Weiterbildung

"Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®): Erfolgreiche Selbstmanagement-Strategien“

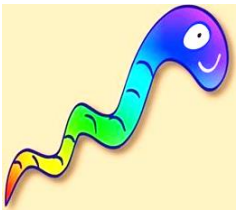
Referentin Susanne Deiters

In meinen Seminaren geht es um mehr als um Theorie! Mit motivierender und nachvollziehbarer Wissensvermittlung mache ich komplexe Inhalte greifbar. Durch erprobte Methoden zur direkten Anwendung im (Coaching-)Alltag gewinnen Sie Handlungssicherheit. Intensives Üben und aktiver Austausch mit anderen Teilnehmenden sorgen für ein lebendiges**,** praxisnahes Lernen. So bleibt das Wissen nicht nur Theorie, sondern wirkt nachhaltig über das Seminar hinaus.

Coaching bedeutet Unterstützung in Veränderungsprozessen. Manchmal passiert es, dass Ziele in diesem Veränderungsprozess nicht erreicht werden – das kann daran liegen, dass unser bewusster Verstand nicht allein entscheidet, was wir tatsächlich umsetzen. Vielmehr spielen unsere unbewussten emotionalen Muster eine entscheidende Rolle. Und genau hier setzt das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®) an.

Das ZRM® wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. Es basiert auf neuesten Erkenntnissen aus Motivationspsychologie, Neurobiologie und Erkenntnissen über Embodiment. Maja Storch, bekannt für ihre Forschung zum Zusammenspiel von Körper, Emotionen und Kognition, zeigt mit dem ZRM®, wie wir unsere inneren Ressourcen gezielt aktivieren können, um nachhaltige Veränderungen zu erreichen.

Ein zentraler Aspekt dabei ist das limbische System, unser emotionales Zentrum, das oft unbewusst unsere Entscheidungen steuert. Während der Verstand versucht, rationale Ziele zu setzen, kann das sogenannte „Würmli“ – eine Metapher für tief verwurzelte unbewusste Muster – diese Pläne durchkreuzen. Im Coaching und Selbstmanagement ist es daher essenziell, das limbische System gezielt einzubeziehen, um wirklich nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.



Darüber hinaus ist die Methode für Gruppen, deren Mitglieder ähnliche Ziele haben (zum Beispiel Änderung von Ernährungsgewohnheiten) effektiv, weil die Ressourcen aller Teilnehmenden für die Zielerreichung der einzelnen Gruppenmitglieder genutzt werden (sog. „Schwarmwissen“).

Das nehmen Sie mit:

- Erweiterung der Coaching-Kompetenzen mit einer bewährten Methode
- Verbesserung der Zielerreichung bei Klient*innen durch nachhaltige Motivation
- Erlernen effektiver Selbstmanagement-Strategien zur persönlichen Weiterentwicklung
- Einsatz erprobter Techniken zur Ressourcenaktivierung im Coaching-Prozess

Voraus-setzungen:	Eine wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung, Empathie, Freude am Umgang mit Menschen sowie Interesse und Offenheit.
Ziel-gruppen:	• Für alle, die eine Interessante Methode zum Thema Ziele kennenlernen und umsetzen wollen • Practitioner, Master und Systemische Coaches • Gesundheits- Coaches • Ernährungscoaches • Berater*innen im Gesundheitswesen • und Interessierte aus verwandten Bereichen
Inhalte:	• Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) ▪ Entstehung und wissenschaftlicher Hintergrund ▪ Prinzipien und Grundannahmen • Der ZRM®-Prozess in der Praxis ▪ Ziel- und Ressourcenorientierung ▪ Die Bedeutung von somatischen Markern ▪ Entwicklung von motivierenden Handlungsschritten • Praktische Übungen und Tools ▪ Bildkartensets und Motto-Ziele ▪ Embodiment-Techniken zur Verstärkung von Motivation ▪ Transfer in den Alltag
Termin	**Seminar vom 17.-18.10.2025 und** **Online Zoom 4 Wochen später** Am **17.10. Start** um **9.30** bis **18.00** Uhr, am zweiten Tag von **9.00** Uhr bis ca. **17.30** Uhr
Kosten:	**440 €** zahlbar in zwei Raten à 220 €. Mit einer ESF-Förderung sind es nur noch **132 €** oder **308 €** Inklusive ausführliche, farbig bebilderter Teilnehmerunterlagen
Arbeits-weise:	Das Seminar beinhaltet eine Kombination aus Theorie-Inputs, interaktiven Übungen, Gruppenarbeit und Reflexionseinheiten. Die Teilnehmer*innen erhalten umfangreiche Seminarunterlagen und praktische Tools zur direkten Umsetzung.
Einsatz-möglich-keiten:	**Einsatz des ZRM®** z.B. für Gesundheits- und Ernährungscoaches: • Begleitung von Verhaltensänderungen, z.B. bei Ernährungs-umstellungen, Vorhaben, nicht erreichten Zielen etc. • Motivation und Zielerreichung, z.B. Persönliche berufliche Ziele • Stressmanagement und emotionale Balance • Aufbau von langfristigen, gesunden Gewohnheiten
Ort	**Raum Tübingen - Reutlingen**

