



Seminare  
Lernen mit Leichtigkeit

***Es gibt viele Gründe, warum Selbstkontrolle eine ungünstige Form des Selbstmanagements darstellt.***  
*Maja Storch*

**„...DANN MACH DOCH WAS DU WILLST!“  
Motivation und Ressourcenorientierung  
nach dem Zürcher Ressourcen Modell  
ZRM®**

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet mit den neuen Erkenntnissen aus der Tiefenpsychologie, Motivationsforschung und Neurobiologie praxisrelevante Methoden zum Aufspüren von ganz persönlichen Motivkonflikten und unbewusster Bedürfnislagen an, die im Beratungskontext oftmals den Grund für das Scheitern beim Umsetzen von Veränderungswünschen darstellen.



**In diesem Seminar**

- lernen Sie die Methoden des Zürcher Ressourcen Modells ZRM® kennen
- erfahren Sie, welcher Motivations- und Zieltypus für mehr Lebenszufriedenheit sorgt
- finden Sie Zugang zu Ihrem persönlichen emotionalen Erfahrungsgedächtnis, das Ihre
- Entscheidungen in Vergangenheit oftmals unbewusst beeinflusst hat
- erproben wir mit Hilfe erster Tools das Aufspüren von Ressourcen

**Zeit:** 9. Oktober 2019, 09:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** Euro 198,00 € inkl. 10 % USt.

**Ort:** B7 Arbeit und Leben, Peter Behrens Platz 7 Bauteil D (Zugang Ludlgasse), 4020 Linz

**Anmeldung** bis 2. September 2019 auf [www.arbeit-b7.at/anmeldung](http://www.arbeit-b7.at/anmeldung) oder [office@arbeit-b7.at](mailto:office@arbeit-b7.at)

**Trainerin, Seminarleitung:**

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Leymüller**, Beraterin bei B7 Arbeit und Leben, Selbständig als Arbeits- und Gesundheitspsychologin, Referentin im Rahmen der Ausbildung zum/zur Dipl. ResilienztrainerIn (PGA Akademie Linz), systemischer Coach und Beraterin nach dem SCM, in Ausbildung zum ZRM® Coach am Institut für Selbstmanagement und Motivation ISMZ in Zürich (Spin- off der Universität Zürich)



Seminare

Lernen mit Leichtigkeit

### Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) und seine Rolle im Resilienzkonzept

**„...Dann mach doch was du willst!“** Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit diesem Satz gemacht? Mich fasziniert die Zweideutigkeit dieser Aufforderung. Der leicht provokante und verärgerte Unterton lässt sich nicht überhören. Gleichzeitig hört man aber auch, wenn man in einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst geübt ist, eine einladende und selbstmotivierende Form eines „neuen“ Selbstmanagementansatzes.

Meiner Erfahrung nach kommen Menschen sehr oft mit einer ganz speziellen Vorstellung wie: „ich möchte Arbeit finden, ich möchte mich besser abgrenzen etc.“ in die Beratung. Ich bin lange sehr rasch auf diese ganz klar formulierten Ergebnisziele eingestiegen und wir haben gemeinsam eine konkrete und spezifische Strategie zur Handlungsplanung entwickelt. Diese Vorgehensweise funktionierte bei sehr motivierten und disziplinierten Klienten und ist zudem bei kurzfristiger Zielerreichung durchwegs sinnvoll. In den meisten Fällen kam es allerdings nicht zu den gewünschten Taten und Zielen, zum Teil auch trotz intensiver Bemühungen auf beiden Seiten.

Diese Beobachtung beschäftigte mich in meinen Reflexionen sehr stark und weckte das Interesse zum Thema „Selbstmotivation“. Erst in der Auseinandersetzung mit dem Zürcher Ressourcen Modell fand ich sehr brauchbare Erklärungsansätze und Ideen, wie man Leute für ihre eigenen Ziele unmittelbar und nachhaltig motivieren kann und so die störanfällige und energieraubende Form der Selbstkontrolle oder -disziplin im Rahmen einer Motivierung vorerst umgehen kann. Das ZRM® arbeitet nämlich mit einem völlig neuem Zieltypus: den Zielen auf der Haltungsebene.

Wichtig für das Verständnis ist das Wissen, dass in unserem Gehirn zwei völlig unterschiedlich arbeitende Steuermechanismen in der Handlungsplanung und Bewertung parallel wirken: unser Verstand und unser meist unbewusstes Erfahrungsgedächtnis. Konkret heißt das, dass unbewusste Motive und Bedürfnisse in unseren Entscheidungen und Handlungen mitwirken.

Wenn es gelingt, diese unbewussten Bedürfnislagen oder Motivkonflikte, die der Zielerreichung entgegenwirken, bewusst zu machen und mit unserem Verstand in Einklang zu bringen, dann sprechen unsere bewusst gewordenen neuen Ziele unser ganz persönliches SELBST an. In diesem Sinne möchte ich Ihnen die durchwegs lustbetonten Methoden aus dem ZRM® vorstellen und mit Ihnen erproben.

Unser Budget an Disziplin und Selbstkontrolle ist rasch erschöpft und wir kippen dann in Unzufriedenheit. Es lohnt sich also, die Selbstregulation als die günstigere Variante im Selbstmanagement kennen zu lernen.

Mit diesem ressourcenorientierten Ansatz gelingt es, seine eigenen Selbst- und Lebenskompetenzen als auch die unserer Klienten zu erweitern.