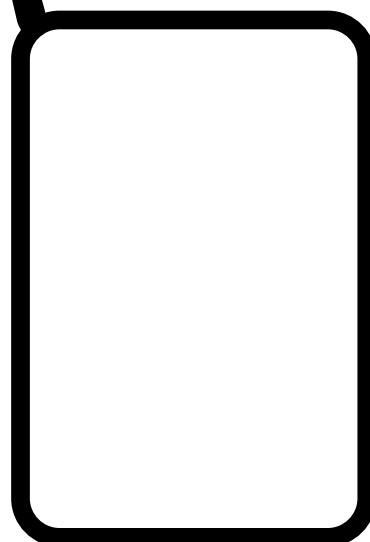


Zürcher Ressourcen Modell

ZRM[®]



ZRM-Kurs

Dieses Kursheft gehört:

Dieses Thema will ich bearbeiten:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Wie will ich gerne sein?

Wunsch- element	Meine Lieblingsideen	
	eigene	aus dem Ideenkorb



Mein Motto

Meine Lieblingsideen:

Mein Motto, 1. Fassung:

Mein Motto, 2. Fassung:

Mein Motto, (für Heute):
endgültige Fassung



Mein Passwort

Meine Lieblingsideen:

Mein Passwort, 1. Fassung:

Mein Passwort, 2. Fassung:

Mein Passwort, (für Heute):
endgültige Fassung

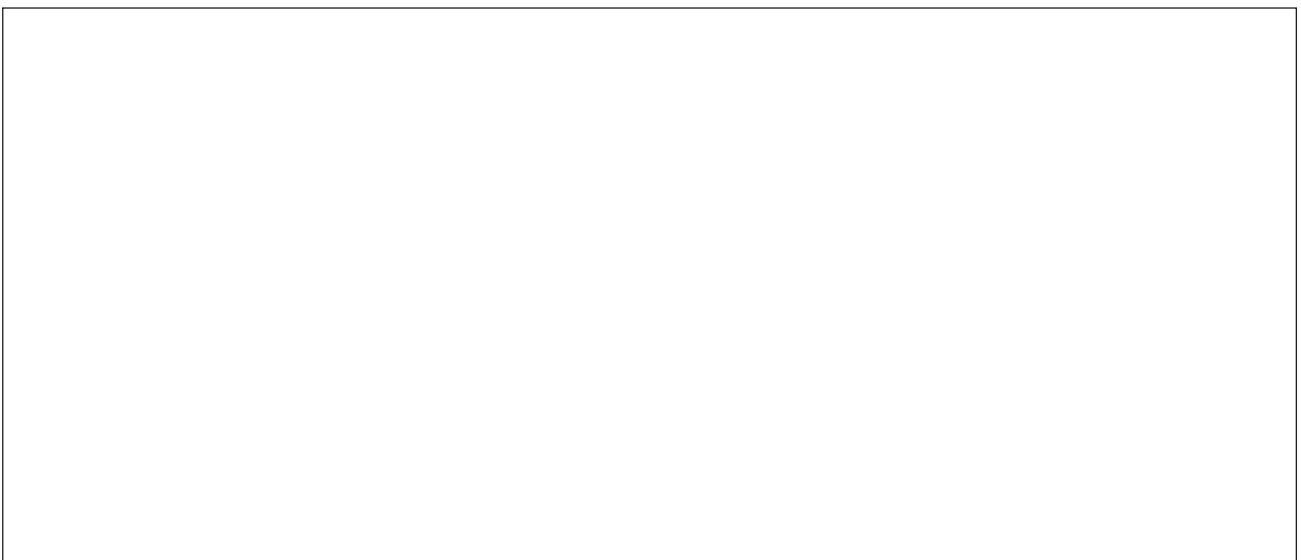


Mein Logo

Meine Lieblingsideen:

