

## Das Geheimnis erfolgreicher Veränderung

### Nachhaltiges Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)



Leitung: Britta Naumann

M.A. Beratungspsychologie  
und Diplom-Kauffrau,  
Personal- & Organisationsentwicklerin  
Personzentrierte Beraterin und Coach  
Zertifizierte ZRM® Trainerin

In unserem Alltag sind wir immer wieder mit vielfältigen Veränderungsvorhaben konfrontiert, die uns emotional stark fordern: Wir wollen uns besser abgrenzen, klarer auftreten, mehr Sport treiben, Aufgaben frühzeitig anpacken, mehr Selbstbewusstsein zeigen, maßvoller essen, Entscheidungen schneller treffen usw. Obwohl wir meist klare Absichten und Ziele haben, fällt es uns immer wieder schwer, diese in die Tat umzusetzen und langfristig zu verfolgen. Konsequenterweise an den persönlichen Ressourcen orientiert, kann die Anwendung des ZRM® nicht nur effektiv sein, sondern auch neue, unbewusste Zugänge aufzeigen, um mit Leichtigkeit die eigenen Ziele zu erreichen. Das Faszinierende und besonders Wirksame dieser ganzheitlichen Methode ist das Arbeiten mit Bildern, die Einbeziehung des Körpers und die Arbeit mit sog. »Motto-Zielen«. Ein wesentliches Ziel dieses Seminars besteht darin zu lernen, in schwierigen Situationen nicht nur zu reagieren, sondern authentisch so zu agieren, wie es zu Ihnen passt.

#### Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) – Ihr Nutzen

- Sie klären auf ressourcenorientierte Weise was in der aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wohin Sie Ihre Energie lenken wollen.
- Sie entwickeln kongruente Ziele, die das Selbstbewusstsein stärken und vor Stress und Burnout schützen.
- Sie erarbeiten ein ganzheitliches Konzept, das es Ihnen erlaubt, nachhaltig Ihre Motivation zu aktivieren und auch in schwierigen Situationen das zu tun, was Sie wirklich wollen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire und stärken Ihre Willenskraft und Selbstwirksamkeit.
- Sie durchlaufen die Methode mit einem selbst gewählten Thema und gewinnen Einblicke in aktuellste Erkenntnisse aus Psychologie und Neurowissenschaften.

Das Seminar unterstützt Sie sowohl bei privaten als auch bei beruflichen Fragestellungen. Es eignet sich für Menschen, die eine Veränderung anstreben, authentischer auftreten und handeln möchten. Dieser umfangreiche ZRM®-Grundkurs eignet sich auch gut für professionell Beratende. Die ZRM® Methode basiert auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen und wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Sie wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung überprüft. Dieser ZRM®-Grundkurs ist vom ISMZ Zürich auf den ZRM®-Zertifikatslehrgang anrechenbar.

<b>Termin</b>	04.-05.04.24 (Do.-Fr.) im FREIRAUM - Arnoldstr. 16, 22765 Hamburg Ottensen
<b>Zeit</b>	9.00 - 18.00 Uhr mit 1 Std. Mittagspause (Restaurant-/ Bistrobefuch möglich)
<b>Kosten</b>	€ 650,- inkl. Unterlagen und Pausengetränken/-Snacks (dieser Kurs ist von der MwSt. befreit)
<b>Gruppengröße</b>	6 - 10 Teilnehmende

## SEMINARANMELDUNG

Britta Naumann  
Steinhöft 11  
20459 Hamburg  
mail@brittanaumann.de

**Haben Sie Fragen?**  
Ich freue mich auf Ihren Anruf  
Tel.: +49 (0)174 - 921 76 88

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

### Das Geheimnis erfolgreicher Veränderung

*Nachhaltiges Selbstmanagement mit Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®-Grundkurs)*

<b>Termin</b>	04.-05.04.24 (Do.-Fr.) im FREIRAUM - Arnoldstr. 16, 22765 Hamburg Ottensen
<b>Zeit</b>	9.00 - 18.00 Uhr mit 1 Std. Mittagspause (Restaurant-/ Bistrobefuch möglich)
<b>Kosten</b>	€ 650,- inkl. Unterlagen und Pausengetränken/-Snacks (dieser Kurs ist von der MwSt. befreit)
<b>Gruppengröße</b>	6 - 10 Teilnehmende

**Vor- und Zuname**

**Rechnungsanschrift:**

**Telefon:**

**E-Mail:**

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für den Grundkurs im angegeben Zeitraum. Kurz vor Kursbeginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Die unten genannten Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit ihnen einverstanden.

---

Ort, Datum, Unterschrift

## ALLGEMEINE TEILNAHME- UND GESCHAFTSBEDINGUNGEN

### Anmeldung und Zahlung

Bitte melden Sie sich mit dem Anmeldeformular für das Seminar an. Ihre Anmeldung wird entsprechend dem schriftlichen Eingang berücksichtigt und ist verbindlich (per Post oder als PDF-Datei per Mail). Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung per Mail. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie oder Ihr Arbeitgeber sich zur Zahlung der Seminargebühr im angegebenen Zeitraum. Die Seminargebühr in Höhe von € 590,- ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn auf das in der Anmeldebestätigung genannte Konto zu überweisen (Stichwort: ZRM®-Seminar). Eine Rechnung erhalten Sie ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn. Erst die überwiesene Seminargebühr gilt als verbindliche Anmeldung.

### Unterkunft und Verpflegung

Sofern nicht anders vermerkt, sind in der Seminargebühr Pausengetränke und -Snacks (z.B. Obst, Kekse) enthalten. Sonstige Speisen und Getränke sowie die Organisation von Unterkunft und Anreise verbleiben bei den Teilnehmenden.

### Stornierungsbedingungen

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist nach schriftlicher Bestätigung gültig. Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars erhebe ich eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 50,-. Bei späterer Abmeldung ist die volle Seminargebühr zu zahlen. Benennen Sie eine Ersatzperson oder rückt eine Person von der Warteliste nach, zahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Diese Regeln gelten unabhängig vom Grund der Absage.

### Durchführungsbedingungen

Für das Zustandekommen des Seminars ist eine Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, das Seminar abzusagen. Bei Ausfall des Seminars wegen Krankheit, bei zu geringer Teilnehmerzahl oder bei höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf die Durchführung des Seminars. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird erstattet. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin sind ausgeschlossen. Vertretbare Abweichungen vom angekündigten Programm bleiben vorbehalten. Ist ein angekündigter Trainer verhindert, kann das Seminar mit einem anderen zertifizierten Trainer durchgeführt werden. Anspruch auf Schadensersatz im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Weiterbildung gegenüber mir als Veranstalterin besteht nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Dies gilt auch für Erfüllungs- und Verrichtungsgehilfen.

### Haftung

Coaching, Beratung und Training ist keine Psychotherapie und kann diese nicht ersetzen. Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars. Sie kommen für von Ihnen verursachte Schäden selbst auf und stellen Kursleiterin, Organisatoren und Gastgeber von allen Haftungsansprüchen frei.

### Datenschutz

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der elektronischen Speicherung Ihrer E-Mail- und Adressdaten einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen. Selbstverständlich können Sie jederzeit auf Antrag die Berichtigung oder Löschung Ihrer Daten verlangen.