

# 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®) einen Mehrwert für Sie.

Dieses effektive Selbstmanagement Training wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Es basiert auf den Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Neurowissenschaft.



## WIE IST DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL® AUFGEBAUT?

Das ZRM® Online-Training besteht aus

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

Das Zürcher Ressourcen Modell® kann auf Wunsch auch als Präsenztraining und in englischer Sprache durchgeführt werden.

## 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
- 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 bei der erfolgreichen Umsetzung von Zielen. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® erweist sich dabei ein wertvolles Werkzeug, um Stärken zu mobilisieren und Vorhaben mit Freude und Durchhaltevermögen leichter zu erreichen.

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 Selbstwirksamkeit 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.



I really appreciated 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

Stefan Beusch: [stefan.beusch@tealconsult.org](mailto:stefan.beusch@tealconsult.org) | Tel +49 176 960 22 006  
Hanne Rohrauer: [hr@hannerohrauer.com](mailto:hr@hannerohrauer.com) | Tel. +43 699 1946 7506