Mein Logo - Platz für Entwürfe

Mein Logo



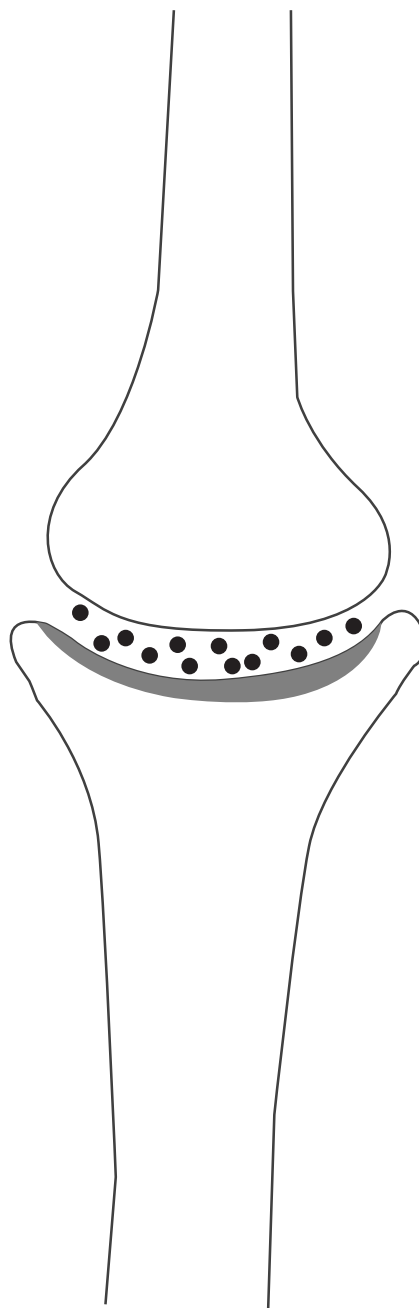
Mein Wunsch wird Wirklichkeit

Mein selbstbestimmtes Gehirn

Selten benutzte
Nervenbahnen



Oft benutzte
Nervenbahnen



Krafttraining für mein Gehirn

Musik:

Kleidung:

Gegenstand:

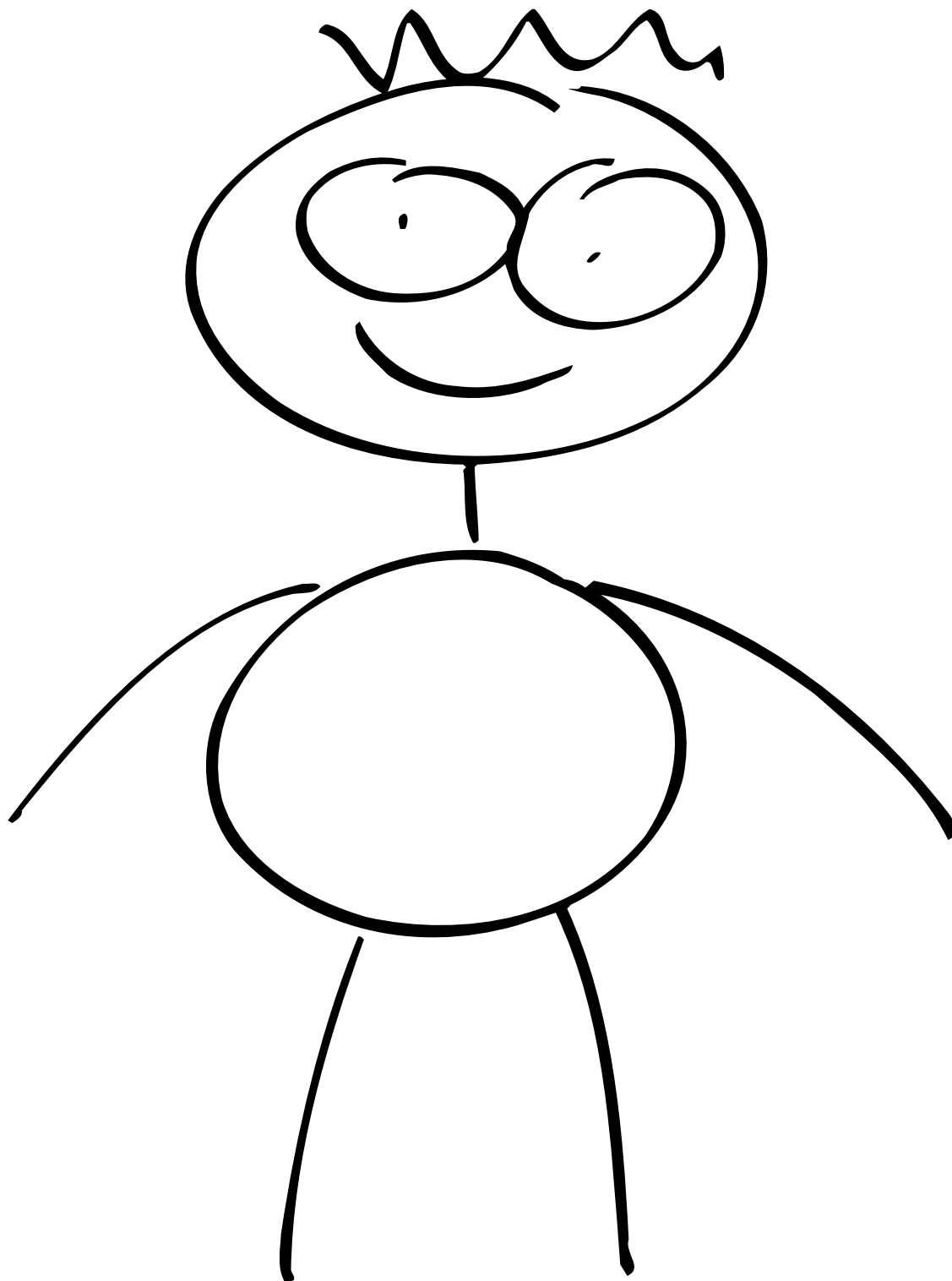
Pflanze:

