

Ressourcen im Blickfeld: Ziel-Erreichung leicht gemacht! *Joyful Change mit dem Zürcher Ressourcen Modell.*

Wer kennt es nicht: man fasst einen Vorsatz, hält sich eine Zeit lang wacker, um sich früher oder später doch wieder im altbekannten Handlungsmuster wiederzufinden, außer dass man sich dann zusätzlich noch als Versager fühlt. Uncoole Lage!

Ob gesünderer Lebensstil oder Karrierewunsch: wie Ziele mit Erfolg erreicht werden, zeigt eine in Österreich weitgehend neue Coachingmethode: das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Es wurde an der Universität Zürich entwickelt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien in seiner Wirksamkeit bestätigt. Im ZRM richtet sich der Blick mit ausschließlich positiven Gefühlen auf bereits vorhandene Ressourcen. Da das Unbewusste mit an Bord geholt wird, gelingt es, unseren „inneren Saboteur“ gekonnt auszudrücken. Ebenso spielt der Körper im ZRM eine wichtige Rolle, da das an-



gestrebte Ziel in eine Körperbewegung übersetzt wird, ähnlich einer Tai-Chi-Figur. Embodiment, nennt sich dieser Vorgang, der besonders gut dafür sorgt, ein neues, positives Lebensmuster zu verankern. Letztlich geht es darum, alte destruktive Gewohnheiten durch neue konstruktive zu ersetzen. Seminarteil-

nehmende sind vielfach überrascht, wie effektiv und freudvoll dies mit dem ZRM gelingt. Joyful Change – nennt Psychologin Rosemarie Sedlacek, Leiterin der renommierten Wiener Coachinginstitution „Praxis für Lebensthemen“ diesen Effekt. Seminare und Coachings finden für Privatpersonen und Unternehmen, im Einzel- oder Gruppensetting, statt. Joyful Change ist für jedes Ziel möglich!



Mag. Rosemarie Sedlacek /
 Praxis für Lebensthemen
 Hermannsg.12, 1070 Wien
 Tel: +43(0)1-403 64 35,
 mobil:+43(0)660 543 8558
 praxis@lebensthemen.at
 www.lebensthemen.at