



ZRM-Selbstmanagement-Intensiv-Workshop

nach dem Zürcher Ressourcen Modell [[ZRM](#)]

DATUM

Samstag, 3. Mai 2025
von 9 bis 15 Uhr

[Wegen der bemerkenswerten Nachfrage:
Einmal pro Quartal.
 Siehe auch [Kundenstimmen](#)]

**Kurzweilig, impulsstark und
 von hoher Zukunftsrelevanz.**

Raus aus

-] **Zweifel,**
-] **Sorge,**
-] **ungesunden [Erstreaktionen](#)**

und/oder

hin zu einer der aktuellen Situation angepassten

-] **flexiblen Wahrnehmung,**
-] **klugen Entscheidungen und**
-] **freudvollem Handeln.**

Fundamental anders als bisher:

**Das ZRM passt sich somit dem Menschen an,
 Schritt für Schritt und in jeder Minute
 und NICHT umgekehrt!**

Sofern erforderlich, ermöglichen Sie sich künftig:



] **kritisch-sensibel** Fehler oder Gefahrenmomente **sorgenfrei** zu entdecken,



] **achtsam-intuitiv** im Hier und Jetzt durch das innere Feuer motiviert zu handeln und/oder



] **wachsam-gelassen** als Fels in der Brandung den **Überblick** zu behalten,



] **zielfokussiert-sachlich** zu denken und Zu planen.

[Siehe auch Grafik auf Seite 9 unter ***1**]

**Bringen Sie sich Ihrem Naturell angemessen schwingvoll
 in eine gelingende und enkelgerechte Zukunft.**



TEILNAHMEBETRAG

120 und **240 Euro**

plus gesetzl. MwSt.

Details siehe Seite 6 ff.

Mit 100 %-Zufriedenheitsgarantie

minus Kosten für farbige Arbeitsunterlagen vor und während des Workshops und Verzehr. Das genaue Handling zur **Zufriedenheitsgarantie** finden Sie auf Seite 7.



Nie war es so dringend wie in den letzten Jahren:

6 Stunden edelste Weiterbildung

mit einem Turbo-Entwicklungsschub.

Teil 1

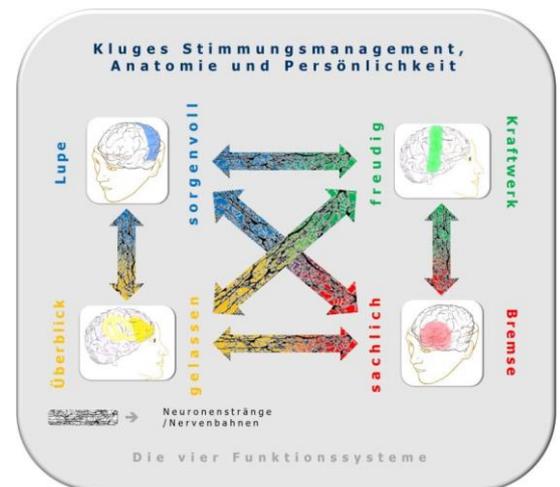
VORTRAG 9 bis 10 Uhr

EINBLICK IN DIE [PSI-THEORIE](#)

VERSTEHEN,

warum **Trump** und **Musk** so und nicht anders durchs Leben gehen.

[Das Wissen der **PSI-Theorie** eignet sich in besonderem Maße, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse zu analysieren und zu unterstützen.]



Teil 2

ZRM-Selbstmanagement-Intensiv-Workshop 10 bis 15 Uhr

Das **ZRM** fördert psychische Gesundheit, da es bei Bedarf z. B. eine **negative Stimmungslage** [**Sorgen, Ängste**] runterreguliert und in **ausgeglichene Gelassenheit** „verwandelt“ und/oder die für die Motivation nötigen **positiven Affekte** hochzuregulieren hilft.

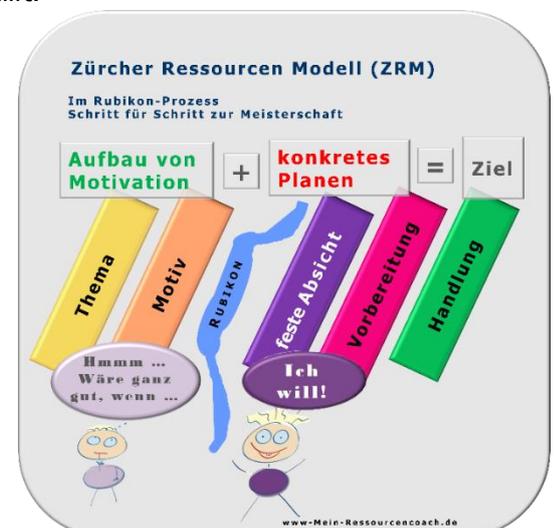
[[ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)]

LERNEN

Sie im richtigen Moment, die zur Aufgabe best-erforderliche **Selbststeuerungsfähigkeit** zu aktivieren. Sie nutzen hierfür ein gerade in der Fachwelt hochgelobtes, einfaches und wirkräftiges Trainingskonzept. Das ZRM wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt.

