

Mit ZRM®-Coaching innere Widerstände überwinden und Ziele erreichen

Nadja Henrich

Beratung und Coaching für Ihr Personalmanagement



Kennen Sie das auch: Sie setzen sich Ziele, doch irgendwie verfallen Sie immer wieder in Ihre alten Muster? Der häufigste Grund dafür: Kopf und Bauch ziehen **nicht** an einem Strang. Verstand und Unterbewusstes arbeiten **nicht** als Team, sondern behindern sich gegenseitig.

Als **zertifizierter ZRM®-Coach** helfe ich Ihnen, diese **innere Dysbalance auszugleichen**, damit **nachhaltige** Veränderungen überhaupt möglich sind.

Ihre inneren Ressourcen für gewünschte Veränderungen nutzen

Ob im Sport, im Beruf oder im persönlichen Leben:

Echte Veränderungen brauchen den **bewussten inneren Willen**, wenn sie **nachhaltig** sein sollen. Erst wenn die unbewussten inneren Bedürfnisse klar erkannt sind, lassen sich darüber die gewünschten Verhaltensänderungen steuern. Genau darauf zielt das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®): Ihr innerer Schlüssel zu Veränderungen

ZRM® – das Zürcher Ressourcen Modell – ist eine **wissenschaftlich fundierte Methode**, um Ihre persönlichen Ressourcen zu identifizieren und diese gezielt für gewünschte Veränderungen einzusetzen. Das Modell wurde 1994 an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt und gilt als **ganzheitliches Selbstmanagement-Modell**.

Der große Unterschied zu anderen Selbstmanagement-Ansätzen:

Das ZRM® setzt an der Haltungs- und nicht an der Verhaltensebene an. Aus diffusem Wollen werden ein **starkes Gefühl des Entschlossenseins und eine Handlungsgewissheit**. Auf Basis der Neurobiologie erlernen Sie neues Verhalten und alte Muster zu überschreiben.

Mit ZRM®-Coaching innere Widerstände überwinden und Ziele erreichen

Nadja Henrich

Beratung und Coaching für Ihr Personalmanagement



Wobei kann Sie mein ZRM®-Coaching aktiv unterstützen?

Mit meinem ZRM®-Coaching erhalten Sie mehr Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen und bekommen praxiserprobte Methoden an die Hand, um Ihre Absichten **willensstark umzusetzen**. Sie lernen, wie Sie Ihre **bereits vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen nutzen**, um die gewünschten Veränderungen dauerhaft anzugehen.

Typische Bereiche, in denen sich das ZRM®-Coaching als **wirkungsvolle Methode erweist**, sind unter anderem:

- Unerwünschtes Verhalten durch erwünschtes Verhalten ersetzen.
- Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit ausbauen.
- Mit Stress und Belastungen besser umgehen.
- Gefühle bewusst steuern.
- Sich besser abgrenzen.
- Unangenehme Pflichten erledigen.
- Stimmige Entscheidungen treffen.
- Gesundheitsziele verwirklichen.

Dauer des ZRM®-Coachings

Da **nachhaltige Veränderungen** erzielt werden sollen, sind mehrere Coaching-Termine erforderlich. Wie häufig diese Coachings stattfinden sollten, ergibt sich aus Ihrer persönlichen Situation und Ihren gewünschten Veränderungszielen. Persönliche Treffen sind **nicht** erforderlich, da sich das ZRM®-Coaching auch sehr gut per Videocall gestalten lässt. So bleiben Sie **räumlich flexibel** und können sich in Ihrer „Wohlfühlumgebung“ bewegen.

Möchten Sie mehr über die transformative Kraft des Zürcher Ressourcen Modells erfahren?

Kontaktieren Sie mich für eine persönliche Beratung und wie Ihnen mein ZRM®-Coaching den Weg zu Ihren (neuen) Zielen ebnet.