

28.–30. NOVEMBER 2024

# DANKE, DASS DU MICH ÄRGERST!

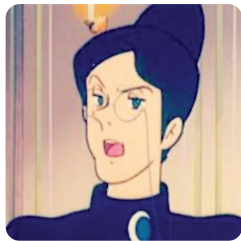
MIT MEINEM ANSPRUCHSVOLLEN GEGENÜBER LUSTVOLL UMGEHEN  
UND DABEI ENERGIEN FREISETZEN

ZRM® AUFBAUKURS 1 IN ST.GALLEN



## HERZLICH WILLKOMMEN!

Viele Menschen die wir als schwierig betrachten stehen uns mit Eigenschaften und Verhaltensweisen gegenüber, mit denen wir oft schlecht umgehen können. Wir steigen dabei im Beruf und auch privat auf solche Köder ein, fühlen uns schnell machtlos und gleichzeitig nerven wir uns. Dabei verlieren wir meist den Zugang zu unseren Ressourcen, weil wir ins sogenannte «Reptilienhirn» geraten und unser Potenzial nicht mehr abrufen können.



Als Ausgangslage dieses Kurses stehen die Aussagen der Psychologin Verena Kast. Sie bezeichnet viele dieser «uns nervenden» Eigenschaften und Verhaltensweisen von anderen Menschen als potenzielle eigene Ressourcen. Als Schatz, den man heben und entwickeln kann. Schattenanteile, welche ans Licht gebracht, unsere Persönlichkeit stärken und runder machen und dadurch viel Lebensenergie freisetzen.



## IM SEMINAR

- erkennen Sie Ihre Schattenfiguren und Schatteneigenschaften.
- gehen sie lockerer um mit Eigenschaften bei anderen Menschen, die Sie bisher «auf die Palmen brachten» oder heimlich «beneidet» haben.
- entdecken und integrieren Sie eigene ungeliebte Persönlichkeitsanteile.
- transformieren Sie bisher abgewehrte Schattenanteile in PowerRessourcen.



*Zeig mir wer oder was Dich auf die Palme bringt, und ich zeige Dir Deine(n) Schatten...*

Methodisch baut das Seminar auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® auf. Es ist ein Teil des von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelten und allseits bewährten Selbstmanagementtrainings.



*«Der ZRM Aufbaukurs hat uns mit Humor auf liebevolle Weise mit schwierigen Themen bekannt gemacht. Urs Eisenbart war dabei ein umsichtiger Gastgeber und achtsamer Kursleiter, der genau hinhören und Themen auf den Punkt bringen kann. Ich fand es wertvoll, immer wieder in der Gruppe auszutauschen. Am Ende der drei Tage durfte ich – mit meinem Schattenthema angefreundet – einen reichhaltigen Korb voller Umsetzungsideen für meinen Alltag mit nach Hause nehmen.» R.M.(CH)*

## ZIELGRUPPE

Das ZRM® ist für jedermann und jedefrau geeignet und wird erfolgreich angewendet im privaten und/oder beruflichen Bereich. Es ist nützlich, vorgängig schon einen ZRM®-Grundkurs gemacht zu haben, aber keine Voraussetzung. (max. 10 Teilnehmende)

## DATEN & ZEITEN

**28. – 30. 11. 2024**

Do 10.00 – 16.30 Uhr

Fr 09.00 – 16.30 Uhr

Sa 09.00 – 15.00 Uhr

## KURSORT & ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Hotel Dom, im Herzen der St.Galler Altstadt  
Webergasse, 9000 St.Gallen [www.hoteldom.ch](http://www.hoteldom.ch)

Das Seminarhotel liegt zentral in der wunderschönen St.Galler Altstadt und ist ein toller Ausgangspunkt für Kultur, Shopping aber auch Jogging und Natur. Als Betrieb der Stiftung Förderraum bietet es zudem Arbeitsplätze für Menschen mit einer leichten psychischen, körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung. Wenn Sie in St.Gallen übernachten möchten, dann buchen Sie bitte Ihr Zimmer rechtzeitig selber (z.B. Hotel Dom, Hotel Vadian).

## SEMINARLEITUNG

Urs Eisenbart, Ausbildungstrainer ZRM®  
Coach und Supervisor BSO

## IHRE INVESTITION

CHF 790.- (Arbeitszeit 15h)

Pausenverpflegung ist inbegriffen.

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Anmeldebestätigung.

## WEITERBILDUNG & ANERKENNUNG

Sie erhalten eine Kursbestätigung.

## LITERATUR

Das passende Buch dazu:

Kast, Verena:

Der Schatten in uns. Die subversive Lebenskraft  
Patmos-Verlag, Ostfildern, 2016

## ANMELDUNG

Urs Eisenbart

*Kontaktangaben siehe Fusszeile*



## Urs Eisenbart

dipl. Erwachsenenbildner HF  
Coach/Supervisor BSO  
Ausbildungstrainer ZRM®

Wiesenstrasse 34

9000 St.Gallen

Tel. 071 223 25 25

[ue@urseisenbart.ch](mailto:ue@urseisenbart.ch)

[www.urseisenbart.ch](http://www.urseisenbart.ch)

PC 90-154665-8