EULEN NACH ATHEN

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen siehe *5, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Sie sind sehr oft mit Unsicherheitsmomenten und unwägbareren Risiken verbunden.



DAS INNOVATIVE

Mit einem **Motto-Ziel** entwickeln Sie einen neuen Zieltyp. Er verankert neuronal eine innere Haltung und ein zur Aufgabe zielführendes Mindset. Abgestimmt auf Ihr Vorhaben und Ihre innere [Bedürfnisstruktur](#) nennt man **Motto-Ziele** synonym **Haltungs-** oder **Identitätsziele**. Chance auf Vertiefung [hier](#).

Mit einem guten Haltungsziel verändert sich automatisch die Informationsverarbeitung im Gehirn. Es werden nur noch zieldienliche Informationen aufgenommen. Schwangere Frauen meinen, dass es plötzlich fünf Mal so viele Frauen mit Kinderwagen gibt als vor der Schwangerschaft. Werdende Väter meinen das ähnliches zu Kombis. Andere Informationen, die vom Ziel wegführen oder ablenken, werden ausgeblendet.

Sie vermitteln Ihnen **SINN, AUSDAUER** und **WILLENSKRAFT**. Bildhaft gesprochen sind Sie ein innerer Kompass, ein Leuchtturm, der Ihnen gerade in komplexen und unübersichtlichen Situationen „die Richtung anzeigt“.



ZRM-WORKSHOP WOZU?

-] mögliche [Anliegen](#)
-] **Das 8-fache WOZU?** [als [Grafik](#)]
-] Für eine gesunde [Zweitreaktion](#)
-] **KUNDENSTIMMEN** [hier](#)
-] **PROJEKTBSCHREIBUNGEN** [hier](#)
-] **TOP-REFERENZ:** Die **DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG** hat in ihren Reha-Kliniken das **ZRM** in sämtliche Reha-Maßnahmen integriert: **FORSCHUNG & WIRKSAMKEITSSTUDIEN** siehe PDF-Download-Link Seite 8.

IHR MEHRFACHNUTZEN

- A:** Sie entwickeln ein handlungsleitendes Motto-Ziel.
- B:** Sie lernen die [Affekt-Bilanz](#) und das **Prioritätenraster** anzuwenden.
- C:** Mit **A** und **B** vermeiden Sie künftig **Nachentscheidungskonflikte**, wie z. B.:
„Hätte ich damals bloß auf meinen Bauch gehört!“ - oder auf den Verstand gehört.

Mit der Affekt-Bilanz haben Sie ein Instrument zur Hand, mit dem Sie künftig innerhalb weniger Sekunden treffsicher in komplexen Situationen und unter hohem Zeitdruck kluge Entscheidungen ^{*2} fällen werden, **OHNE** dass Ihnen alle Fakten verstandesmäßig zugänglich sein müssen.

Klar: Als Verstandesmensch muss man bei der Aussage ggf. erst einmal schlucken ... 😊

^{*2}

-] Nach der Schule: Ausbildung **oder** Studium?
-] Haus **oder** Wohnung?
-] Kind **oder** Karriere?
-] In die Berge **oder** an die See?
-] Sekt **oder** Selter?
-] Für welchen der 10 besten Bewerber (m/w/d) soll ich mich entscheiden?

Allerspätestens bei einer Auswahl mit großer Tragweite mit mehr als zwei Auswahlmöglichkeiten, z. B. vier gleichwertige Produkte oder Bewerber (w/m/d) ist der Verstand/die Ratio völlig überfordert.

Um eine Offenheit für neue Erfahrungen & Veränderungsprozesse aufzubringen, ist ein Mindestmaß an innerer Sicherheit (Urvertrauen) notwendig.

