

Selbstmanagement - "Vorsätze werden wahr"

WORUM GEHT ES?

Warum scheitern Vorsätze so häufig?

Viele Menschen kennen das Phänomen, dass ihre guten Absichten und Vorhaben an der Umsetzung in die Tat scheitern. Obwohl wir etwas für uns, unsere Gesundheit, unseren Erfolg, unsere Zufriedenheit tun wollen, bleiben wir in dem Vorhaben stecken.

In diesem Kurs geht es darum, Wege aufzuzeigen, wie es gelingt, Vorsätze auch im Alltag erfolgreich und überdauernd umzusetzen.

FÜR WEN IST ES GEDACHT?

Für Menschen, die

- ihre Vorhaben auch konkret im Alltag umsetzen wollen.
- lernen wollen, ihre spezifischen Werte und Bedürfnisse in ihr Verhalten mehr und mehr einzubeziehen.
- ihren Handlungsspielraum erweitern wollen.

SIE LERNEN ...

- warum Vorsätze so häufig scheitern - es gibt gute Gründe ...
- ihren Standort zu bestimmen und Ihre Werte und Bedürfnisse zu klären.
- Vorsätze und Ziele so zu formulieren, dass Sie zu Ihrer Person passen und so die beste Chance auf Realisierung haben.
- sich für Ihre Ziele auf der Grundlage ihrer Ressourcen effektiv zu motivieren.
- Phasen der Veränderung (Veränderungsmodell) und die spezifischen Herausforderungen der einzelnen Phasen kennenzulernen.
- die Veränderungen nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

INFO

Dieser Kurs arbeitet zum Teil in Anlehnung an das Konzept des Züricher Ressourcen Modells (ZRM). Es wurde von Frau Dr. Maja Storch in Zusammenarbeit mit Dr. Frank Krause entwickelt. Die Trainingsmethode beruht auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen. Neben kognitiv-intellektuellen Aspekten nehmen emotionale und physiologisch-körperliche Aspekte eine zentrale Stellung ein.

Es ist somit ein ganzheitlicher Ansatz, der gewährleistet, dass Ihre Ziele und Handlungen von Ihnen so gestaltet werden, dass der gesamte Organismus in seinen Selbststeuerungsprozessen Sie unterstützt und mitträgt.