 2022 oder 1. Oktober 2022 oder 5. November 2022

**Ort:** Beratungsraum: Bankstrasse 10 in Uster (direkt über dem Bahnhof)

### Anschrift & Kontakt

Bea Wüthrich  
Brüglenstrasse 10  
8345 Adetswil  
  
079 487 84 61  
bea.wuethrich@abcoaching.ch  
www.abcoaching.ch

### Adresse Beratungsraum

Bankstrasse 10  
8610 Uster

**Kursleitung:** Bea Wüthrich, zertifizierter ZRM®-Coach  
**Teilnehmerzahl:** min. 4 Teilnehmer/innen, max. 6 Teilnehmer/innen  
**Kosten:** CHF 990.00 pro Person (inkl. Kursunterlagen / Pausenverpflegung)

**Anmeldung:**  
per E-Mail mit Adressangaben an [bea.wuethrich@abcoaching.ch](mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch) oder über das Formular  
(bis 2 Wochen vor Kursdatum)

**Bestätigung:**  
Anerkannt für den ZRM®-Coach Zertifikatslehrgang

**Informationen zur ZRM®-Methode:** [www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)  
Bei Fragen kannst du mich gerne unverbindlich kontaktieren.

**Anschrift & Kontakt**

Bea Wüthrich  
Brüglenstrasse 10  
8345 Adetswil  
  
079 487 84 61  
[bea.wuethrich@abcoaching.ch](mailto:bea.wuethrich@abcoaching.ch)  
[www.abcoaching.ch](http://www.abcoaching.ch)

**Adresse Beratungsraum**

Bankstrasse 10  
8610 Uster