Referentin: Susanne Deiters

Systemische Beraterin,
NLP-Master und Trainerassistentin,
Trainerin für Stressmanagement und Resilienz,
Wingwave-Coach

Manchmal stellt das Leben uns vor unerwartete Herausforderungen. Eine solche erlebte ich, als mein Sohn mit Mukoviszidose zur Welt kam – ein Wendepunkt in meinem Leben! Nach über 10-jährigem ehrenamtlichen Engagement in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe (unter anderem als Gruppensprecherin und Trainerin für Selbsthilfegruppen) entschied ich mich, diese Erfahrungen auch beruflich umzusetzen.

Seitdem unterstütze ich Menschen in herausfordernden Situationen. Mein Fokus: Menschen in schwierigen Situationen begleiten und sie befähigen, ihre Herausforderungen eigenständig zu meistern. Ich unterstütze sie dabei, ihre Stärken zu erkennen, Potenziale zu entfalten und langfristig mehr Selbstvertrauen und innere Stabilität zu gewinnen.

ESF- Förderung – jetzt bis zu 70% Ermäßigung

Die aktuelle Förderung im Rahmen des EU-Förderprogramms Fachkurse (ESF) ist überraschend erhöht worden und richtet sich vor allem an folgende Zielgruppen:

- Freiberufler, Existenzgründer, Gründungswillige, Unternehmer*innen
- Wiedereinsteiger*innen nach der Familienphase, Selbstständige
- Ausbilder*innen, Trainer*innen, Berater*innen
- und alle Angestellten, die nicht in Einrichtungen arbeiten, die zu mehr als 50% aus öffentlichen Mitteln getragen sind.

Für alle gilt: Wohn- oder Beschäftigungsort muss in Baden-Württemberg sein.
Teilnehmer bis 54 Jahre bekommen jetzt **30%**, ab 55 Jahre bekommen Sie **70%** der Seminargebühren ersetzt. **Teilnehmer*innen ohne Berufsabschluss** erhalten auch 70% Ermäßigung.

Förderung mit Bildungsurlaub

Die Tübinger Akademie für Weiterbildung ist eine zertifizierte Bildungseinrichtung nach DIN ISO, die seit vielen Jahren für Bildungsurlaub zugelassen ist. Wenn Sie Bildungsurlaub beantragen wollen, muss das in Baden-Württemberg 9 Wochen vor Beginn erfolgen. Mehr Informationen dazu finden sie hier:
https://rp.baden-wuerttemberg.de/themen/bildung/seiten/bildungszeit/

Die Tübinger Akademie finden Sie ganz unten auf der Liste der anerkannten Bildungseinrichtungen auf S. 92

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei uns!

ANMELDUNG und AUSBILDUNGSVERTRAG

Tübinger Akademie für Weiterbildung: **Zürcher Ressourcen-Modell 1**

Zeitraum: **17. bis 18. Oktober 2025**
Abschluss: Teilnahmebestätigung Zürcher Ressourcen-Modell
Ausbildungsgebühren: **440**.-€, zahlbar als Gesamtbetrag oder in 2 Raten
1. Rate: bei Vertragsabschluss 2. Rate: 01.10.2025

Bei einer Förderung verringern sich die Raten prozentual um 30% oder 70%.
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung.

