

# SELBSTMANAGEMENT RESSOURCENORIENTIERT

5 Tage Online-  
Abendkurs  
mit Elli Kutscha

## ZRM® Grundkurs

15.9. bis 19.9.  
2025

18:00 Uhr  
bis 21:15 Uhr

490,- Euro



### Überblick:

- Das ZRM® ist ein wissenschaftlich fundiertes **Selbstmanagement-Training**, entwickelt von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause.
- Es beruht auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und kann für **verschiedene Themen** eingesetzt werden, z.B. „Wohin will ich eigentlich gerade?“, „Wie kann ich besser mit Stress umgehen?“, „Wie meistere ich Herausforderung xyz?“.
- Das Training bezieht systematisch das **Denken, Fühlen und den Körper** in den Prozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickelst und erweiterst du deine Selbstmanagementkompetenzen.

### Inhalte:

- Kläre mit Hilfe von **Bildern**, was dir in deiner aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- Lerne, **Ziele** so zu entwickeln, dass sie von deiner Gesamtpersönlichkeit getragen werden.
- Lerne, deine bereits vorhandenen Stärken und Möglichkeiten (**Ressourcen**) zu entdecken, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- Erweitere deinen Entscheidungsspielraum und dein **Handlungspotenzial**.
- Erlebe eine neue, ressourcenorientierte Art, mit dir und anderen umzugehen.
- Erlerne ein **ressourcenorientiertes und lustvolles Verfahren des Selbstmanagements**.

<https://ellikutscha.de>

# SELBSTMANAGEMENT RESSOURCENORIENTIERT

5 Tage Online-  
Abendkurs  
mit Elli Kutscha

## ZRM® Grundkurs

15. bis 19.  
September  
2025

### Zielgruppe:

- Personen, die eine **offene** Methode des Selbstmanagements erlernen möchten, die sie auf unterschiedlichste Lebensbereiche anwenden können.
- Personen, die ihre Kompetenzen zu **Themen** wie Stressmanagement, Umgang mit Herausforderungen, selbstsicheres Auftreten, etc. erweitern möchten.
- Trainer\*innen, Coaches, Berater\*innen und Therapeut\*innen, die ihr **Repertoire erweitern** wollen



### Organisatorisches

- **Kursleitung:** Elli Kutscha, B.Sc. Angewandte Psychologie, zertifizierte ZRM-Trainerin, Dozentin und Trainerin mit Schwerpunkt Body & Mind, Physiotherapeutin, Autorin
- **Termin:** 15. bis 19. September 2025 (jeweils von 18:00 bis 21:15 Uhr)
- **Ort:** Online via Zoom
- **Mehr Infos und Anmeldung:** [kontakt@ellikutscha.de](mailto:kontakt@ellikutscha.de) oder +491631567611
- Weitere Infos zum ZRM: [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) oder [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)
- **Kosten:** 490,- Euro inklusive Material und Teilnahmebescheinigung (anerkannt für den Zertifikatslehrgang zur/m zertifizierten ZRM-Trainer\*in)
- Anmeldeschluss: 24. August 2025

“Elli Kutscha ist eine ganz tolle Seminarleiterin, sehr sympathisch, menschlich, es hat einfach sehr viel Freude gemacht mit ihr.”

“Großes Lob an die Dozentin, es blieben keine Wünsche offen.”

“Das Seminar war eins der besten, die ich je besucht habe und die Umsetzung online ist ihr mehr als gelungen.”

# Anmeldung zum ZRM-Grundkurs online

mit Elli Kutscha

## Zeiten:

- Montag, 15.09.25 bis Freitag 19.09.25
- Jeweils von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr
- inkl. 15 Minuten Pause pro Kursabend

## Inhalte:

- Einstieg und mein aktuelles Thema klären
- Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel
- Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool
- Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln
- Transfer, Integration, Abschluss und Evaluation
- Impulsvorträge, interaktive Übungen, Reflexionen und Plenumsrunden wechseln sich im Verlauf des Trainings ab.

## Organisatorisches:

- Der Kurs findet **online** über Zoom statt.
- Um teilnehmen zu können, muss es dir möglich sein, dich über den gesamten Kurszeitraum mit Kamera und Mikrofon zu verbinden.
- Die Teilnahmegebühr für den Kurs beträgt **490,- Euro inklusive** MwSt., Material und Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahmegebühr wird nach Abschluss des Kurses in Rechnung gestellt.
- Die Teilnahmebescheinigung ist anerkannt für den Zertifikatslehrgang zur/m zertifizierten ZRM-Trainer\*in des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ)

## Noch Fragen?

Jederzeit gern!

**Kontakt:** +49 163 1567611 oder [kontakt@ellikutscha.de](mailto:kontakt@ellikutscha.de)  
<https://ellikutscha.de>

Ich freue mich auf euch!

# Anmeldung (bitte per Mail senden an [kontakte@ellikutscha.de](mailto:kontakte@ellikutscha.de))

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Online ZRM-Grundkurs vom 15.09.2025 bis 19.09.2025 (je 18:00 bis 21:15 Uhr) an.

Die Anmeldung kann bis 2 Wochen vor Kursbeginn widerrufen werden.

Die Trainerin behält sich vor, den Kurs bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn abzusagen.

Bei kurzfristiger Absage durch die/den Teilnehmer\*in wird eine Ausfallgebühr von 100,- Euro in Rechnung gestellt. Bei nachgewiesener Krankheit entfällt diese Gebühr.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen und mit der Speicherung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten im Rahmen des Kurses einverstanden.

Name:

Adresse:

E-Mail-Adresse:

Handynummer:

Datum und Unterschrift: