

## „Meine Ziele leichter erreichen! Wie setze ich meine Potenziale (richtig) ein?“

### Ein Selbstmanagement-Training zur Selbstreflektion und Perspektiventwicklung in Anlehnung an das Zürcher Ressourcenmodell

*Ein geführter Prozess mit vielen Bildern, kleinen Schritten und großen Erlebnissen.*

Immer mehr Menschen fühlen sich getrieben von den Anforderungen des Berufs und Alltags oder gespalten zwischen den verschiedenen Interessenlagen des Chefs und der Kollegen oder auch Kundinnen. Allen gerecht zu werden – das wissen viele schon, dass das nicht geht. Dennoch wird es oft versucht und so bleibt häufig das Gefühl zurück, selber auf der Strecke zu bleiben. Geht es Ihnen ähnlich?



In diesem Training geht es um Sie selbst. Es ermöglicht eine Auszeit zur Selbstreflektion und Perspektiventwicklung. Dabei setzt es an Ihren eigenen Bedürfnissen an und baut auf Ihren eigenen Ressourcen auf.

Die von Ihnen mitgebrachten Themen können ganz unterschiedlich sein: Vielleicht geht es Ihnen darum, die eigene Kraft wiederzufinden, oder Sie wollen mehr Ruhe und Balance haben und vielleicht möchten Sie auch einfach mehr Klarheit haben oder Entscheidungen leichter treffen. Vielleicht möchten Sie auch nur drei Tage als Auszeit für sich nutzen, und / oder Sie haben das eigene Thema oder Anliegen auch noch gar nicht klar - alles ist möglich.

Die vier Tage Training in Anlehnung an das sogenannte Zürcher Ressourcenmodell von Maja Storch und Frank Krause bieten Ihnen die Gelegenheit, ein leichtes und freudvolles Verfahren des Selbstmanagements kennen zu lernen und zu erleben, wie in Ihnen bereits vorhandene Potenziale entdeckt und besser genutzt werden können.

Das Training hilft Ihnen auch herauszufinden, wo Ihre unbewussten Bedürfnisse liegen und wie diese in das eigene Handeln nachhaltig integriert werden können. Im Laufe des Prozesses werden Sie ein sogenanntes individuelles Motto(ziel) für sich erarbeiten, das eine völlig andere Form hat, als Ziele, mit denen sonst häufig im Beruf oder Ehrenamt gearbeitet wird, da es eher metaphorischen Charakter hat. Solche metaphorischen Ziele klingen recht „blumig“ - aber dadurch auch greifbar und energievoll.

- \* „Ich beachte meinen Motor und mache Boxenstopps“ (Individuelles Ziel einer Führungskraft aus einem Coaching zum Schutz vor Burn Out)
- \* „Mit festem Boden unter den Füßen in Bewegung bleiben.“ (Individuelles Ziel eines Teilnehmers aus einem Seminar, der mit dem Gefühl kam „Festzustecken“)
- \* „Steter Biber nagt den Stamm“ (eine Teilnehmerin, die sich mehr Beharrlichkeit und Ausdauer wünschte und immer schnell aufhörte)
- \* „Meine Leuchtkraft zieht magisch an – beruflich wie privat und wirkt!“ (eine Selbständige, die ohne Thema gekommen war und ihr Ziel fand)

Zudem wird der erwiesene Zusammenhang zwischen Körper und Geist gezielt durch Körperbewegungen (embodiment) unterstützt und so jederzeit abrufbar und ausbaubar. Schließlich werden mit Symbolen, Düften oder Bildern Erinnerungshilfen platziert, die besonders in herausfordernden Situationen Ihnen auch nach dem Seminar jederzeit helfen, auf Ihre Ressourcen und Ihre neuen Handlungskompetenzen zurückzugreifen und alte Verhaltensmuster aufzulösen.

Ganz praktische Wenn-Dann Pläne helfen diese zu verankern. Sie nehmen am Ende einen ganzen Ressourcenpool mit, auf den Sie jederzeit Zugriff haben.