Tier:

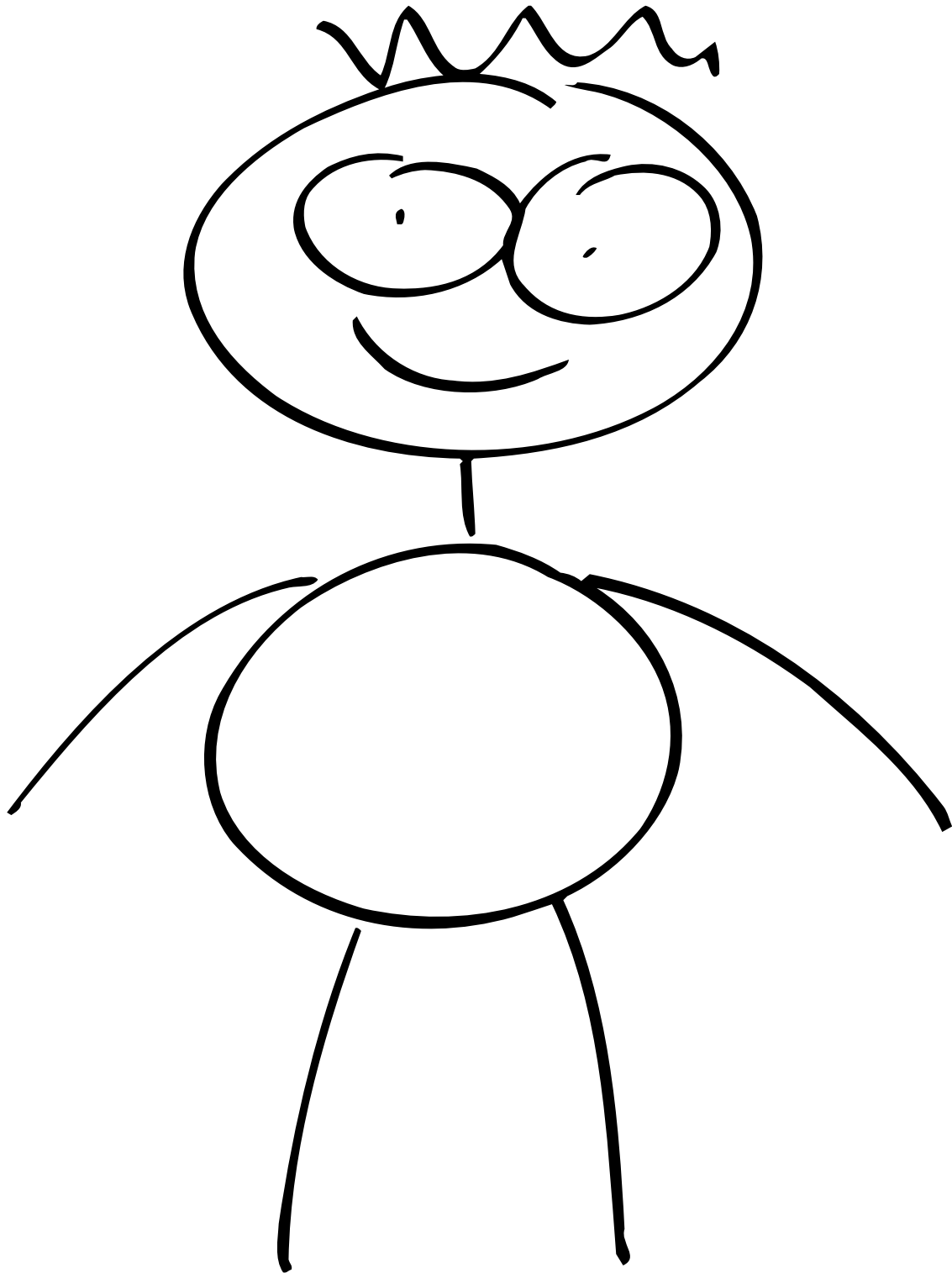
anderes:



