



# Immer mehr die eigene Würde leben

Ein ZRM® Grundkurs mit besonderem Fokus



## Herzlich willkommen

Haben Sie den Wunsch, immer mehr mit sich selber, Ihren Werten, Gefühlen und Bedürfnissen im Einklang zu sein und die eigene Würde zu leben?

Wir besitzen ein körpereigenes Signalsystem, das uns von Geburt an aufzeigt, was für uns stimmig und richtig ist und was nicht: Das emotionale Erfahrungsgedächtnis. Weil wir ja auch Beziehungswesen sind, nehmen wir diese Signale oft zu wenig ernst und entscheiden uns für Dinge, die mehr andere (für uns) wollen als wir selber. So entwickeln sich im Laufe des Lebens neben Verhaltensmustern, die im Einklang mit unserer Würde sind auch andere, die wir diesbezüglich weniger sinnvoll und nützlich erleben.

Sich solcher unerwünschten Gewohnheiten zu entledigen braucht ein Wissen, wie unser Gehirn funktioniert und Vorgehensideen, wie wir Neues möglichst schnell lernen und nachhaltig werden lassen. Dazu ist das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® nach Krause & Storch bestens geeignet. Es wurde an der Universität Zürich entwickelt und basiert auf neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen. Zudem zeichnet es sich durch hohe Transfereffizienz aus. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich erwiesen. (<http://www.zrm.ch/Forschung.html>)

## Inhalt

- Sie fokussieren auf jene Dinge, die Sie für sich wirklich wollen und lernen, dieses Gewollte auch zu tun. Sie klären für sich, in welchen Bereichen Sie in Bezug auf Integrität und Würde mehr Stimmigkeit suchen und Ihre Energien hinlenken wollen.
- Sie lernen dafür verträgliche, «gesunde» Ziele zu entwickeln, die Ihr Selbstbewusstsein stärken, zu Ihrem Wachstum beitragen und Sie vor Stress und Burnout schützen.
- Sie erweitern Ihr Handlungsrepertoire für den beruflichen oder privaten Alltag auch in herausfordernden Situationen.

<b>Ort</b>	St. Gallen, Hotel Dom ( <a href="http://www.hoteldom.ch">www.hoteldom.ch</a> )
<b>Datum</b>	15.-17.02.2019 (Fr 17.00-20.00 Uhr / Sa 09.00-17.00 Uhr / So 09.00-15.00 Uhr)
<b>Kursleitung</b>	Urs Eisenbart, Supervisor & Coach, ZRM Trainer, in St. Gallen, <a href="http://www.urseisenbart.ch">www.urseisenbart.ch</a>
<b>Gruppengrösse</b>	5-10 Teilnehmende
<b>Kursgeld</b>	Fr. 790.— für Kurs, Kursraum, Pausenverpflegung und Unterlagen (Bezahlung in Form von Dienstleistungen/Naturalien nach Absprache)
<b>Anmeldung</b>	per Mail oder Telefon: <a href="mailto:ue@urseisenbart.ch">ue@urseisenbart.ch</a> / 079 665 17 63

## Literatur:

Hüther, Gerald (2018): Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft. Knaus, München.  
 Storch, Maja (2010): Machen Sie doch, was Sie wollen! Hans Huber Verlag, Bern.