Veränderungen bedeuten sehr oft

- Abschied von Gewohnheiten
- Verschlechterung der persönlichen Situation
- Selbstzweifel *5
- zusätzliche Arbeit neben dem Tagesgeschäft

Ein Fundament für das Gelingen ist es zu wissen, wie Veränderung für einen selbst funktioniert. Jeder Persönlichkeitstyp geht hierbei einen anderen Weg.

WIE?

Auf die obige Weise bringen Sie

] **Verstand** *3 [Ratio] UND

] **Bauchgefühl**

[synonym: **Erfahrungsgedächtnis** *4, Unbewusstes, Persönlichkeitszentrum, Limbisches System]

als starkes Team in Einklang.

Nur dann sind beide „Schulter an Schulter mit im Boot“.

Am **Samstag, 3. Mai 2025**, erfahren Sie in einem **Vortrag** und einem 5-stündigen **Selbstmanagement-Workshop**, wie es auf einfache UND freudvolle Weise geht.

Kein Tschakka-tschakka, sondern konzentriert mit allen Sinnen.

Wohltuend für Ihre Psyche, Schritt für Schritt und mit wissenschaftlich begründeter Struktur.

FÜR WEN?

Privatpersonen und Fachkräfte [HR-ler, Weiterbilder, Führungskräfte aller Hierarchieebenen]

] die effektive Wege aus maximalen Stresssituationen finden wollen *5, siehe Seite 10

[somit RAUS aus der Beschleunigungsfalle *5, siehe Seite 10],

] die den anstehenden Wandel erfolgreich mit **Urvertrauen**

[also ohne Selbstzweifel *5] und vor allem **gesund meistern** wollen und

] die ein Resilienz-, Stress- und Selbstmanagement-Training kennenlernen wollen, welches

- sich an den Bedürfnissen des Menschen orientiert und
- direkt auf der **Identitätsebene** ansetzt.

Das liest sich spannend?

DAS ist spannend! :-)



Grafik **junger Mann** links:
QUELLE:
Autor unbekannt,
weit verbreitet im Internet

Grafik rechts Boot und
Ruderer:
QUELLE:
Dr. Maja Storch

Fotomontage:
Hartmut Neusitzer



ORT

Hamburg

Hotel New Living Home – siehe Fotoleiste oben
Julius-Vossler-Straße 40, 20527 Hamburg

[und/oder im Verlauf des Jahres auf Wunsch bei Ihnen vor Ort. 😊]

DER TEILNAHMEBETRAG BEINHALTET

1. Verpflegung

2. Arbeitsunterlagen

A:

8-seitige

SELBSTEINSCHÄTZUNG:

-] Mein **wichtigster Entwicklungswunsch**.
-] Was ist meine **dringlichste „Baustelle“**?
-] Sie ermitteln Ihren **Entwicklungsbedarf** und/oder Ihre (Entwicklungs-) **Wünsche**.
-] Sie lernen das geniale **Prioritätenraster** anzuwenden.



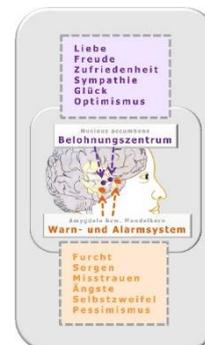
B:

10-seitige Arbeitsunterlagen:

ZRM-Selbstmanagement-LOGBUCH

Wann kommt es vor, dass Sie in einer Art und Weise **wahrnehmen, entscheiden** und/oder **handeln**, die Ihnen und/oder anderen missfällt, nicht guttut?

Inkl. **Gefühlsstern** und einer Auflistung von **90 negativen** und **60 positiven** Gefühlen.



Hintergrund von A und/oder B:

Auf diese Weise können Sie **selbstbestimmt** und **ohne** externe Unterstützung Ihre **Entwicklungsmöglichkeiten** ermitteln. Mit dem **Prioritätenraster** hätten Sie bspw. keine Chance, „sich selbst zu manipulieren“ [soziale Erwünschtheit] oder sich etwas "schön-/kleinzudenken".

