

---

**Von der Sehnsucht zum Ziel –  
Klarheit und Motivation mit dem ZRM® in der Natur finden** (vhs Kursnr.: 262-21440)

**Bildungsurlaub im Kloster Steinfeld**

**Seminarplan**

Seminartag 1: Mo 21.09.26: 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE), 19.00 – 20.30 Uhr (2 UE)

Einstieg, Kennenlernen über Bilder, Ankommen im Inspirationsraum Natur  
Theoretischer Input: Somatische Marker, Affektbilanz, Synchronisation von Verstand und Unbewusstem, Inspirationsraum Natur als Ressource

Seminartag 2: Di 22.09.26: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Ideenkorbmethode kennenlernen und erproben  
Theoretischer Input: Zieltypen, Rubikonmodell  
Persönliche Zielklärung und –formulierung auf der Haltungsebene: Motto-Ziel

Seminartag 3: Mi 23.09.26: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Optimierung des Motto-Ziels nach Kernkriterien  
Persönlichen Rubikon überqueren in der Natur  
Theoretischer Input: Neuronale Plastizität, Ressourcen, Priming, Embodiment

Seminartag 4: Do 24.09.26: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 14.30 – 17.30 Uhr (4 UE)

Persönlichen Ressourcenpool aufbauen  
Individuelle Arbeit mit Erinnerungshilfen  
Das Mottoziel in den Körper bringen: Makro- und Micro-Movement in der Natur

Seminartag 5: Fr 25.09.26: 9.30 – 12.30 Uhr (4 UE), 13.30 – 15.00 Uhr (2 UE)

Theoretischer Input: Situationstypen-ABC, Aufbau von erwünschten Automatismen  
Individuelle Situationstypenanalyse, Planung und Training des Ressourceneinsatzes  
Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen  
Individuelle Integration des Erlernten in der Natur  
Feedback und Abschluss

**Lernziele**

- Entwicklung eines persönlichen Veränderungsziels und konkreten Leitfadens zu dessen Umsetzung im Alltag
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen
- Integration von Verstand und Intuition für erfolgreiches Selbstmanagement
- Nutzung wissenschaftlicher Erkenntnisse und praktischer Übungen zur Verhaltensänderung
- Nutzung der Natur als Ressource zur Entdeckung der "inneren Weisheit"
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraums im Einklang mit der Gesamtpersönlichkeit