

MIT VERSTAND,  
GEFÜHL UND  
KÖRPER IM  
EINKLANG  
ENTWICKELN  
WIR EINE NIE  
GEAHNTE  
WILLENSKRAFT.

## Das ZRM-Seminar

**WANN?** Zwei verschiedene Termine im Juni:  
jeweils Sa. & So.  
09. - 10. Juni 2012  
23. - 24. Juni 2012  
09:00 - 18:00 Uhr

**WO?** agisra e.V.  
Martinstr. 20a  
50667 Köln  
(am Gürzenich)

**KOSTEN:** 297 €

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an,  
begrenzte Plätze

**T:** 0221 - 99558435

**E:** [info@mojtabaei.de](mailto:info@mojtabaei.de)

[www.therapeutin-koeln.de](http://www.therapeutin-koeln.de)

### LEITUNG:

Soheila Mojtabaei  
Systemische Familienberaterin &  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

MACHEN SIE DOCH  
WAS SIE WIRKLICH  
WOLLEN

EIGENE WÜNSCHE UMSETZEN – JETZT!

Zweitätiges Selbstmanagement-Training  
mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)



Wie gern wir manche unserer Wahrnehmungen, Gefühle und Handlungen ändern würden. Hoch motiviert nehmen wir uns Veränderungen vor. Unerwünschte Gewohnheiten (Automatismen) hindern uns oft daran, diese Absichten zu verwirklichen. Frustriert werfen wir uns Mangel an Disziplin, Faulheit oder schwache Willenskraft vor.

Ja, Misserfolge erzeugen Stress und Demotivation.

#### Fragen wie:

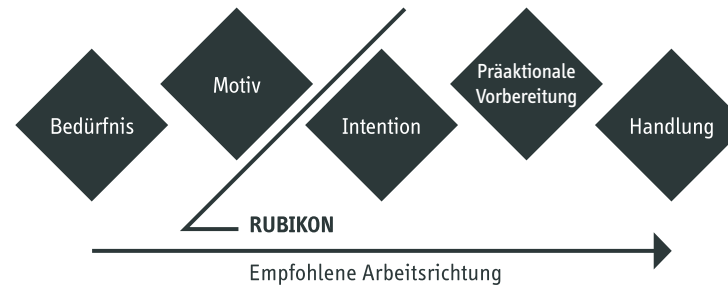
- ◆ Was steuert unsere Handlung und Motivation?
- ◆ Wie können wir unser eigenes Verhalten und Fühlen in gewünschter Weise nachhaltig beeinflussen?

finden Antworten im Selbstmanagement-Training mit dem ZRM. Hier haben Sie die Möglichkeit, expertenunabhängig selbst Prozesse wirksam zu verändern und erwünschte Verhaltensweisen nachhaltig zu entwickeln.

#### Das ZRM-Training gibt Ihnen einen Werkzeugkoffer an die Hand, der Ihnen hilft:

- ◆ Ihre individuellen Themen zu klären
- ◆ Handlungswirksame Ziele zu entwickeln
- ◆ Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu erweitern
- ◆ Fähigkeiten zu erlangen, um nötige Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen.
- ◆ Den Alltag in Ihrem beruflichen und privaten Leben gelassen zu meistern
- ◆ An Ihrer inneren Haltung zu arbeiten und Ihre Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit und zum Selbstmanagement zu aktivieren, sodass Sie sich leistungsfähiger fühlen

Sie bekommen eine Hilfestellung, mit der Sie lernen, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten zur Eigenständigkeit und echten Veränderung zu nutzen. Das Training spricht Sie in diesem Entwicklungsprozess systematisch auf der **kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene** an.



#### Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden:

- ◆ Fantasiereisen und Körperübungen
- ◆ Impulsreferate
- ◆ Gruppen- und Einzelarbeit
- ◆ Selbsthilfetechniken in der Gruppe und Austausch im Plenum

Das ZRM® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Es beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es wird laufend auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

#### Aus dem Training nehmen Sie für Ihre weitere Arbeit mit:

- ◆ Ressourcenpool (Sammlung von Allem, was gesundheitsfördernde neuronale Netze aktiviert und entsprechende Ziele fördern hilft) wie:
  - ◆ Erinnerungshilfen [Verknüpfung des Ziels mit Gegenständen aus dem Alltag (z.B. Kleidung, Parfüm...)]. Das Ziel wird immer wieder durch bewusste Übung und Wiederholung sowie unbewusstes Lernen (Priming) aufgerufen und im Alltag verankert.]
  - ◆ Embodiment (Verkörperung des Ziels im Körper)
- ◆ Wenn-Dann-Pläne (wenn die unerwünschten Gewohnheiten sich melden, dann...)
- ◆ Ihr persönliches 16 seitiges Seminar-Arbeitsbuch
- ◆ Sie werden angeregt, die Peers der Gruppe auch nach dem Training als wertvolle Ressource zu nutzen und Netzwerke zu bauen



#### Drei Geschenke erhalten Sie von mir zu diesem Seminar:

- ◆ Ein Gruppentreffen drei Monate nach dem Seminar: zur Überprüfung der eigenen Entwicklung und zum Erfahrungsaustausch
- ◆ Ein 15-minütiges telefonisches Einzelcoaching
- ◆ Die Beantwortung Ihrer Fragen, die Sie mir per E-Mail stellen

