

## Coaching mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Umfassend oder spezifisch: Mit Selbstmotivation und Willenskraft machen Sie das, was Sie wirklich wollen.

Gemäss Ihrem Anliegen kann ein Coaching mit dem ZRM® eine umfassende Reflexion Ihrer beruflichen Situation über mehrere Module wirkungsvoll unterstützen oder gezielt bei einem spezifischen Thema zu Klarheit, Motivation und Willenskraft verhelfen.

Ein Coaching mit dem ZRM® bietet insbesondere bei folgenden Themen und Fragestellungen zusätzlichen Nutzen:

- Was möchte ich wirklich?
- Wie soll ich mich entscheiden?
- Wie kann ich Durchhaltewillen für meine Ziele entwickeln?
- Wie kann ich mit belastenden Situationen und Misserfolgen besser umgehen?
- Wie kann ich unliebsame Automatismen umgehen?
- Was kann mich dabei unterstützen, damit ich das, was ich will, auch wirklich umsetze?

Coaching mit dem ZRM® verhilft Ihnen dazu, wieder ein Ziel vor Augen zu haben, das Sie inspiriert und motiviert und im Einklang mit Ihren Bedürfnissen und Werten steht. Sie verfügen über Zuversicht und Willenskraft, Ihre Ziele auch umzusetzen. Dabei lernen Sie Methoden für Ihren eigenen Selbstmanagement-Prozess, die sie auch bei anderen Situationen einsetzen können.

## Vorgehen

Je nach individueller Situation und Zielsetzung klären wir in einem ersten Gespräch den Umfang des Coachings. Entweder erfolgt daraus eine Kombination aus Methoden aus dem Laufbahncoaching mit Methoden des ZRM® oder der Einsatz gezielter Methoden aus dem ZRM® für sich allein.

Zu den Spezialitäten des ZRM® gehören:

- Einbezug unbewusster Bedürfnisse und bewusster Motive
- Synchronisation von Verstand und Gefühl zur Intentionsbildung
- Selbstmotivation und Willenskraft zur Zielerreichung
- Planung des Ressourceneinsatzes für zielrealisierendes Handeln
- Aufbau von Automatismen zur Sicherstellung zielrealisierenden Handelns
- Selbstmanagement

In einer vertrauensvollen und persönlichen Arbeitsatmosphäre gewinnen Sie Klarheit in Bezug auf Ihre Motivationen, Bedürfnisse und Intentionen. Sie gewinnen Einsichten und Orientierungsinstrumente, die Sie langfristig dabei unterstützen, befriedigende Entscheidungen zu treffen und Ihre wesentlichen Werte und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.