

## SINGLE – Eine glückliche Beziehung – Was brauchen Sie?

Nächster Kurs: [auf Anfrage](#)

Co-Teaching zusammen mit Claude Keller, <http://www.claudekeller.com>

*Nehmen Sie beispielsweise wahr, dass Sie sich oft alleine und einsam fühlen? Dass es Ihnen nicht mehr wohl ist, Ihre Lebenssituation nicht mehr stimmig ist? Sie wissen gar nicht, worauf Sie sich fokussieren wollen, oder haben Angst vor dem ersten Schritt, damit Sie sich auf eine neue Partnerschaft einlassen könnten? Oder vielleicht möchten Sie sich in einer Beziehung anders verhalten, es gelingt Ihnen aber noch nicht?*

Gerne unterstützen wir Sie dabei, persönliche Antworten auf diese Fragen zu finden. Dazu verwenden wir das ZRM®-Modell.

**Was ist ZRM®?** ZRM® ist die Abkürzung für **Zürcher Ressourcen Modell**. Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickeltes Selbstmanagementtraining. Es beruht auf neuen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

**Das Training nach ZRM® hilft**, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und in gewünschter Weise zu verändern, sodass souveränes „Tun“ auch in schwierigen Situationen besser gelingt.

### Inhalte

- In diesem Training finden Sie heraus, was Ihr Verstand und auch Ihr Unterbewusstsein im Moment wirklich wollen, z.B. jemanden kennenlernen.
- Sie klären in einer Standortbestimmung, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist und entscheiden, wo Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie hinlenken wollen, um den ersten Schritt, z.B. in eine neue Beziehung, machen zu können.
- Sie erhalten einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Möglichkeit der Gestaltung und Veränderung psychischer Prozesse und persönlicher Handlungsmuster.

### Ziele

- Sie lernen für Sie „stimmige“ Ziele zu entwickeln und erhöhen damit die Chance, diese auch in einer Beziehung umzusetzen.
- Sie werden angeleitet, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch auch in einer Partnerschaft zu nutzen.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire, was dazu beiträgt, dass Ihr Selbstbewusstsein – auch in einer Beziehung – gestärkt wird.

### ZRM® basiert auf vier Grundpfeilern:

**1. Ressourcenorientierung:** Jeder Mensch trägt Potenziale in sich, auch wenn sie vielleicht aktuell brach liegen. Das ZRM®-Training bringt Menschen in Kontakt mit ihren Ressourcen und macht sie ihnen zugänglich. Da diese Ressourcen aufgrund des Trainings sofort genutzt werden können, stellen sich bereits in kurzer Zeit greifbare Handlungserfolge ein.

**2. Ganzheitlichkeit:** Der ganzheitlich-systemische Ansatz besagt, dass der Mensch nicht nur mit dem Gehirn und dem Denken funktioniert, sondern Gefühle und körpernahe Phänomene zentraler sein können für das optimale Verhalten und Handeln in Stresssituationen. Im Training werden Gefühle, Denken und Körperebene gezielt in die Entwicklungsarbeit einbezogen. Dadurch wird sichergestellt, dass die Trainingsinhalte auch dauerhaft im Alltag angewandt werden.

**3. Individualität:** Hilfestellungen werden im ZRM®-Training nicht pauschal in Form von allgemeinen Tipps gegeben. Jeder Mensch ist einmalig und benötigt Entwicklungsberatung, die seine einzigartige Persönlichkeit berücksichtigt. Alle Teilnehmenden lernen die spezifischen Stärken der eigenen Persönlichkeit und des eigenen Stils im Umgang mit Menschen kennen, entwickeln diese gezielt und bauen sie kreativ aus.

**4. Praxisbezug: Das ZRM®-Selbstmanagementtraining ist für jedefrau und jedermann geeignet.**

Sie erarbeiten ihr persönliches Konzept, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und individuellen Begabungen stärken und im Alltag gezielt einsetzen können. Ausser etwas Neugier und Offenheit sind keine Voraussetzungen für ein Training erforderlich.

### Elisabeth Gasser Coaching

Beratung • Schulung • Supervision/BSO • ZRM®-Training • PSI-Diagnostik • Kunsttherapeutin InArtes  
Seilergraben 61 • CH-8001 Zürich (5 Min. ab HB) • Mobile +41 (0) 79 241 99 00  
bss-zh.ch • gasser-coaching.ch • gasser.coaching@gmx.ch