

## Selbstmanagement mit ZRM®

### ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL: ZRM®-GRUNDKURS

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training. Es begleitet die Anwender\*innen auf einladende und respektvolle Art und Weise, dass aus individuellen Wünschen zielgerichtete Handlungen werden. Die von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelte Methode integriert sowohl motivationspsychologische als auch psychoanalytische Erkenntnisse, basierend auf neuesten neurowissenschaftlichen Befunden in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung.

Die ZRM®-Methodik zielt ab auf die Überwindung bestehender Barrieren zwischen bewussten Motiven (Bsp.: „Ich möchte mich besser abgrenzen.“) und unbewussten Bedürfnissen (Bsp.: „Zugehörigkeit ist mir wichtig.“). In einem individuellen Prozess wird eine neue innere Haltung geschaffen, die

sich metaphorisch ausdrücken kann (Bsp.: „Wie eine Sonnenblume bleibe ich in Kontakt mit der Sonnenenergie und behalte meine Ziele im Auge.“). Eigene Ziele können damit gelassen(er) und lustvoll(er) erfolgreich umgesetzt werden.

ZRM® ist ein Modell, das sich hervorragend mit dem Konzept des Motivational Interviewing (MI) verbinden lässt, um Menschen erfolgreich und nachhaltig auf ihrem Weg der Veränderung zu begleiten. Eckpfeiler der ZRM®-Arbeit bilden das Rubikon-Modell, eine Bildkartei, die Arbeit mit somatischen Markern, die Formulierung von handlungswirksamen Zielen sowie weiteren ressourcenstärkenden Methoden. Die Inhalte des ZRM® werden von den Teilnehmer\*innen selbst erfahren, bevor sie in der eigenen Praxis angewandt werden können.



#### Zielgruppen: alle Berufsgruppen

##### 20.–22. Juli 2020

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.23)  
Kursleitung: Christiane Leiblein  
☑ [kunde.gk-quest.de/8022.23](mailto:kunde.gk-quest.de/8022.23)

geänderter  
Termin

##### 22.–24. Oktober 2020

Ort (Seminar-Nr.): **Berlin** (8071.41)  
Kursleitung: Christiane Leiblein  
☑ [kunde.gk-quest.de/8071.41](mailto:kunde.gk-quest.de/8071.41)

Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.

Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

*Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.*

*Dieses Seminar ist ein (Wahl-) Modul der Stufe 2 in der Weiterbildung zum/zur MI-Coach/MI-Supervisor\*in.*

## Aus Schattenseiten Stärke gewinnen

### AUFBAUKURS 1 DES ZÜRCHER RESSOURCEN MODELLS – ZRM®

Dieser Selbstmanagement-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einen neuen und kreativen Umgang mit negativen Gefühlen zu entwickeln und dabei eine weitere Ressource kennenzulernen.

Zuerst widmen Sie sich Ihrem Motto-Ziel, das Sie sich im ZRM®-Grundkurs erarbeitet haben, um es nach den inzwischen gemachten Erfahrungen eventuell zu optimieren. In einem nächsten Schritt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ressourcen zu erweitern: Aus

ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, sogenannten Schattenanteilen nach Carl Gustav Jung, können Sie neue Kräfte gewinnen.

**Ziele dieses ZRM®-Kurses:** Die Teilnehmenden reichern ihr Motto-Ziel aus dem ZRM®-Grundkurs mit neuen Ressourcen an. Sie lernen einen neuen Zugang zu bisher Unbewusstem kennen und erweitern ihren persönlichen Handlungsspielraum. Die eigenen Selbstmanagement-Kompetenzen erhalten eine neue Dynamik.

#### Zielgruppe: vorherige Teilnahme an einem zertifizierten ZRM®-Grundkurs

##### 10.–12. November 2021

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.24)  
Kursleitung: Dr. Irmgard Ehlers  
☑ [kunde.gk-quest.de/8022.24](mailto:kunde.gk-quest.de/8022.24)

Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.

Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

*Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.*

## Persönliche Zukunft aktiv gestalten

### AUFBAUKURS 2 DES ZÜRCHER RESSOURCEN MODELLS – ZRM®

Im ZRM®-Aufbaukurs 2 klären Sie Ihre persönlichen Wertvorstellungen, um daraus eine zu Ihrer Persönlichkeit passende Zukunftsperspektive zu entwickeln.

