

**Zürcher Ressourcen Modell:** Verbinden Sie neue Erkenntnisse der Psychologie, Neurologie und Physiologie. Lernen Sie mehr so zu handeln, wie Sie es wirklich wollen



Tendo  
転道  
Institut  
BERLIN

Belastungen  
besser  
bewältigen

## Die Wechselwirkung von Körper und Psyche

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist eine Methode, die es ermöglicht aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären. Das ZRM zeigt, wie Sie sich auf Ihre Vorhaben fokussieren und sich immer wieder neu motivieren. Dazu wird mit Hilfe des ZRM ein Ressourcenpool angelegt, auf den Sie immer wieder zurückgreifen können. Das Seminar bietet kurze theoretischen Einführungen, Arbeit mit Bildern, Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmern, Selbstreflektion. Das ZRM nutzt die Wechselwirkung von Körperhaltungen und Psyche. Die Kompetenzen, die Sie durch das ZRM für sich erarbeiten lässt sich auf alle (oder: neue) Themen übertragen.

Widme Dich dem Großen solange es noch winzig ist. Die schwierigsten Dinge auf der Welt beginnen als kleine Dinge. -Laotzi §63

### Lernziele

- Das ZRM® verbindet die neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnisse und zeichnet sich durch seine hohe Transfer-effizienz aus.
- § persönliche Themen klären,
  - § nachhaltige Motivation auf- und ausbauen,
  - § persönlichen Ressourcenpool entwickeln und in den Alltag transferieren können.
  - § die Methode ZRM anwenden und im Alltag und v.a. auch am Arbeitsplatz nutzen lernen.

### Seminar-Inhalte

#### 1. Seminartag:

##### **Motivationspsychologie Bedürfnisse und Motive verstehen**

- § Motivationspsychologie und Neurologie als Basis des ZRM
- § Anwendungsgebiete der ZRM-Methode (allgemeine Themen: z.B. Lebenszielklärung, Haltungs- und Wertefragen)
- § konkrete Anwendungsthemen wie z.B. Karriereplanung, Prüfungsvorbereitung, Entscheidungsfindungen.
- § Die ersten Schritte im ZRM-Prozess
- § ZRM am eigenen Beispiel erlernen

#### 2. Seminartag:

##### **Zürcher Ressourcenmodell anwenden, eigene Ressourcen aktivieren und Methodentransfer in die Praxis**

- § Der ZRM Prozess im Detail
- § Somatische Marker
- § Neuronale Plastizität
- § Aufbau und Nutzen des persönlichen Ressourcenpool
- § Ressourceneinsatz planen
- § Methodentransfer in die Praxis

## Teilnehmerkreis

Dieser Grundkurs richtet sich an:

1. Menschen, die professionell andere Menschen unterstützen und zu diesem Zweck die ZRM Methode kennenlernen möchten und erste Anwendungsfelder erkunden möchten

2. Menschen, die vor Entscheidungen stehen oder das Gefühl haben, neuen Schwung in Ihr (Arbeits-) Leben bringen zu wollen. Menschen, die ihr Selbstmanagement verbessern wollen und eine praxisnahe, wirksame Methode kennen- und anwenden lernen wollen, die Ziele klärt und neue Energie freisetzt.

## Vorgehen

Die Methoden des Seminars umfassen Kurzreferate, Demonstrationen, Paar- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiele, Arbeit mit Praxisfällen, Diskussionen, Kurzfilme und Handouts.

Das Züricher Ressourcen Modell (ZRM®) ist eine Methode, die es Ihnen ermöglicht aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären.

Methoden:

- ç Kurze theoretische Inputs,
- ç Einzelarbeit,
- ç Kleingruppe,
- ç Reflexion im Plenum,
- ç Körperübungen

## Gruppengröße

Bewährt hat sich eine Gruppengröße von ca. 12-14 Personen.

## Dozenten



**Dr. Gregor Wittke**, Diplom-Psychologe (Jg. 1974 und Bankkaufmann. Als Arbeits- und Organisationspsychologen spezialisiert auf Stressbewältigung und „Arbeiten an der Leistungsgrenze“ für Fach- und Führungskräfte.

Vertiefende Weiterbildungen in Beratung, Coaching, Supervision, Therapie und Training.

Erfahrung im Bereich der Kampfkünste: Aikido.

## Teilnehmerstimmen

„Noch einmal vielen Dank für Eure tolle Hebammenarbeit.“

„Wir haben hier Instrumente in die Hand bekommen, um schneller und effektiver an Ziele zu gelangen. Die Verknüpfung von Wissen und Gefühl birgt eine unheimliche Kraft.“

**Angelika Stadler**,



(Jg. 1972), Pädagogin, Studium der Psychologie (B.Sc.)

Erfahrungen im Bereich Körperarbeit u. den Kampfkünsten: Kickboxen. v

## Kontakt

Dr. Gregor Wittke Dipl.-Psych.  
Tendo Institut Berlin  
Kurfürstendamm 21  
10719 Berlin

Web: [www.tendo-institut.de](http://www.tendo-institut.de)  
E-Mail: [info@tendo-institut.de](mailto:info@tendo-institut.de)

Mo.–Fr. 8.30–18.00 Uhr  
Telefon: 030 - 49 80 64 64  
Fax: 030 - 49 80 64 63



Tendo  
転道  
Institut  
BERLIN

Belastungen  
besser  
bewältigen

## Anmeldung und Preise

---

### „Die Wechselwirkung von Körper und Psyche“

**Veranstaltungsort:** Berlin

**Termin:** 12./13. Nov..2011 (Berlin)

18./19. Feb..2012 (Berlin)

10./11. März.2012 (Hamburg)

(zutreffenden Termin bitte ankreuzen)

**Zeiten:** jeweils 10–18 Uhr

**Teilnahmegebühr:** € 595,- (inkl. 19% MwSt.)

**Rückfragen:** Fon 030 – 49 80 64 64

## Anmeldebogen

---

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar „Die Wechselwirkung von Körper und Psyche“ an dem oben ausgewählten Termin.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 595,-€ (inkl. 19% MwSt.) habe ich auf das Konto 0744938 des »Tendo Instituts Berlin« bei der Deutschen Bank Berlin (BLZ 10070024) überwiesen.

Ich kenne und akzeptiere die auf der Website [www.tendo-institut.de](http://www.tendo-institut.de) genannten Teilnahmebedingungen für Seminare und Workshops.

---

Vor- und Nachname

---

Straße und Hausnummer

---

PLZ und Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Datum, Ort und Unterschrift

**Tendo Institut Berlin (TIB)**

**Kurfürstendamm 21**

**10719 Berlin**

**Oder per Fax: 030 – 49 80 64 63**