

# Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell

## „Machen Sie doch was Sie wollen!“

### Kennen Sie das?

Eigentlich läuft es ganz gut und trotzdem gibt es Momente in denen Sie sich fragen: „Hat mein Leben die Richtung, die ich ihm geben will?“ „Wo bleibt Zeit für mich?“ „Ich will endlich meine Interessen durchsetzen, wieso schaffe ich das nicht?“ Zweifel am eigenen Tun tauchen auf – immer wieder tappen Sie in Stressfallen und alte Verhaltensmuster. Und jetzt? Wenn der feste Wille nicht hilft, was dann? Selbstmanagement ist die Fähigkeit, das Leben so zu gestalten, dass wir es als sinnvoll und erfüllend erleben. Dazu gehört, auch in schwierigen Situationen souverän und gelassen zu bleiben. Lernen Sie dauerhaft durch mentale und emotionale Kompetenzen Ihr Leben erfolgreich zu gestalten und wirklich das zu machen, was Sie wollen!

Dieses Training gibt Ihnen Zeit, sich mit Ihren Fragen und Wünschen auseinanderzusetzen: „Passt das, was ich tue zu meinen Wünschen und Werten?“ „Wie kann ich souverän mit Belastungen und Krisen umgehen?“ „Wie kann ich mein Leben erfolgreich gestalten?“

*„Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glücklichein.“*

*Glücklichein ist der Schlüssel zum Erfolg.*

*Wen du das, was du tust, liebst, wirst du erfolgreich sein.“*

*Albert Schweitzer (1895 - 1965)*

### Ergebnisse:

- a) Sie finden oder überprüfen Veränderungswünsche dahingehend, ob diese mit Ihren teils sogar unbewussten Bedürfnissen und Motiven in Einklang sind.
- b) Sie haben klare, motivierende und stimmige Ziele für sich definiert.
- c) Sie können Energien freisetzen, indem sie ihren persönlichen Ressourcenpool aktivieren.
- d) Sie haben ihr persönliches Körper-Feedback entwickelt, so dass Sie auch in schwierigen Situationen innere Kraft und Souveränität aktivieren.
- e) Sie haben Handlungsmöglichkeiten entwickelt, die Sie in schwierigen Situationen abrufen können.

### Arbeitsweise:

Wir arbeiten abwechselnd mit systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Kurz-Inputs, interaktiven Selbsthilfetechniken und individueller Arbeit in Kleingruppen. Sie erhalten ein ausführliches Trainingshandbuch, dadurch werden die Arbeitsergebnisse für die spätere Umsetzung nachvollziehbar.

**Termin:** 9.-10. März 2012, 15 - 21.00 Uhr / 9.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** wellcome training & beratung, Platzstr. 5, 31785 Hameln

**Preis:** 250,00 € zzgl. Mwst.

**Anmeldung:** per mail



Dipl. Sozialwiss.  
Sonya Schlüter  
Platzstr.5  
31785 Hameln  
05151/781789

[schluerer@wellcome.de](mailto:schluerer@wellcome.de)

[www.wellcome.de](http://www.wellcome.de)