

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Das ZRM® ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich gut abgestütztes ressourcenorientiertes Selbstmanagement-Training, das von den Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt wurde. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. ZRM® wird in der Wirtschaft und Bildung sowie im Gesundheits- und Sozialbereich erfolgreich als Motivationstraining angewendet.

ZRM® basiert auf neusten neurobiologischen und psychologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen. Neben verstandesmässigen Aspekten werden auch emotionale und körperliche Elemente in die Entwicklungsarbeit mit einbezogen. Dadurch können Klientinnen und Klienten ihre Ziele und Handlungen so gestalten, dass der gesamte Organismus in all seinen Dimensionen den Selbstregulierungsprozess unterstützt und mitträgt.

ZRM® fördert gezielt das persönliche Handlungspotenzial und führt nachweislich zur Stärkung der Selbststeuerungskompetenz und der Selbstwirksamkeit. Menschen werden dazu befähigt, situationsangemessene Verhaltensmuster zu entwickeln und ihre Handlungen so zu steuern, dass sie auch in schwierigen Situationen motiviert bleiben. Dadurch gelingt es, auch gefühlsmässig herausfordernde Situationen gekonnt zu meistern.

ZRM® - basiertes Coaching

Basierend auf dem ZRM®-Training wurden in den letzten Jahren zahlreiche Instrumente entwickelt, die sich besonders auch für den Einbezug in Coaching- und Beratungsprozesse eignen. Dabei dienen die ZRM®-Instrumente sowohl zur Diagnose als auch zur Umsetzung des Entwicklungs- und Veränderungsbedarfs: praxisnah, lustvoll und wirksam.

ZRM®-basiertes Coaching unterstützt Klientinnen und Klienten besonders wirkungsvoll bei folgenden Themen:

- Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung
- Motivation
- Zielfindung
- Motivkonflikte, Ambivalenzen und Multivalenzen
- Handlungskompetenz in Stress- und Drucksituationen
- Emotionsregulation