Die Ausbildungsgebühren umfassen: Trainingstag, und sehr ausführliche, bebilderte Seminarunterlagen

Name: Vorname:

Straße: PLZ, Ort:

Tel.: Geb. am:

Mobil: E-Mail:

Der Vertrag wird mit Zusendung einer Anmeldebestätigung wirksam.
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Tübinger Akademie werden anerkannt.

Ort, Datum Unterschrift: Teilnehmer/in

Abbuchungserklärung: **Notwendig bei einer ESF Förderung**
Ich bin mit der Abbuchung ☐ des Gesamtbetrages oder ☐ der fälligen Rate von meinem Konto durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung einverstanden.

Bankverbindung:

IBAN:

Unterschrift Teilnehmer/in:

Alternativ: Ich überweise die Ausbildungsgebühr ☐ als Gesamtbetrag auf das Konto der Tübinger Akademie für Weiterbildung unter Angabe **ZRM 1** Kontoverbindung: **KSK Tübingen, IBAN: DE22 6415 0020 0002 0323 82, BIC: SOLADES1TUB**

Angaben nur für statistische Zwecke

Abgeschlossene Berufsausbildung:

Derzeitige Berufstätigkeit als:

Wie sind Sie auf unser Bildungsangebot aufmerksam geworden?
Zutreffendes bitte ankreuzen und wenn möglich, genauer bezeichnen, danke!
☐ **Internet** ☐ **Anzeige/** Medienberichte (Wo?) ☐ **Empfehlung** (Wer?) ☐ **Sonstiges** (Was?)

Bitte unterschrieben senden oder mailen an: *info@tuebinger-akademie.de*
Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt

Tübinger Akademie für Weiterbildung

Friedrichstr. 7, 72138 Kirchentellinsfurt
T.: 07121 600131, info@tuebinger-akademie.de

Tübinger Akademie
für Weiterbildung

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Zustandekommen und Durchführung des Vertrages

1.1. Der Vertrag kommt mit Zugang der Anmeldebestätigung zustande.
1.2. Die Durchführung der Bildungsmaßnahme ist an eine Teilnehmermindestzahl gebunden. Wenn ein Kurs aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wird, wird zunächst versucht, die Teilnehmer auf einen anderen Kurs umzubuchen. Gelingt dies nicht, werden bereits bezahlte Gebühren zurückerstattet.
1.3. Aus wichtigem Grund, z.B Pandemie, Ausfall des Referenten, höhere Gewalt, können Module verlegt werden. In diesem Fall besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung.
1.4. Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, eine Änderung der Kurszeiten und/oder des Kursortes vorzunehmen, soweit dies aus organisatorischen Gründen erforderlich ist.
1.5. Modularer Einstieg: Nach Absprache mit der Kursleitung ist der Einstieg in die laufende Ausbildung möglich. Die versäumten Kurseinheiten müssen nachgeholt werden.

2. Haftung

2.1. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt auf eigene Verantwortung.
2.2. Die Teilnahme an den Kurseinheiten erfolgt aus reinen Schulungszwecken. Sie ersetzt keine medizinische oder andere therapeutische Behandlung.
2.3. Die Tübinger Akademie haftet für von ihr sowie ihren Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachten Schäden. Unberührt davon bleibt die Haftung für die Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit und aus dem Produkthaftungsgesetz. Bei leichter Fahrlässigkeit haftet die Tübinger Akademie oder ihre Erfüllungsgehilfen nur soweit sie eine wesentliche Vertragspflicht (Kardinalpflicht) verletzt haben. Die Haftung ist bei Sach- und Vermögensschäden in jedem Fall auf den im Zeitpunkt des Vertragsschlusses vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden beschränkt.