Somit: **Maximaler Nutzen für Sie.**

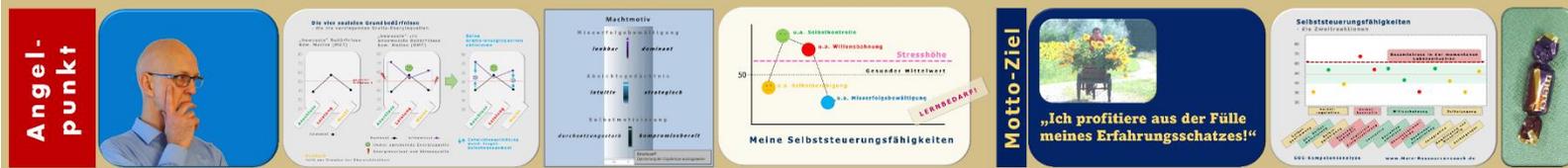
Die Bearbeitung der obigen Arbeitsblätter vor der Veranstaltung ist kein Zwang. Sie können beide Arbeitsunterlagen einmal querlesen, um zu entscheiden, dass Sie damit nicht weiterarbeiten wollen.

Am Workshop würden Sie dann themenunspezifisch teilnehmen. Sie werden es jedoch nicht verhindern können, sich anschließend erheblich wohler zu fühlen als vor der Veranstaltung. ;-)

Weiterhin bekommen Sie ein Gefühl dafür, ob die **ZRM-Methode** hilfreich z. B. für Ihr Team oder Ihren ideen- und motivationslosen Nachwuchs sein könnte - egal ob

-] **Konflikt** oder
-] **zäh verlaufendes Veränderungsvorhaben.**

[Siehe meine Zusammenstellung in der Grafik „**Das 8-fache WOZU**“, sehr interessant nicht nur für Verantwortliche im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: [Download](#) und Seite 10]



C:
Auf Wunsch können Sie vor dem Workshop einen **SELBSTSTEUERUNGSTEST** durchführen.
[Hintergrund und Vertiefung](#)

INVESTITION
110 Euro
+ gesetzl. MwSt.
inkl.

-] umfangreichem Glossar
-] 30-minütigem Beratungstelefonat zu Ihren Ergebnissen

**Statt mit der Brechstange:
Die Ursache selbst für
extreme Phänomene ermitteln,
um dann mit viel Empathie,
Sachverstand, Geduld und
Beharrlichkeit ...**



A bis C können Sie dabei unterstützen,
Ihre **Entwicklungsmöglichkeiten** neu zu entdecken.

D:
UNTERLAGEN ZUM WORKSHOP

-] Arbeitsblätter mit Erläuterungen
-] Auf Wunsch nachträglich Arbeitsblätter blanko.
-] Studien und Anwendungsbeispiele zu den **Wenn-dann-Plänen**
[als 36-seitige PDF per E-Mail]

TEILNAHMEBETRAG SPEZIAL

Bei der
Anmeldung von 2 - 3 Personen
zahlen die Personen 2 und 3 nur je **60 Euro**.

Beispiel bei einer Anmeldung von insgesamt **2 Personen:**

240 Euro
+ 60 Euro
= 300 Euro plus gesetzl. MwSt.

Somit:
150 Euro pro Person
plus gesetzl. MwSt.

100 %-Zufriedenheitsgarantie

minus anteilige Kosten für z. B. Bearbeitung, Kopien für farbige Arbeitsunterlagen und Verzehr von **55,- Euro** plus gesetzl. MwSt. pro Person.



Teilnehmende,

die mir nach dem Workshop bis zum **Dienstag, 6. Mai 2025 um 12 Uhr** eine Nachricht per E-Mail senden, dass Ihnen die Veranstaltung keinen Nutzen und Mehrwert erbracht hat, erhalten von mir eine Rechnung über **nur 55,- Euro** plus gesetzl. MwSt.

ANZAHL

Die Veranstaltung ist auf **8 Teilnehmende** begrenzt.
Die Mindestanzahl beträgt **6 Personen**.

ANMELDUNG

Bitte per E-Mail an Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

ANMELDESCHLUSS

Dienstag, 22. April 2025 um 12 Uhr

Kurzfristige ABSAGE

Bei einer Absage bis **Donnerstag, 3. April** fällt keine Gebühr an.

Bei Absagen ab **Mittwoch, 4. April** fällt eine Bearbeitungsgebühr von **25 Euro** plus gesetzl. MwSt. an.