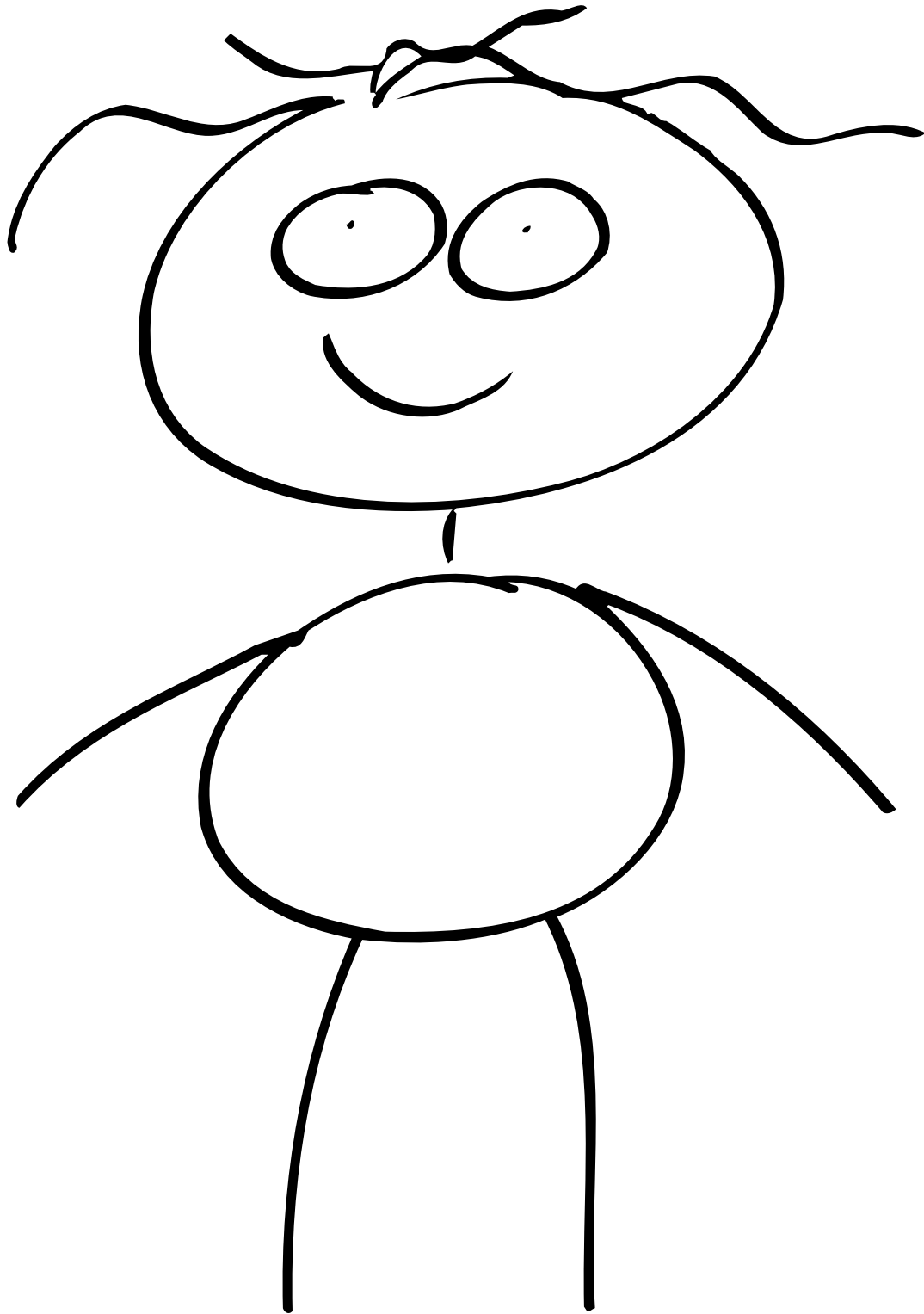
Mein Wunschkörper



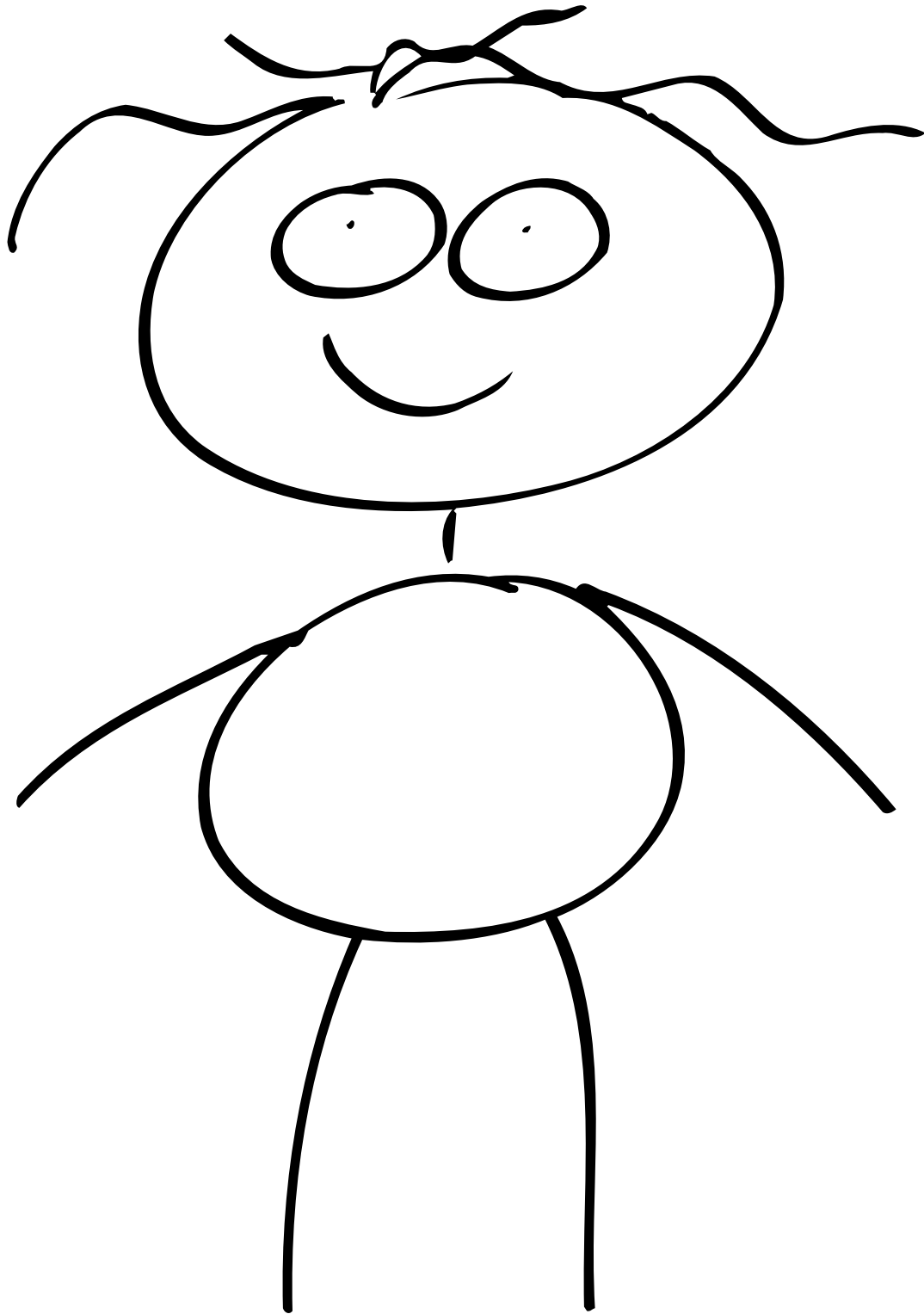
Meine Mini-Bewegung



Mein Wunschkörper



Meine Mini-Bewegung



So bringe ich mich neu ins Spiel!

Drehbuch von für's Rollenspiel

Ort:

Zeit:

Beteiligte Personen:

Situation:

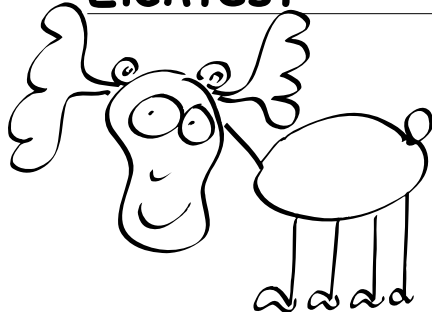
Einsatz von

- Motto/Logo/Passwort:
- Krafttrainings-Elemente:
- Wunschkörper/Minibewegung:

Ablauf:



Elchtest



Mein Haupthindernis:

Meine Gegenmaßnahmen:



Zertifikat

hat das **Zürcher-Ressourcen-Modell-Training** absolviert und beherrscht alle Regeln und Kniffe für ein lustvolles Selbstmanagement.

Er/sie kann selbst motivierende und unter seiner/ihrer Kontrolle liegende Ziele entwickeln und diese mit Hilfe seinen/ihren eigenen Kräften in Taten umsetzen.

Ort, Datum:

die **ZRM-Kursleitung:**