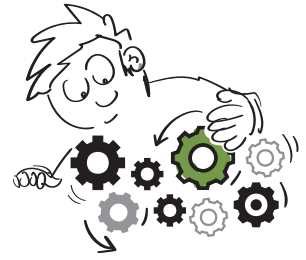


# Bitte nicht schon wieder alles neu erfinden!



Angst, Widerstand, das Gefühl einer Bedrohung – das sind häufig die spontanen Reaktionen, wenn Veränderungen anstehen. Wir erleben „Change“ oft als ein notwendiges Übel, das unsere vertrauten Routinen über den Haufen wirft und unsere Komfortzone gefährdet.

Wie kann bei diesen automatischen Reaktionen zur unabwendbaren Pflicht Leichtigkeit für Veränderungen Platz finden? Wie wird es möglich, die Chancen und Möglichkeiten des Change Prozesses – auch für mich persönlich – sichtbar zu machen? Die offene, innere Haltung, ein persönliches Mindset, macht den Unterschied.

In diesem Seminar entwickeln Sie genau das: Verständnis für den Veränderungsprozess und Ihr „Change-Mindset“, das Ihnen immer mehr Leichtigkeit für Veränderungen ermöglicht. Erleben Sie, wie Ihre Einstellung Ihre innere Motivation entfacht und Sie mit einer völlig neuen Einstellung an Veränderungen herangehen. Das stärkenorientierte Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® bietet uns eine leichte und intuitive Möglichkeit für diese erleichternde Veränderung.

## Was erwartet Sie im Training?

- Die **8 Phasen der Veränderung** (Das Pinguin-Prinzip von John Kotter)
- **Persönliche Eigenschaften**, die den Change-Prozess unterstützen (Offenheit, Neugier, Vertrauen, positives Denken, intrinsische Motivation, Mut...)
- **Die zwei Arten des Denkens**: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2 (Daniel Kahneman)
- Die permanente Synchronisation dieser beiden Systeme – zur Entwicklung jener **starken inneren Haltung**, die uns Veränderung mit Leichtigkeit ermöglicht.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** durch dieses Mindset – mit immer mehr Leichtigkeit – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten im Alltag**

### TERMIN

nach Vereinbarung

### DAUER

Zwei Tage (9 bis 17 Uhr)  
Halbtägiges Follow-up nach  
3-4 Wochen („Boxenstopp“,  
online möglich)

### TRAINER

Christian Strasser  
COMPANION & zertifizierter  
ZRM®-Trainer



VIDEO FÜR TEIL-  
NEHMER:INNEN