Im Aufbaukurs (AK) 2 erweitern Sie Ihre bisher erarbeiteten und im Alltag eingesetzten und ausprobierten Ressourcen, um eine längerfristige Zukunftsdimension. Sie verknüpfen Ihre Ideale und Idole aus der Vergangenheit mit Ihren Wünschen für die Zukunft. Mit Methoden aus dem Psychodrama klären Sie Ihre Wertsysteme und entwickeln Ihre individuelle Zukunftsvision.

#### Inhalte

- Klären und Priorisieren von Wertvorstellungen
- Entwickeln eines zukunftsorientierten Motto-Ziels
- Erweitern des persönlichen Ressourcenpools

**Ziele:** Die Teilnehmenden erarbeiten eine für sie passende Zukunftsvision nach der ZRM®-Methodik und entwickeln weitere Ressourcen aus ihrer individuellen Zukunftsvision. Sie lernen eine neue Art des Selbstzugangs kennen und machen einen weiteren Schritt in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Wochen-  
endkurs

#### Zielgruppe: vorherige Teilnahme an einem zertifizierten ZRM®-Grundkurs

##### 13.–15. Mai 2020

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.22)  
Kursleitung: Dr. Irmgard Ehlers  
☑ [kunde.gk-quest.de/8022.22](mailto:kunde.gk-quest.de/8022.22)

##### 09.–11. Juni 2021

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.25)  
Kursleitung: Dr. Irmgard Ehlers  
☑ [kunde.gk-quest.de/8022.25](mailto:kunde.gk-quest.de/8022.25)

Kursgebühr: 595 € inkl. MwSt.

Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

*Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.*

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an, oder nutzen Sie die Online-Anmeldung unserer Internetseiten ([www.gk-quest.de/seminare](http://www.gk-quest.de/seminare)). Unmittelbar nach der Anmeldung erhalten Sie eine (automatische) Reservierungsbestätigung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Ist Ihr gewünschter Kurs bereits belegt, erhalten Sie umgehend Nachricht.

Die Rechnung sowie die Wegbeschreibung zum Veranstaltungsort werden erst verschickt, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden für das jeweilige Seminar erreicht ist. Die Entscheidung über eine Durchführung oder Absage erfolgt spätestens drei Wochen vor Seminarbeginn.

Die Rechnung bezahlen Sie bitte spätestens eine Woche vor Seminarbeginn.

### Bonusprogramme

#### Arbeitgeberbonus

Werden von einem/einer Arbeitgeber\*in gleichzeitig mehrere Teilnehmer\*innen angemeldet, so verringern sich die Gebühren um 5%; bei gleichzeitiger Anmeldung von mehr als vier Teilnehmer\*innen um 10%.

#### Teilnehmer\*innenbonus

Teilnehmer\*innen, die sich für zwei oder mehrere Seminare gleichzeitig anmelden, erhalten 5 % Ermäßigung. Mitglieder des Expert\*innen-Netzwerks der GK Quest Akademie erhalten eine Ermäßigung von 5% auf alle Seminare. Student\*innen und Auszubildende erhalten eine Ermäßigung von 20%. Zum Nachweis legen Sie der Anmeldung bitte eine Kopie Ihrer Studienbescheinigung bei.

### Anfahrt und Hotel

Für alle Seminarorte finden Sie im Internet Hinweise zur Anfahrt sowie Hotel-Empfehlungen unter:

[www.gk-quest.de/Seminare/Organisatorisches/Seminarorte](http://www.gk-quest.de/Seminare/Organisatorisches/Seminarorte)

### Bildungsgutscheine

Wir nehmen Bildungsgutscheine (NRW) und Prämiegutscheine von unseren Seminarteilnehmer\*innen an.

### Fortbildungspunkte

Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Seminaranmeldung Ihren Wunsch nach Fortbildungspunkten mit. Die Beantragung im Rahmen unserer Seminare ist derzeit nur in Baden-Württemberg und Bayern bei den Landespsychotherapeutenkammern (LPK bzw. PTK) möglich. Ebenfalls können wir bei der Psychotherapeutenkammer in Österreich (OAP) Fortbildungspunkte für Sie beantragen.

### Unterkunft und Verpflegung

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind in der Kursgebühr nur Pausengetränke und -snacks enthalten. Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst, und sorgen Sie für Ihre eigene Verpflegung.

