

VERÄNDERUNGSPROZESSE WIRKSAM GESTALTEN.

1 | BEDÜRFNIS

Bedürfnisse bewusst machen.

**ZRM LEICHT ERKLÄRT:****WAS ES IST:**

Selbstmanagement-Training entwickelt von den Psychologen Maja Storch und Frank Krause

Die Herausforderung:

"Ich möchte XY in meinem (Arbeits)leben ändern, aber ich schaffe es einfach nicht!"

2 | MOTIV

Eigene Motive erkennen.

**Die Annahme:**

Jeder von uns trägt die meisten Ressourcen, die wir zur Lösung unserer Probleme brauchen, bereits in uns selbst. Sie müssen nur aktiviert werden.

RUBIKON**3 | INTENTION**Ziel formulieren.
Ressourcen aufbauen.**Die Idee:**Für eine langfristige Motivation braucht es Verstand *und* Emotion. Beide Gehirnhälften müssen also gleichberechtigt eingebunden werden mit Hilfe von Psychoanalyse, Motivationspsychologie und Neurobiologie.**Die Herangehensweise:**

Sie lernen, Ihre Ziele mit Emotionen und positiven Gefühlen zu verbinden und sie somit realistisch zu erreichen. Dabei „überschreiten Sie den Rubikon“; weil Sie sich auf eine Handlung Ihrer Wahl einlassen.

**4 | PRÄAKTIONALE
PLANUNG**

Ressourcen zielgerichtet nutzen.

**Die Methodik:**

Ein Mix aus systemischen Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken in der Gruppe. Systematischer Entwicklungsprozess, der Menschen befördert sich ihrer eigenen (Lebens-)Themen klar zu werden, Ziele zu entwickeln, die eigenen Ressourcen zu entdecken und Fähigkeiten erlangen, um nötige Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen.

5 | HANDLUNG

verankern. Transfer sichern & zielorientiert handeln.

