

Abnehmen: So klappt der Neujahrsvorsatz

● (skl). Mit der Trainingsmethode „Zürcher Ressourcen Modell“ (ZRM) soll das Ziel auf lustvoll-leichte Weise erreicht werden. „ZRM ist Training für Selbstmanagement. Dabei werden psychologische Erkenntnisse mit Ergebnissen neurowissenschaftlicher Forschung verknüpft“, so Psychologin Rosmarie Sedlacek.

Am Beginn eines ZRM-Trainings wird von jedem Teilnehmer aus einem Manual eine Bildkarte gewählt. Mit diesem Bild wird über Brainstorming-Techniken ein individuelles Mottoziel entwickelt. „Ich genieße meine neue Leichtigkeit“ wäre ein Beispiel für ein solches Mottoziel zur Gewichtsabnahme. Infos: www.lebensthemen.at, www.zrm.ch