

Das erfolgreiche Selbstmanagement



Irena Tüscher

Transaktionsanalytikerin CTA,
Trauma-Therapeutin STA®, Dipl.
Körpertherapeutin, Zertifizierte

ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin (Dr. Julius Kuhl),
ROMPC®-Therapeutin (Relationship-oriented Meridian-
based Psychotherapy, Counselling and Coaching),
Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie, Heilpraktikerin NVS. Do-
zentin an der Berner Fachhochschule. Weiterbildungen
in somatischer Trauma-Therapie bei Babette Rotschild,
Somatic experiencing bei Peter Levine, Trauma-Thera-
pie aus lösungsorientierter hypno-systemischer Perspek-
tive bei Gunter Schmidt, Körper- und Ausdrucksarbeit
sowie Gruppendynamik und Supervision. Weiterbildung
in Pränatal- und Geburtstherapie bei William R. Emer-
son, PH. D. Bereits im Jahr 2000 begann sie mit der Aus-
und Weiterbildung in verschiedenen «Meridian Tech-
niques».

Seit 1991 ist sie freiberuflich in eigener Praxis in Winterthur
tätig. Im Zentrum Ihrer Arbeit stehen Menschen, die als
Folge von traumatischen Erfahrungen Stress-Symptome
oder Angststörungen entwickelt haben.

Seit 1996 bietet Irena Tüscher regelmässig Vorträge und
Weiterbildungsseminare in ihrem Fachbereich an.

Im Sommer 2002 hat sie das institut für somatische
trauma-arbeit (ist) gegründet.

Sie ist Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

ist-institut gmbh

Neumarkt 8 | 8400 Winterthur

052 212 88 85 | info@ist-institut.ch | www.ist-institut.ch

ZRM®

Zürcher Ressourcen-Modell



Motivkonflikte bewusst machen

Ressourcenpool aufbauen

Transfer sichern



ZRM®

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Training, entwickelt von Maja Storch und Frank Krause. Es beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Mit kraftvoller Motivation werden neue Ziele leicht und spielerisch erreicht.

Motivkonflikte

- » Alle Erfahrungen beeinflussen unbewusst unser Verhalten.
- » Wenn ein erwünschtes Ziel mit negativen Erfahrungen verbunden ist, blockiert das Unbewusste häufig die Umsetzung dieses Zieles.
- » ZRM® hilft, Motivkonflikte zu erkennen und aufzulösen.

Selbstmanagement lässt sich trainieren

Neuste Hirnforschungserkenntnisse erklären, wie die verschiedenen psychischen Bereiche im Gehirn zusammenarbeiten. Mit geeigneten Ressourcen ist es möglich, einen erwünschten emotionalen Zustand herzustellen.

In allen Phasen des Prozesses erhalten die Teilnehmer aktive Unterstützung durch die Kursleitung und die Gruppe.

Neuronale Strukturen lassen sich verändern

- » Schritt für Schritt wird erklärt und illustriert, wie das Gehirn arbeitet und was zu tun ist, um kraftvolle Ressourcen zu entwickeln.
- » Diese werden in verschiedenen Bereichen des Gehirns sowie im Körper abgespeichert, um sie später bei Bedarf abzurufen und einzusetzen.

ZRM®-Trainingsanleitung

- » Die neu entwickelten Ressourcen werden durch Training weiter verstärkt.
- » Dabei werden Techniken des unbewussten und bewussten Lernens vermittelt.

Ideenkörbe

- » Kreative Ideen der «Fremdgehirne» dürfen übernommen werden.

Umsetzung und Planung

- » Zahlreiche Studien belegen, dass ein Vorsatz entweder gar nicht oder nur für kurze Zeit umgesetzt wird.
- » Anders sieht es mit denen im ZRM® vermittelten Plänen aus, die sorgfältig nach klaren Kriterien und unter Auswahl von geeigneten Ressourcen erstellt werden.

Konditionierungen verändern

- » Ein unerwünschter Automatismus (erlerntes, unbewusstes Verhalten), erfordert in jedem Fall eine sorgfältige Planung und den Einsatz von idealen Ressourcen, damit er verändert werden kann.

Belohnungssystem aktivieren

- » Freude und Begeisterung erzeugen im Gehirn den Botenstoff Dopamin, der die neuronalen Ressourcen-Netzwerke weiter verstärkt.
- » Im Grundkurs wird aufgezeigt, wie Anerkennung und Belohnung für das Gehirn optimal umgesetzt wird.

ZRM® wird erfolgreich in Therapie, Beratung, Coaching, in Schulen und sozialen Institutionen, im Spitzensport usw. eingesetzt.

Mehr Lebensfreude und Erfolg durch ZRM®!