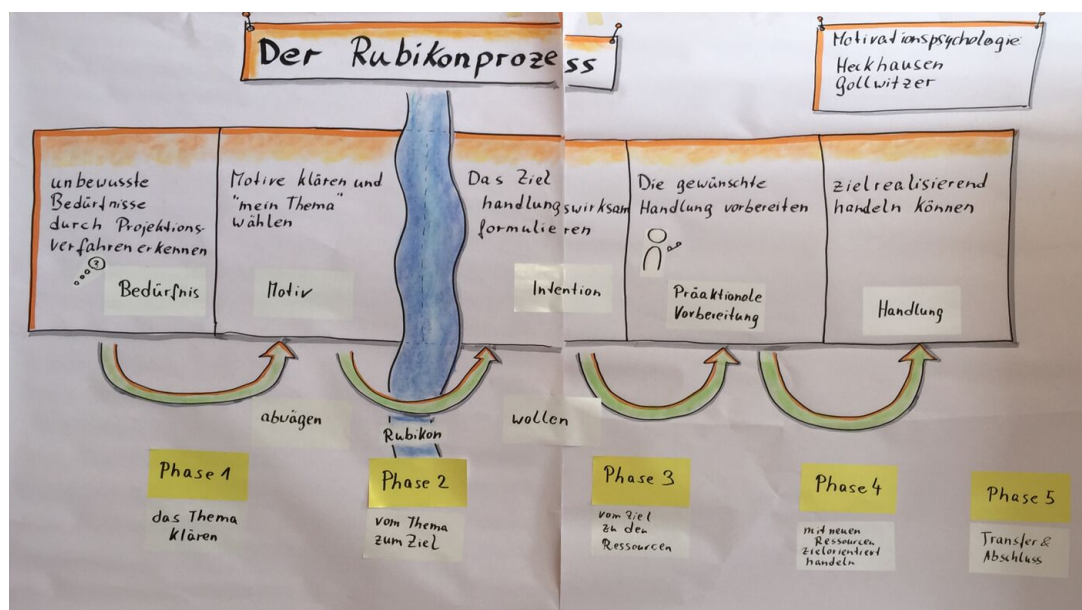
Das besonders Wirksame dieses Trainings ist, dass neben bewussten Motiven gerade die weniger bewussten und unterbewussten Bedürfnisse mit einbezogen werden, wenn es darum geht, selbstbestimmt den eigenen Weg zu finden, oder Ängste abzubauen oder Bremsen loszulassen. Das Unterbewusstsein – und nicht der Verstand oder jemand sonst - führt Sie genau dahin, wohin Sie die Aufmerksamkeit und Energie am sinnvollsten lenken.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Trainings ist, zu lernen auch in schwierigen Situationen durch eine besondere Form der Anwendung des Motto Ziels in der eigenen Kraft zu bleiben. Nicht nur zu reagieren, sondern bewusst und authentisch gemäß den eigenen Zielen zu handeln, dazu verhilft diese Methode.

Die Vorgehensweise in diesem Seminar orientiert sich stark an dem von Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickeltem Selbstmanagement-Verfahren, dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM). Dies ist aber kein expliziter ZRM Kurs, und bezieht auch weitere Tools aus dem Repertoire der Trainerin aus dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Zielfindung mit ein.

#### Ablauf:

- \* Mein aktuelles Thema klären
- \* Vom Thema zu meinem Ziel
- \* So will ich sein!
- \* Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool
- \* Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln
- \* Mein Weg im Kurs (Integration, Transfer und Abschluss)





Die Zahl der Teilnehmenden auf maximal 12 Personen begrenzt.

**Ort und Zeit – Investition:**

Das Seminar findet statt vom Mittwoch, den 20. Februar bis Freitag, den 22. Februar 2019 im BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz. Wir starten am ersten Tag um 9.00 Uhr und enden am dritten Tag spätestens um 18.00 Uhr. Dies sind die maximalen Seminarzeiten für jeden Tag.

Die Investition in sich und für das Zielerreichungsseminar beträgt für die drei Tage 620 Euro netto, zzgl. MwSt. sind es dann **737,80 Euro**. Darin sind Materialkosten und Verpflegung in Bio-Qualität enthalten.

Die Anmeldung erfolgt an das BREDEBUSCH-Institut für Kommunikation und Kompetenz. ([info@bredebusch-institut.de](mailto:info@bredebusch-institut.de) oder 0179/5455966). Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und Rechnung.