

ZRM®

Das Züricher Ressourcenmodell ZRM®

Das Züricher Ressourcenmodell ZRM® wurde an der Universität Zürich von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch entwickelt. Es ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zur gezielten Entwicklung von Handlungspotenzialen. Sie integriert neuste Erkenntnisse aus Neurobiologie und Psychologie zum menschlichen Lernen und Handeln und macht diese Erkenntnisse für die praktische Anwendung im Alltag nutzbar:

Gewünschte Veränderungen wie

- **Stressbewältigung**
- **klarere Prioritäten leben**
- **gesünder leben**
- **mehr Bewegung**
- **berufliche Weiterentwicklung**
- **nachhaltige Entscheidungen**
- **und, und, und...**

verfolgen Sie mehr oder weniger konsequent. Teils ist es auch so, dass Sie nicht genau formulieren können, was Sie stört respektive was Sie eigentlich (anders) wollen...

Mit ZRM® finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie diese selbstgewählten Ziele lustvoll in gewünschtes Verhalten umsetzen.

Im Zentrum steht:

- **Ihr Bedürfnis, Ihre Absicht / was Ihnen aktuell wichtig ist**
- **mit Ihrem „Kopf und Bauch“ abgestimmte Ziele („Machen Sie doch was Sie wollen!“ Maja Storch)**
- **eine Methodik, die zielorientiertes Handeln ermöglicht und stärkt**
- **Ihre Ressourcen für die Umsetzung des Ziels zu entdecken und aufzubauen**
- **Methoden und Techniken zu trainieren für Ihr selbständiges Anwenden**
- **Mehr Selbstbestimmung: Ihren Entscheidungs- und Handlungsspielraum erweitern**
- **Die Stärkung Ihrer Robustheit im Umgang mit emotional herausfordernden Situationen (Resilienz)**