



**Das Züricher Ressourcenmodell –  
Zuversicht, Freude und Gelassenheit entwickeln**

Manchmal träumt man die Lösung für ein schwieriges Problem über Nacht.

Manchmal trifft man Menschen, die ein großes Unglück erlebt haben und trotzdem in sich ruhen und dem Leben positive Seiten abgewinnen können.

Manchmal wundert man sich über sich selber, wenn man sich im richtigen Moment daran erinnert, dass man einen Termin mit der Autowerkstatt machen wollte.

Oder man hat bei einer Entscheidung ein Bauchgefühl, das in eine ganz bestimmte Richtung weist.

Alle diese Phänomene haben gemeinsam, dass der bewusste Verstand scheinbar nicht daran beteiligt ist. Sie wurden wie *von selbst* hervorgebracht.

Neuere psychologische und neurobiologische Forschungsergebnisse belegen, dass die besten Entscheidungen nicht allein mit dem Verstand gefällt werden, sondern dass unbewusste Persönlichkeitsanteile uns sehr gut leiten können. Dabei ist besonders wichtig, Emotionen und körperliche Signale (*somatische Marker*) gut wahrnehmen und steuern zu können.

Konsequent an Ressourcen orientiert kann Selbstmanagement ausgesprochen lustvoll sein. In dem Seminar lernen Sie das Züricher Ressourcen Modell (ZRM) kennen, eine äußerst wirksame Methode, um die eigenen Potenziale zu entwickeln. Es verbindet bewährte psychologische Modelle und aktuelle neurowissenschaftliche Befunde, zum Beispiel über Emotionen und körperliche Signale (*somatische Marker*).

***Inhalte:***

- Motivierende persönliche Ziele setzen mit dem ZRM
- Vom Ziel zum Ressourcenpool
- pro-aktiv den Alltag gestalten / Motivation erhalten
- Selbstmotivation in Krisen

Übungen zur Erweiterung dieser Fähigkeiten stehen im Mittelpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden arbeiten an ihren aktuellen persönlichen Themen und entwickeln ihr persönliches Motto.

**VPK – Landesverband privater Träger  
der freien Kinder-, Jugend- und Sozialhilfe  
in Niedersachsen e.V.**



- Referent:** Markus Wetzer  
(Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor und Coach)
- Datum:** Dienstag, 30.04.2019
- Uhrzeit:** 9:30 – 17:00 Uhr
- Ort:** Tagungshaus Verden, Ökologisches Zentrum e.V.  
Raum „Einblick“  
Artilleriestr. 6  
27283 Verden
- Kosten:** 199,00 € (VPK Mitglieder)  
249,00 € (Nicht Mitglieder)
- Teilnehmerzahl:** mind. 10 max. 15 Teilnehmer
- Anmeldungen:** Bis Dienstag, 26.03.2019  
Bitte mit vollständigem Namen des  
Teilnehmers und einer Rechnungsanschrift an:  
[fortbildung@vpk-nds.de](mailto:fortbildung@vpk-nds.de)