



„Resilienz durch Haltung – stark für stürmische Zeiten“

(Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)

Ein COMPANION-Seminar Format

Inhalte:

- Der Umgang mit negativem Stress und seinen Auslösern stellt eine besondere Herausforderung dar:
Wie können wir uns vor den bedrohlichen Folgen schützen?
Wie lässt sich ein „Burn-Out“ verhindern?
- Was bedeutet Resilienz? Wie können wir auf Belastungen reagieren und unsere Widerstandsfähigkeit stärken?
- Im Seminar behandeln wir die Themen Stress, dessen Auslöser und mögliche Folgen. Wie können wir Bedrohungen daraus frühzeitig erkennen?
- Wie können wir unsere Resilienz stärken?
Durch ein „Resilienz-Mindset“, eine innere Haltung.
Diese Ausrichtung erarbeiten wir im stärkenorientierten Selbstmanagement Training nach dem ZRM®.
- Das ZRM® stärkt unsere vorhandenen Stärken. Was benötigen wir, um mit Stress besser umgehen zu können?
Wir verbinden bewusste Motive und unbewusste Bedürfnisse - für eine nachhaltig erfolgreiche Selbstführung.
- Dabei nutzen wir unser neurobiologisches Potenzial – und lernen dadurch leicht, spielerisch und lustvoll.

Ziele:

- Erlernen einer Selbstmanagement-Methode, mit der wir stressfördernde und gesundheitsgefährdende Reaktionen durch souveränes, selbstgesteuertes Handeln ersetzen.
- Ergebnis dieser Selbstmanagement – Methode ist eine kraftvolle innere Haltung. Diese stärkt unsere Widerstands- und Anpassungsfähigkeit für Belastungen. Die klare Zielorientierung des ZRM® steigert unsere Zufriedenheit und Lebensfreude.
- Das Zürcher Ressourcen Modell kann nach diesem Training und dem Follow Up jederzeit selbständig für neue Themen oder Herausforderungen angewendet werden.



Kurzbeschreibung zum Seminar:

„Resilienz durch Haltung – stark für stürmische Zeiten“
(Selbstmanagementtraining nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)

**„Ein Mensch sagt - und ist stolz darauf: Ich geh` in meinen Pflichten auf!
Doch bald darauf, nicht mehr so munter, geht er in seinen Pflichten unter.“**
(Eugen Roth, Dichter, †1976)

Dieses Zitat ist aktuell wie nie. Wer kennt das nicht?
Die To-Do-Liste wird immer länger, Abgabetermine rücken immer näher und was wir auch tun, der Berg an Aufgaben scheint nicht kleiner zu werden.
Wir stehen unter Zeitdruck und fühlen uns gestresst, wir hadern mit den überfordernden Umständen.

Doch ist Stress generell negativ? Wann wird er belastend, bedrohlich und kann sogar unsere Gesundheit gefährden? Was genau ist eigentlich ein „Burn-Out“?

Im Mittelpunkt des Trainings stehen unsere Möglichkeiten, gut mit Belastungen umzugehen: Was können wir tun, um besser durch Krisen und Zeiten hoher Belastung zu kommen?

Wir schauen uns die „Säulen der Resilienz“ an und überlegen uns, wie wir gut für uns „vor“sorgen können. Für die oft schwierige Umsetzung dieser Erkenntnisse in unseren Alltag nutzen wir **„Kopf und Bauch“**:

Wir holen unser unbewusst arbeitendes, emotionales Erfahrungsgedächtnis mit ins Boot und entwickeln eine **starke innere Haltung**. Damit wir dann, wenn es wieder einmal „drunter und drüber geht“, **instinktiv richtig reagieren**.
Denn genau dann versagt die rationale Selbstkontrolle und unerwünschte Automatismen übernehmen das Ruder: Wir sind „wieder mal schwer im Stress“.

Deshalb entwickeln wir im ZRM® Training eine innere „Resilienz – Haltung“:
Durch diese Haltung heraus gelingt es uns, **ruhig und gelassen zu reagieren**. Gerade dann, wenn wieder einmal „alles über uns hereinbricht“.

Wir erlernen im COMPANION Resilienz Training eine Selbstmanagement-Methode, mit der wir stressfördernde und gesundheitsgefährdende Reaktionen durch **souveränes, selbstgesteuertes Handeln** ersetzen.
Gelingende Selbstführung mit dem ZRM® steigert darüber hinaus unsere **Zufriedenheit und Lebensfreude**. Freuen Sie sich darauf!



