

Mach es anders -

Gewohnheiten ändern mit Hilfe des Züricher Ressourcen Modells (ZRM)

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Es sind die gefestigten Automatismen, die uns das Leben einerseits erleichtern, weil sie unseren Denkapparat nicht unnötig belasten. Sie können unseren Alltag aber auch schwer machen – vor allem, wenn wir inzwischen lästige Gewohnheiten ändern wollen.

Die Entscheidung, alt vertraute, aber schädliche oder behindernde Gewohnheiten aufzugeben, ist meist schnell getroffen. An der konsequenten Umsetzung dieser Entscheidung, wie z.B. sich gesünder zu ernähren, pünktlicher zu sein, sich mehr zuzutrauen, ruhiger und gelassener zu werden, produktiver zu arbeiten, sich besser abzugrenzen, auch mal NEIN zu sagen.... scheitern viele, denn

Die Macht der Gewohnheit ist der härteste Klebstoff der Welt.

Hirnforscher sagen, dass 95% unserer täglichen Entscheidungen unser Bewusstsein gar nicht erreichen. Oder anders ausgedrückt: Aus Sicht unseres Gehirns sind die unbewussten Vorgänge die entscheidenden und der bewusste Verstand wird nur in Notfällen eingeschaltet.

Umso wichtiger ist es, bei der Umsetzung von Zielen nicht ausschließlich auf die Selbstkontrolle, sondern im größeren Maße auf die **SELBSTREGULATION** zu setzen. **Das heißt Verstand und Unterbewusstsein werden in einem dynamischen, lebendigen Prozess aufeinander abgestimmt.** Und genau hier setzt das Züricher Ressourcen Modell an. Es ist ein vielseitiges Selbstmanagementtraining, welches Erkenntnisse aus der Psychoanalyse und der Motivationspsychologie integriert. Das gesamte Training basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und spricht kognitive, emotionale und körperliche Ebenen an.

Sie möchten herausfinden

- Welche Lebensthemen Sie haben (gerade auch die Unbewussten)?
- Wie Sie Ziele entwickeln, die zum erfolgreichen Handeln führen?
- Welche Ressourcen Ihnen auf verschiedenen Ebenen zur Verfügung stehen und wie Sie diese zielführend nutzen?

Dann könnte Sie dieser Herbstkurs im Rahmen einer festen Gruppe ansprechen.

Veranstaltungsort: Praxis in Goßmannsdorf

Dauer: 7 Abende je 2 Stunden

Preis: EUR 140,--

Max. Teilnehmer: 6 Personen

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir und ich werde versuchen, die Kurstermine so zu planen, dass es für alle Teilnehmer stimmig ist.