### Haftung

Sollte eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. Krankheit des/der Dozent\*in) abgesagt werden müssen, wird ein neuer Termin angesetzt. Sollte der neue Termin nicht zusagen, wird die gezahlte Teilnahmegebühr erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten. Als vertretbare Abweichung gilt auch ein Wechsel des/der Dozent\*in. Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung besteht für den/die Veranstalter\*in nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

### Seminarzeiten

Sofern nichts anderes vermerkt ist, sind die Seminarzeiten:

- eintägiges Seminar: 09.30 – 17.00 Uhr
- zweitägiges Seminar: 1. Tag: 11.00 – 17.30 Uhr  
2. Tag: 09.00 – 16.30 Uhr
- dreitägiges Seminar: 1. Tag: 11.00 – 17.30 Uhr  
2. Tag: 09.00 – 17.00 Uhr  
3. Tag: 09.00 – 16.00 Uhr

### Buchungsoptionen

Kann ein gebuchter Abschnitt einer Seminarreihe /Ausbildung von Ihnen nicht besucht werden, so kann der entsprechende Abschnitt in einer anderen Ausbildungsgruppe ohne Mehrkosten besucht werden. Dies ist auf der Anmeldung zu vermerken. Bei einem nachträglichen Wechsel wird eine Gebühr von 30,00 € für zusätzlichen Verwaltungsaufwand in Rechnung gestellt.

### Stornierungsbedingungen

Bitte reichen Sie Ihre Abmeldung schriftlich bei der GK Quest Akademie ein. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Seminars erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00 €. Bei späterer Abmeldung ist die volle Kursgebühr fällig, sofern kein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt werden kann, bzw. kein\*e Teilnehmer\*in von der Warteliste nachrückt. Die gezahlte Kursgebühr, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,00 €, wird jedoch bei einer späteren Buchung angerechnet.

### Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Dienstleistungen (z.B. Ausfertigung von zusätzlichen Teilnahmebestätigungen, Zweitrechnungen) wird eine Gebühr von 10,00 € für Mitarbeiter\*inneneinsatz und Aufwand erhoben.

### Kritik und Anregungen

Über Hinweise oder Anregungen freuen wir uns. Bitte nutzen Sie unsere Seminarevaluation, oder richten Sie ihre Anregungen direkt per Post, E-Mail oder telefonisch an uns.

Heidelberg, 16. Oktober 2019

# Anmeldung

**Haben Sie Fragen?**  
**Tel.: +49 6221 739 2030**

GK Quest Akademie  
– Seminare –  
Maaßstr. 28

D-69123 Heidelberg

## Sparen Sie mit dem Frühbucherrabatt

Für Seminaranmeldungen bis zum 29. Februar 2020 erhalten Sie einen **Frühbucherrabatt**. Der Rabatt beträgt 50 € für jedes Seminar. Die anderen Rabatte bleiben zusätzlich bestehen.

## 10 € Rabatt bei Online-Anmeldung!

Online-Anmeldung unter: [www.gk-quest.de/seminare](http://www.gk-quest.de/seminare)

☐ Geben Sie [kunde.gk-quest.de/](http://kunde.gk-quest.de/) und die jeweilige Seminarnummer in die Adresszeile Ihres Browsers ein, und finden Sie weitere Informationen inkl. Anmeldeoption zu Ihrem Seminar.

Das ausgefüllte Formular bitte in einen Briefumschlag stecken oder per **Fax: +49 6221 739 2039**

### Seminaranmeldung für:

Seminar-Nr. .... Beginn .....

Seminartitel .....

Seminar-Nr. .... Beginn .....

Seminartitel .....

Ich möchte Fortbildungspunkte erwerben (derzeit nur für die Seminarorte **Heidelberg, München und Wien** möglich)

Wenn einer oder mehrere der folgenden Ermäßigungsgründe zutreffen, so verringert sich die Kursgebühr um 5% (bitte Zutreffendes ankreuzen).

Anmeldung von zwei oder mehr Teilnehmer\*innen (Arbeitgeberbonus)  
Name(n) der Teilnehmer\*innen, die sich gleichzeitig angemeldet haben:

.....

.....

Gleichzeitige Anmeldung von Teilnehmenden für zwei oder mehr Seminare (Teilnehmer\*innenbonus)

Mitglied im Expert\*innen-Netzwerk der GK Quest Akademie

Die Teilnahmebedingungen (s. Rückseite) und Datenschutzerklärung (☐ [www.gk-quest.de/Datenschutz](http://www.gk-quest.de/Datenschutz)) habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie für mich und die von mir angemeldeten Personen ausdrücklich an.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

### Meine Daten

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Anschrift:  privat  dienstlich

.....  
Einrichtung

.....  
Straße, Nr.

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
Fax

.....  
E-Mail

.....  
Beruf

.....  
Arbeitsfeld