Kurzvorstellung Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Kennen Sie das?

Sie möchten **Veränderungen als Chance** sehen – und fühlen sich bedroht?
Sie möchten **gelassen mit schwierigen Herausforderungen umgehen** – und reagieren mit Angst und Stress? Sie **kommen einfach zu keiner Entscheidung**, so sehr Sie sich auch „den Kopf zerbrechen“?
Sie **nehmen sich vor, regelmäßig Sport zu betreiben**, und die neuen Laufschuhe sind immer noch unbenutzt? **Sie können einfach nicht „Nein“ sagen**, obwohl Sie schon „aus dem letzten Loch pfeifen“?

Wir versuchen meist, unsere Anliegen und Themen, Entscheidungen oder Veränderungen, **allein mit dem Verstand zu klären**. Wenn wir neben unseren **bewussten Motiven** auch **unsere unbewussten Bedürfnisse** berücksichtigen, dann **ziehen „Kopf und Bauch“ an einem Strang**.

Wir holen unser unbewusst arbeitendes, emotionales Erfahrungsgedächtnis mit ins Boot: **Dann geht die sprichwörtliche Post ab** und wir **erreichen unsere Ziele, treffen Entscheidungen und akzeptieren Veränderungen -leicht und mit Freude!**

Das Zürcher Ressourcen Modell® ist ganzheitlich, es berücksichtigt die **aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse** und macht Zusammenhänge zwischen Verstand, Emotionen und Körper sofort nutzbar.

Sie „schöpfen aus dem Vollen“ – Sie **nutzen alle Ihre bereits vorhandenen Stärken**. Sie erfahren dann, wie Sie Ihr persönliches Ziel oder Ihre unterstützende Haltung zu Veränderungen, mit konkreten Strategien erfolgreich im Alltag umsetzen, **basierend auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen – wie Hochleistungssportler:innen**. Nach und nach festigen sich erwünschte Automatismen in Ihrem Alltag – genauso spielerisch leicht wie Radfahren oder am Morgen in die Dusche steigen, ohne dabei Ihren Verstand zu aktivieren.

Das ZRM® ist ein **abwechslungsreicher Mix** bestehend aus Bildern, Einzelreflexion, Kleingruppenarbeit, Theorieimpulsen sowie dem gemeinsamen Lernen im Plenum.

Sie lernen eine Methode für erfolgreiches Selbstmanagement kennen, die Sie auch nach dem Training **selbständig für neue Themen** anwenden können.



Über mich

Ich begleite und unterstütze Menschen und Teams, die ihr Potenzial voll entwickeln und ihre gesteckten Ziele, mit hoher innerer Motivation, nachhaltig umsetzen wollen.

Meine langjährige Erfahrung in verschiedenen Funktionen im Gesundheitswesen und in der Finanzdienstleistungsbranche verbinde ich mit meinem Wissen über das enorme Potenzial, das im Gleichklang der beiden Systeme - Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis - liegt. (Zürcher Ressourcen Modell ZRM®)

Systemisches Denken und Handeln leiten meinen Blick auf Organisationen und Teams.

Erfahrungen – eine Auswahl

- Begleitung von Mitarbeiter:innen, Teams und Führungskräften in Veränderungsprozessen
- Reorganisation und Prozessoptimierung in der Versicherungsbranche
- Einzelcoaching für klare Haltung und Potenzialentfaltung
- Offene Gruppentrainings zur Standortbestimmung und Neuausrichtung

Aus- und Weiterbildung

Zertifikat OPEN SYSTEM Model® „Systemisches Leadership“(ASK Salzburg)

Zertifizierter ZRM® Trainer (ISMZ)

Zertifikat „Wirksam Führen“ (FH Vorarlberg)

Akademischer Marketer (Universität Innsbruck)

Dipl. Ergotherapeut (Ausbildung am AKH der Stadt Wien)

Was mich bewegt ...

„TalkWalks“ in der Natur des wunderschönen Vorarlbergs – und genussvolle Wanderungen „just on my own“

Menschen, Teams und Organisationen, die ihr vorhandenes Potenzial entfalten wollen

Berührende Begegnungen, Menschen und ihre Geschichte(n)

Lebenslanges Lernen und in Bewegung bleiben