



Die Ergänzung oder Alternative zur Lauftherapie: Ein Training im Sitzen ☺ Kompetenzberatung mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

Nach fast 10 Jahren Tätigkeit als Lauftherapeutin möchte ich mein Angebot erweitern. In den vielen Stunden gemeinsamen Laufens gab es viele Gespräche, die mich nachhaltig beschäftigt haben. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren in einer Phase des Umbruchs, im Beruf oder privat, wollten eine Verhaltensänderung unterstützen („Ich rauche nicht mehr“, „Ich lebe gesünder“, „Ich bewege mich mehr“ etc.), hatten Unsicherheitsgefühle, auch Ängste oder allgemein das Gefühl der Überbelastung. Andere wollten einfach nur fitter werden.

Natürlich ist eine lauftherapeutische Intervention für viele da genau richtig und hilfreich. Denn Laufen macht den Kopf klar, stärkt das Selbstbewusstsein, verbessert die Stimmung ...

Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten in den Gesprächen aber auch deutlich, dass sie ein tiefergehendes Anliegen mit sich tragen. Zum Teil mit sehr konkreten Problemstellungen, wie „Ich habe große Probleme mit meinem Chef.“ oder „Ich schaffe es einfach nicht, auch mal `Nein´ zu sagen!“. Und zu einem anderen Teil auch sehr allgemein ein Gefühl der Unzufriedenheit und Orientierungslosigkeit, ohne zu wissen, warum eigentlich.

Hier möchte ich nun mit meinem neuen Angebot ansetzen.

Aufbauend auf meine langjährige Arbeit als Lauftherapeutin, Dozentin und als Coach im Bildungsbereich und auf meine akademische Ausbildung in Philosophie und Pädagogik, biete ich nun auch eine Beratung, ein Training an, das weitgehend im Sitzen absolviert werden kann ;-)

Mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®), das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt worden ist, können Sie herausfinden, was Sie (tatsächlich selbst und nicht andere für Sie) möchten. Sie aktivieren Ihre Ressourcen und entfalten Ihr Potential. Sie lernen Gefühl und Verstand in Einklang zu bringen und treffen dann Entscheidungen, hinter denen Sie wirklich stehen. Sie formulieren Ihr Ziel klar und bekommen Hilfen an die Hand, dann auch entsprechend zu handeln.

Das ZRM® basiert auf neurobiologischen Erkenntnissen und bezieht sowohl kognitives Wissen als auch Unbewusstes, sowohl Gefühle als auch somatische Marker, und damit den Körper, ein.

Weitere mögliche Fragestellungen sind zum Beispiel:

Ich fühle mich überlastet – was kann ich tun?

Jetzt bin ich 40 Jahre alt – war's das?

Soll ich Karriere machen, für die Kinder zuhause bleiben oder alles unter einen Hut bringen?

Soll ich studieren?

Wie kann ich mich im Job besser aufstellen?

Welche Partnerin / welchen Partner suche ich?

Was hindert mich eigentlich daran durchzustarten?

Bin ich auf dem richtigen Weg?



Gedacht ist dieses Training als Kurzzeitintervention.

Der Ablauf ist wie folgt – kann aber leicht variieren, denn Mensch ist nicht gleich Mensch:

1. Kennenlernen / Eingangsgespräch / Ihr Thema (ca. 60 Minuten)
2. Coaching: Ihr Thema. Vom Bedürfnis zum Motiv. Ihr vorläufiges Motto-Ziel (ca. 90 Minuten)
3. Coaching: Vom Motiv zur Intention. Ihr Haltungsziel und der Ressourcenpool (ca. 90 Minuten)
4. Coaching: Erinnerungshilfen und der Transfer in den Alltag (ca. 90 Minuten)

Die Kosten:

Zu Beginn findet eine ausführliche telefonische Beratung statt – natürlich kostenlos!

Wenn Sie sich entschließen dann loszulegen, starten wir mit dem Eingangsgespräch.
Dafür berechne ich EUR 30,00.

Sie können sich danach entscheiden, die weiteren Sitzungen zu buchen oder auch nicht.

Für diese weiteren drei Sitzungen, die mindestens 90 Minuten dauern, berechne ich dann nochmal insgesamt EUR 360,00.

Ort:

Wir treffen uns im Gesundheitszentrum „Rising Soul“ in Neu Wulmstorf. Dort gibt es sehr schöne Räume, in denen wir konzentriert arbeiten und uns wohlfühlen können.