

# OHNE FLEIß VIEL PREIS!

Wie Sie mit dem Zürcher Ressourcen Modell® Ihre Ziele leicht und erfolgreich umsetzen



So viele spannende Vorhaben und Projekte im Kopf, aber bei der Umsetzung hapert es... Willenskraft und Disziplin allein reicht leider oft nicht aus, die Dinge wirklich auf den Boden zu bringen.

Kennen Sie diese Situation aus eigener Erfahrung? Suchen Sie nach einem Weg, berufliche und private Ziele leichter und erfolgreicher umzusetzen? Dann bietet das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), ein effektives und innovatives Selbstmanagement Training, einen Mehrwert für Sie. Das Training wurde an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt und basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft.



## WIE IST DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL® AUFGEBAUT?

Das ZRM® Online-Training besteht aus

- drei Modulen à drei Stunden mit anregenden Methoden, fundierten Inputs, praktische Anwendungen
- Übungen in Kleingruppen zwischen den Kleingruppen
- auf Wunsch begleitendes Coaching

Wir bieten das Zürcher Ressourcen Modell® auf Wunsch auch als Präsenztraining und in englischer Sprache an.

## FÜR WEN IST DAS ZRM® GEEIGNET?

Für alle Menschen, die neugierig darauf sind, einen ganzheitlichen Zugang zur Umsetzung von persönlichen Zielen und Etablieren von neuem Verhalten und Routinen zu finden. Coaches und Führungskräfte wenden das ZRM® erfolgreich an, wenn es darum geht andere beim Thema Zielerreichung und Selbstführung zu unterstützen

## WELCHE VORHABEN UND ZIELE LASSEN SICH MIT DEM ZRM® UMSETZEN?

Das ZRM® eignet sich für alle Ziele und Projekte, die Ihnen am Herzen liegen. Gerade im Bereich der Verhaltensänderung ist das ZRM® besonders wirksam.

### **Beispiele aus der Praxis:**

Zielgerichteter Fokus, Abgrenzung, Stress besser bewältigen, Work-Life-Balance, Führungspersönlichkeit stärken, Ruhe bewahren, mehr Bewegung, gesünderer Lebensstil, gute Gewohnheiten und neue Verhaltensweisen etablieren, Projekte verwirklichen

## UNSER TRAINING BEWIRKT, DASS SIE...

- eine effiziente und gehirngerechte Methode erlernen um Ziele und gewünschte Verhaltensänderungen leichter umzusetzen
- mit beruflichen und privaten Herausforderungen konstruktiver umgehen
- mehr Selbstwirksamkeit und Kompetenz erleben
- Ihre persönlichen Ressourcen aktivieren und im Alltag nutzen
- mehr Selbstwirksamkeit und Kompetenz erleben
- rationales Bewusstsein und Gefühlswelt in Einklang bringen

## TRAINER\*INNEN



### HANNE ROHRAUER

Als Coach und Trainerin bin ich seit 15 Jahren in Profit- und Non-Profit-Organisationen tätig. Ich begleite Menschen in Veränderungsprozessen und bei der erfolgreichen Umsetzung von Zielen und Vorhaben. Das ZRM® ist für mich dabei ein wertvolles Werkzeug, um Stärken zu mobilisieren und so mit Freude und Durchhaltevermögen leichter und effektiver ans Ziel zu kommen.

Weitere Infos: [hannerohrauer.com](http://hannerohrauer.com)

### STEFAN BEUSCH

Seit 14 Jahren arbeite ich als Trainer und Coach in der freien Wirtschaft. Mit viel Energie und Freude verwende ich dabei auch das Zürcher Ressourcen Modell und schätze daran vor allem die konsequente Lösungsfokussierung und die hohe Selbst-wirksamkeit für die Teilnehmer\*innen.

Weitere Infos: [Tealconsult.org](http://Tealconsult.org)



## STIMMEN VON TEILNEHMER\*INNEN



Dank dem ZRM® Kurs habe ich mein Mottoziel gefunden und damit meinen Lebenstraum, meine Vision und Mission auf ein einzelnes starkes Bild reduziert, das mich wie ein Leitstern führt, anspornt und täglich inspiriert. Ich empfehle diesen Kurs allen, die einen klaren, ganzheitlichen und nachhaltigen Fokus für ihr Business und/oder Leben suchen, finden und leben wollen.



So much appreciated, dear Stefan and dear Hanne, for the great virtual format of the Zurich Resource Model. The three modules and the exchange between the virtual meetings were very inspiring and enriching on diverse levels. For me, the ZRM® remains an attractive and powerful opportunity to gain an increased and holistic access to my personal resources. I want to particularly thank you for your wonderful, calm, and highly competent moderation.



## WEITERE INFOS

Hanne Rohrauer: [hr@hannerohrauer.com](mailto:hr@hannerohrauer.com) | Tel. +43 699 1946 7506

Stefan Beusch: [stefan.beusch@tealconsult.org](mailto:stefan.beusch@tealconsult.org) | Tel +49 176 960 22 006