

### **Zürcher Ressourcen Modell ZRM®**

Das ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüfbares ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining, welches von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde. Dieses gut evaluierte Motivationstraining wird erfolgreich in der Wirtschaft und Bildung sowie im Gesundheits- und Sozialbereich angewendet. Es fördert gezielt das persönliche Handlungspotenzial und führt nachweislich zur Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen und der Selbstwirksamkeit. Individuelle Handlungsmuster werden zielgerichtet verändert und das persönliche Handlungsrepertoire erweitert.

Im ZRM-Training erarbeiten Sie Ihrer aktuellen Lebenslage und Ihren Bedürfnissen entsprechend ein persönliches handlungswirksames Ziel, welches Sie stark motiviert. Sie entdecken und nutzen vielfältige Ressourcen, die Sie dabei unterstützen, Ihr persönliches Ziel immer häufiger umzusetzen. Gleichzeitig erlernen Sie eine Methode, die Sie später auch für weitere Ziele oder in der Arbeit mit anderen Menschen anwenden können.

Im ZRM-Training entwickelte Ziele sind höchst individuell und zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf Ihren ganz persönlichen Wünschen und Vorstellungen beruhen. Ausserdem werden Ziele als Haltungsziele formuliert. Dadurch wird das Ziel statt durch mühevollen Selbstkontrolle, dank der beflügelnd wirkenden inneren Motivation fast schon von selbst handlungswirksam. Den Unterschied zwischen Verhaltenszielen und Haltungszielen und seine Auswirkung auf die Motivation hat Antoine de Saint-Exupéry anschaulich formuliert: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, so suche nicht Leute, um Aufgaben und Kompetenzen zu verteilen, sondern wecke in den Menschen die Sehnsucht nach dem weiten Meer.“ Im ZRM regen wir Sie an, sich der eigenen Sehnsüchte bewusst zu werden und diese in den Dienst der eigenen Ziele zu stellen. Wir unterstützen Sie dabei, herauszufinden, wohin Ihre Reise geht und begleiten Sie ein Stück auf Ihrem Weg.