Motto-Ziele und Identitätsziele mit Ressourcenfotos



„Ich geh‘ mit Leichtigkeit durch’s Leben!“



**„Mit Spiel, Spaß und Leichtigkeit Meistere ich meine Aufgaben.“
Einfach Spaß haben!**



„Ich bin voller Begeisterung und Erwartung was auf mich zukommt. Diese Veränderung lasse ich zu.“



„Ich bin voller Begeisterung und Erwartung was auf mich zukommt. Diese Veränderung lasse ich zu.“

EINSTIMMUNG PER TV-DOKUS

] **FUNKEN IM HIRN**

[[NZZ](#) - 37 Minuten]

Besonders **ab Minute 17:37:**

Zwei ZRM-Coachingsequenzen

mit zwei Coachees und Dr. Maja Storch, der Mitentwicklerin des ZRM



] Preisgekrönte TV-Doku:

Das automatische Gehirn - Die Macht des Unbewussten

[Teil 1](#) [43 Minuten]

[Teil 2](#) [43 Minuten]

PDF-Downloads

] [Kurzprofil Hartmut Neusitzer](#)

] [Kundenstimmen](#) [Unternehmensvertreter und privat]

] [Projektbeschreibungen](#)

] [ZRM-Alleinstellungsmerkmale](#)

] [ZRM-Wirksamkeitsstudien und Forschung](#)

] [Referenzkunden](#) [Unternehmen]



Die Vorlage für das **Anmeldeformular** finden Sie auf Seite 11.

Kontakt

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Stoekhardtstr. 22
20535 Hamburg

Mobil: 0160 - 975 46 221

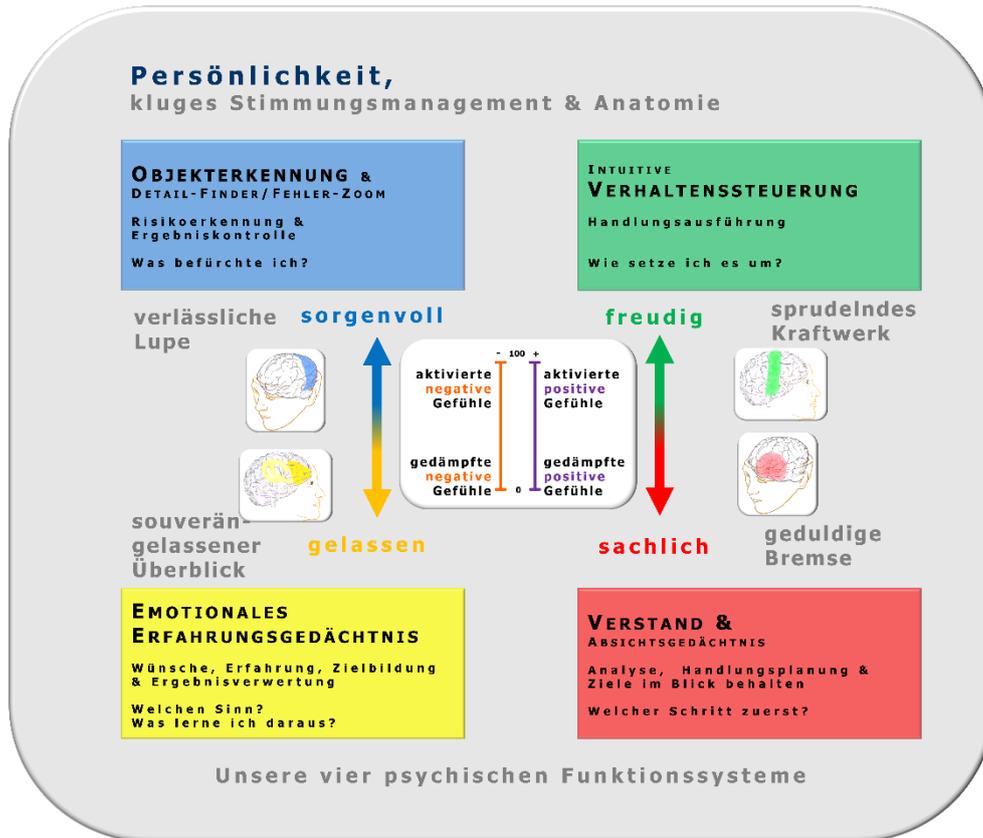
E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

WAS NOCH?

