

## **Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®**



Liebe Eltern,

möglicherweise sind Ihnen bei ihrer Tochter/ihrer Sohn in letzter Zeit einige Veränderungen in ihrer/seiner Verhaltensweise aufgefallen:

- Regeln und Abmachungen, die früher selbstverständlich waren, werden seit Neuestem in Frage gestellt oder gleich ganz ignoriert.
- Die Kommunikationsbereitschaft ihres Kindes tendiert Richtung Null.
- Blitzschnelle, unerklärliche Stimmungsumschwünge sind Alltag.

Seien Sie beruhigt, aus wissenschaftlicher Sicht ist das alles völlig in Ordnung. Ihr Kind entwickelt sich vermutlich normal, denn das Gehirn und die Psyche ihres Zöglings befinden sich derzeit in einer Umbauphase. Altes und Bewährtes wird in Frage gestellt und Neues, sei es in den Augen von Erwachsenen auch noch so unsinnig und nutzlos, muss ausprobiert werden.

Da aber diese Umbauphase nicht nur Sie, sondern auch ihr heranwachsendes Kind verunsichern kann, ist es hilfreich für ihr Kind herauszufinden, wo seine Stärken liegen, welche Standpunkte ihm wichtig sind und wie und auf welche Art & Weise es sich zu seiner Umgebung, seinen Freunden, seiner Familie, den Lehrern, in Beziehung setzen kann.

Mit dem ZRM für Jugendliche wurde für die Universität Zürich ein Selbstmanagement-Training entwickelt, mit dem Jugendlichen eine Möglichkeit an die Hand gegeben wird, auf spielerische und motivierende Art ihre individuelle Persönlichkeit mit all ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten zu erforschen, sich klare Ziele zu formulieren und im Alltag realistisch umzusetzen.

Dabei unterstützen sich die Klassenkameraden gegenseitig, so lernt ihr Kind Hilfe zu geben und Hilfe anzunehmen. Die Jugendlichen werden zu Selbst-expertInnen, die später auch als Erwachsene in der Lage sind, Veränderungen in ihrem Leben mit ihren persönlichen Werten abzugleichen, zu modifizieren und konstruktiv in ihre Persönlichkeit zu integrieren

Die Kursdaten:

-----

Follow-up-Kurs: -----

Herr/Frau ----- wird den Kurs begleiten und bei Gruppenarbeiten assistieren.

**weitere Informationen über ZRM unter [www.ZRM.ch](http://www.ZRM.ch)**