



# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell – 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 Teilnehmenden selbst erfahren, bevor sie in der eigenen Praxis angewandt werden können.

### Zielgruppen: alle Berufsgruppen

**06.–08. Mai 2024**

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8022.29)  
Kursleitung: Christiane Leiblein

**16.–18. September 2024**

Ort (Seminar-Nr.): **Berlin** (8071.86)  
Kursleitung: Christiane Leiblein

Kursgebühr: 715 € inkl. MwSt.

*Hier finden Sie alle aktuellen Termine:*



*Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.*

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

### Vertiefungsmöglichkeit:

Die beiden Aufbaukurse zum ZRM®-Grundkurs bieten wir als INHOUSE-Veranstaltung an oder für Interessierte nach Absprache. Gerne können Sie sich hierfür registrieren.

*Aus Schattenseiten Stärke gewinnen  
Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®)*



*Persönliche Zukunft aktiv gestalten  
Aufbaukurs 2 des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®)*



## Impact-Techniken

### EINFÜHRUNG UND DEMONSTRATION

Impact-Techniken sind mit allen Sinneskanälen erfahrbare Interventionen. Die Arbeit nutzt z.B. Objekte, um mit Ihnen bestimmte Sichtweisen, Haltungen, Perspektiven zu veranschaulichen.

Impact-Techniken folgen dem Grundprinzip der Lösungsorientierung und erzeugen „Aha-Effekte“. Sie wurden 1994 von Prof. Ed Jacobs (Universität West Virginia) als Verfahren entwickelt. Die Therapeutin Dannie Beaulieu hat diese Methoden in zahlreichen Workshops und Veröffentlichungen mit sehr viel Kreativität und Leben für Beratungskontexte und Therapie gefüllt. Impact-

Methoden erzeugen Eindrücke auf teilweise ungewöhnliche Art und dadurch langfristige wirksame Erlebnisse. Die Frage dahinter ist immer: wie kann ich „es“ (also das Thema, um welches es geht) erlebbar, erfahrbar, spürbar machen?

Die Einführungen bieten einen Überblick über die Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten. Die Teilnehmenden erproben ausgewählte Impact-Techniken während des Kurses und erhalten Anregungen, wie diese in ihrem Arbeitsalltag gewinnbringend einzusetzen sind.

### Zielgruppen: alle Berufsgruppen und Privatpersonen

**18. Juni 2024**

Ort (Seminar-Nr.): **Heidelberg** (8024.72)  
Kursleitung: Andreas Gohlke

Kursgebühr: 225 € inkl. MwSt.

*Hier finden Sie alle aktuellen Termine:*



*Auch als INHOUSE-Veranstaltung möglich.*

### Teilnahmebedingungen

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular an, oder nutzen Sie die Online-Anmeldung unserer Webseiten ([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 bzw. die Zugangsdaten zu den Remote-Workshops werden erst verschickt, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden für das jeweilige Seminar erreicht ist. Die Entscheidung über eine Durchführung oder Absage erfolgt – sofern nicht anders vereinbart – spätestens drei Wochen vor Seminarbeginn, bei Remote-Seminaren 2 Wochen zuvor. 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 Ihre Studienbescheinigung bei.

#### 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. Anfallende Gebühren werden anteilig in Rechnung gestellt.

#### Unterkunft und Verpflegung bei Präsenzseminaren

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 die Durchführung einer Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht möglich sein, findet die Veranstaltung, wenn möglich, remote statt.

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.

#### 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 50,00 €. 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 50,00 €, wird jedoch bei einer späteren Buchung innerhalb von drei Kalenderjahren angerechnet. Danach können bereits geleistete Zahlungen nicht mehr berücksichtigt werden.

#### Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Dienstleistungen (z. B. Ausfertigung von zusätzlichen Teilnahmebestätigungen, Zweitrechnungen, nachträgliche Änderung der Rechnungsadresse) wird eine Gebühr von 15,00 € 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, 28. November 2022

#### Anfahrt

Für alle Seminarorte finden Sie im Internet Hinweise zur Anfahrt unter:

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



#### Seminarzeiten

Sofern nichts anderes vereinbart ist, sind die Seminarzeiten:

- eintägiges Seminar: 09:00 – 16:30 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
- **Remote-Workshops:** jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

#### Bürozeiten

Sie erreichen uns telefonisch Montag bis Freitag von 09:00 – 16:00 Uhr  
+49 (0) 62 21 – 739 20 30