#Burnoutprävention #Entscheidungscoaching #Gesundheit #Handlungsorientierung #Hintenrumgerede
#Komplexitätsreduzierung #**nicht_entscheidbare_Probleme_entscheiden_lernen** #Risikokompetenz
#Sinn #Transfer #Veränderungswille #verborgene_Gratis-Kraftquellen #Wandlungskraft #Werte



*1



*3




Verstand & Absichtsgedächtnis
nüchtern-sachlich
Handlungsplanung

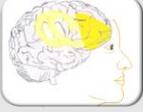
analysieren, abwägen, strukturieren, Schritt für Schritt etwas durchdenken, Ziel im Blick haben

Zielfokussiert-geduldiges Planen

Verarbeitungskapazität pro Sekunde

Verstand		40 Kb/Sek
Emotionales Erfahrungsgedächtnis		11.000.000 Kb/Sek

*4




Emotionales Erfahrungsgedächtnis
gelassen-entspannt

Zielbildung & Ergebnisverwertung

Affektregulation, Bedürfnisse, Dazulernen, Empathie, Erfahrung, Flexibilität, gesunder Humor, komplexes Problemlösen, Kreativität, Optimismus, Resilienz, Schutzengel, Überblick, hohe Vieldeutigkeitstoleranz, Visionen, Werte, Ziele

Souverän-wachsamer Überblick



Das 8-malige Wozu:

- **70 %** aller Veränderungsvorhaben scheiterten in den letzten 60 Jahren.
- **70 %** der Führungskräfte: „So kann es nicht weitergehen!“ *1
- **70 %** der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft **Selbstzweifel** *2.
- **70 %** der Mitarbeiter fühlen sich **emotional gering** an den Arbeitgeber gebunden, 14 % gar nicht.
- **50 %** von den **70 %** sind **auf der Suche** nach einer neuen Stelle. *3
- **50 %** der Unternehmen befinden sich in der **Beschleunigungsfall** *2
- **40 %** – Sprung von 11 auf **15 Fehltage** pro Jahr *4
- **40 %** mehr Kosten in Mrd. € an ausgefallener Produktion durch Krankheitstage *5



QUELLEN ZUR WOZU-GRAFIK

*1 Prof. Dr. Peter Kruse, nextpractice GmbH 1.000 bemerkenswerte Einzelinterviews – 2013
 Mehrfach unter die Haut gehend erläutert:
 Vortrag Prof. Dr. Kruse:
 Zukunft von Führung "Kompetent, kollektiv oder katastrophal?"
<https://www.wozuabc.com/watch?v=nblwqsvyWhA&list=PL>

*2 Studie Bertelsmann Stiftung und Uni St. Gallen – Neue Arbeitswelt 2017
 Seit 20 Jahren, 100 Unternehmen mit 20.000 Mitarbeitende

*3 Gallup Engagement Index in Deutschland 2022
 Die Werte sind seit **20 Jahren** gleich.

*4 Statista
 (Nicht 40, sondern 36 %) „Krankheitsbedingte Fehltage“

*5 Kosten in Mrd. €, ausgefallene Produktion:
 - 2015 64 Milliarden Euro
 - 2021 89 Milliarden Euro = **40 % Verschlechterung**

KBV - Kassenärztliche Vereinigung
BÄUA - Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin



Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
 Mobil: 0160 – 975 46 221 www.Mein-Ressourcencoach.de E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

Anmeldung zum 6-stündigen ZRM-Selbstmanagement-Intensiv-Workshop am Samstag, 3. Mai 2025 von 9 bis 15 Uhr



Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Sie erhalten nach der Veranstaltung am **Mittwoch, 7. Mai 2025** per E-Mail eine Rechnung und die Dokumentation mit sämtlichen Folien und ergänzenden Erläuterungen.

Sollten Sie keine Möglichkeit zum Scannen dieser ausgefüllten Anmeldung haben, können Sie mir die nachfolgenden Angaben und Daten gern in ein E-Mail-Anschreiben einfügen.

Ich melde mich verbindlich zur obigen Veranstaltung mit Personen an.

.....
Vor- und Zuname

.....
E-Mail-Adresse

.....
Rechnungsadresse: Ort und Straße

.....
Mobilnummer

Bei der Anmeldung von 2 - 3 Personen verwenden Sie bitte ein Extrablatt und vermerken dort die Angabe angelehnt an den obigen Vorgaben.

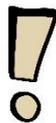
Die Personen 2 und 3 würden je **60 Euro** zahlen. Diese Regelung ist auf bis zu 5 Personen beschränkt.

Beispiel bei einer Anmeldung von insgesamt 2 Personen:

240 Euro
+ 60 Euro
= 300 Euro plus gesetzl. MwSt.

Somit:
150 Euro pro Person
plus gesetzl. MwSt.

100 %-Zufriedenheitsgarantie
minus anteilige Kosten für z. B. Bearbeitung und Verzehr von **40,- Euro** pro Person.



Bitte mailen Sie die ausgefüllte und eingescannte Anmeldung oder alles „nur“ direkt vermerkt in einer E-Mail

zeitnah an:

Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

Vielen Dank.