3. Zahlungsmodalität

3.1. Die Teilnahmegebühr kann in Raten entrichtet werden. Höhe und Zahlungsfristen ergeben sich aus der Anmeldebestätigung. Die Raten sind zu überweisen oder werden nach Abbuchungserklärung (bei ESF) von der Tübinger Akademie für Weiterbildung abgebucht.
3.2. Bei Zahlungsverzug von mehr als zwei Wochen werden Verzugszinsen in Höhe von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz berechnet.
3.3. Werden aufgrund von Änderungen der Konto-Daten oder der Adress-Daten Abbuchungen oder postalische Zustellungen zurückgewiesen, wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 15,00 € erhoben.
3.4. Die im Seminarpreis eingeschlossenen Leistungen werden in den Ausbildungsbeschreibungen aufgeführt. Darüber hinaus gehende Sonderleistungen (wie z.B. zusätzliche Zertifikate, Rechnungen etc.) sind kostenpflichtig.
3.5. Die Förderung durch Mittel aus dem ESF entfällt bei vorzeitigem Abbruch der Weiterbildung. Die bis dahin angefallenen Kursgebühren sind in diesem Fall in voller Höhe zu bezahlen und werden nachberechnet.
3.6. Im Falle des Ausschlusses eines Teilnehmers oder einer Teilnehmerin durch die Tübinger Akademie für Weiterbildung werden bereits bezahlte Gebühren für noch nicht stattgefundene Einheiten zurückerstattet.

4. Widerruf von Verbraucherverträgen

Als Verbraucher (§ 13 BGB) haben Sie das Recht, den Vertrag innerhalb von 14 Tagen zu widerrufen, wenn dieser unter der alleinigen Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande gekommen ist.

Widerrufsbelehrung
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, Telefon 07121/600031, Telefax 07121/908360 Emailadresse: info@tuebinger-akademie.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder Email) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zu Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben unverzüglich und spätestens vierzehn Tage ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas Anderes vereinbart. In keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.
Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu diesem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechst hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht

Muster: Widerrufsformular für den Verbraucher
Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.
Tübinger Akademie für Weiterbildung, Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt, info@tuebinger-akademie.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Dienstleistung(en) (*):
Kursbezeichnung(en): Bestellt am:
Name des/der Teilnehmer*in:
Anschrift des/der Teilnehmer*in:
Datum: Unterschrift (nur bei Mitteilung auf Papier):

Sie können Ihren Widerruf wahlweise per Post oder per E-Mail an uns mit Hilfe dieses Formulars versenden
(*) Unzutreffendes streichen

5. Kündigung/Rücktritt
Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich vor, auch während der laufenden Ausbildung, Teilnehmende - aus wichtigem Grund (u.a. vgl. Haftung 2.2) - von der Ausbildung auszuschließen.

6. Rechte an Lehrgangsunterlagen
Die Tübinger Akademie für Weiterbildung behält sich alle Rechte an den Seminarunterlagen und der Schulungssoftware vor. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Tübinger Akademie für Weiterbildung ist jegliche Form der Vervielfältigung/Reproduktion oder Speicherung auf elektronischen oder sonstigen Medien von Lehrgangsunterlagen untersagt.

7. Kundendaten
7.1. Die von den Teilnehmer*innen mitgeteilten Daten werden ausschließlich zur Erfüllung des Vertrages verwendet. Eine Weitergabe der Daten erfolgt an Dritte nur soweit dies zur Vertragserfüllung notwendig ist (Name, Adresse, evtl. Telefonnummer an die Tagungshotels). Bei einer ESF-Förderung werden auch die Daten aus dem statistischen Erhebungsbogen weitergegeben, aber ohne Namen mit einer individualisierten Kodierung.
7.2. Zur Abwicklung von Zahlungen werden die Zahlungsdaten ggfs. an die Hausbank der Tübinger Akademie für Weiterbildung weitergegeben. Die schutzwürdigen Belange der Teilnehmer/innen werden gemäß den gesetzlichen Bestimmungen berücksichtigt. Eine Weitergabe an sonstige Dritte erfolgt nicht. Zum Zweck der Kreditprüfung wird ggf. ein Datenaustausch mit Kreditprüfungsinstituten vorgenommen.
7.3. Der Vertragstext wird auf dem internen System der Tübinger Akademie für Weiterbildung gespeichert.

8. Schlussbestimmung
Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Vertragsbedingungen unwirksam sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.