Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://erwachsenenbildung.ch)

wingwave® trifft das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®) - Vertiefungslehrgang

Handlungskompetenz oder «ins Tun kommen» ist der Schlüssel, um Ziele auch tatsächlich erreichen zu können. Doch wie kann das gelingen? In der Begleitung richtig eingesetzt können die methodische Verbindung des **Zürcher Ressourcen Modell ZRM®** und die **wingwave® Coaching Methode** die entsprechenden Wirkelemente entfalten.

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® wurde als hochwirksames Selbstmanagement-Training von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt. Das ZRM arbeitet mit Bildern, die eine Nahtstelle zwischen der Welt des Verstandes und der Gefühle bilden. Im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells wurde ein neuer Ziel-Typ, das Motto-Ziel entwickelt, das mit der inneren Haltung arbeitet und damit eine nachhaltige Umsetzung von Zielen ermöglicht.

Kombiniert mit dem Myostatiktest und den vielfältigen Methoden des wingwave® Coaching ergibt sich eine wundervolle Möglichkeit, die eigene Perspektive in Richtung Ressourcen, Kraftquellen und Lebensqualität zu fokussieren.

Häufige Themen in der Anwendung sind:

- das Selbstmanagement in allen Lebensbereichen
- ressourcenvoll, motiviert und voller Tatendrang Ziele erreichen,
- Neujahrsvorsätze nachhaltig umsetzen,
- Umgang mit Stress-Situationen wie z.B. Lernen, Flirten, Leistungssituationen, etc.
- Motivation und Gesundheitsmanagement
- ein Gegenmittel für Aufschieberitis, uvm.

Beide Methoden werden durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. Das ZRM® beruht – wie wingwave® – auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

Die Ausbildung

Inhalte des Vertiefungslehrgangs (Auszug):

- die Herausarbeitung unbewusster Bedürfnisse
- der Rubikon-Prozess in Kombination mit wingwave®
- Der Zusammenhang von Motiv und Handlung – zum „Dranbleiben“

- Motivation und Gesundheitsförderung
- Die Affektbilanz und Arbeit mit Bildern
- Soziale Ressourcen
- Wenn-Dann-Pläne
- Funktionsweise unseres Gehirns in Bezug auf die Gefühlsbilanz, uvm.

Beginn

07.12.2026

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:00 - 18:00 Uhr

Enddatum

08.12.2026
Preis
690,- CHF

Adresse

Dr. Ohnesorge Institut Zürich / Thalwil
kontakt@dr-ohnesorge-institut.com

Leitung

Dr. Doris Ohnesorge

Ziel

Das Plus – Dein Nutzen:

Die Techniken, die Du lernst, sind **„Kurzzeit-Coaching-Werkzeuge“**, d.h., Du kannst sie schnell sowohl für Dich als auch in der Begleitung und im Coaching von anderen Personen einsetzten:

- Erweiterte Flexibilität und Themenerweiterung in Deiner Arbeit
- Weitere Tools und Interventionstechniken für massgeschneiderte und punktgenaue Interventionen
- Beispiele aus der Praxis zur Vertiefung

Inhalt

Wingwave®

- Dient zum minutenschnellen Abbau von Blockaden, Ängsten, Stresssituationen
- Ist ein präzises Erfolgs- und Emotions- Coaching

- Unterstützt das eigene kreative Potenzial durch positive Emotionen hervorzuholen
- Dient dazu, das optimale Leistungsvermögen zu erzielen und zu erhalten

In der Methode sind vereint:

- Die Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie beispielsweise wache REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen), auditive oder taktile links-rechts-Impulse
- Das Neurolinguistische Programmieren – NLP™
- Der Myostatiktest: der Muskeltest zur gezielten Planung von optimalen Coaching Prozessen

Voraussetzungen

Voraussetzung zur Teilnahme:
Voraussetzung für die Teilnahme am Vertiefungsseminar ist die **zertifizierte Ausbildung zum wingwave® Coach.**

Die Zertifikate zum Nachweis müssen zeitgerecht bei Anmeldung an das Dr. Ohnesorge Institut gesendet werden.

Wenn Du noch keine wingwave® Coachingausbildung (Dauer: 4 Tage als Zusatzmodul anderer Kommunikations- und Coachingausbildungen) hast, bitte nimm diesbezüglich Kontakt mit uns auf. Wir beraten Dich gerne!

Dein international anerkanntes Zertifikat:

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du das **Zertifikat «wingwave® trifft das Zürcher Ressourcen Modell ZRM®».**

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch
Zurück zur Liste

Dr. Ohnesorge Institut

+41(0) 41 763 28 39
office@dr-ohnesorge-institut.com
www.dr-ohnesorge-institut.com/
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
wingwave® trifft das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®) -
Vertiefungslehrgang
```

senden

Source URL:https://erwachsenenbildung.ch/wingwave%C2%AE-trifft-das-z%C3%BCrcher-ressourcen-modell-zrm%C2%AE-vertiefungslehrgang