

ZRM KURS Dezember 2015

Vor einiger Zeit nahm ich an einem ZRM-Grundkurs am IPP Leipzig teil.

Selbstmanagement – das schien mir für mich gerade richtig.

Der Kurs war einfach gut.

Ganz entgegen meiner Erwartung war er nicht kopflastig, sondern höchst lebendig, voller direkter Erfahrungen und oft mit Lachen.

Sehr gefallen hat mir, dass jeder von der Gruppe in der Findung seines eigenen neuen Motto-Zieles unterstützt wurde. Die Ressourcen, also die Suche nach dem Positiven, standen im Mittelpunkt, zugleich mit dem Wissen, dass das Verfolgen meines Zieles Konsequenzen haben wird, gute und vielleicht auch weniger erfreuliche.

Besonders hilfreich waren die Erinnerungshilfen: Kleine Zeichen, Bilder, Hinweise aller möglichen Art, die mich im normalen Leben immer wieder auf mein erarbeitetes Ziel hinweisen und mir eine kleine, positive Unterstützung in meiner Richtung geben.

Im Leben angewendet ist der Kurs sehr unterstützend.

Dr. Anne Peters 04275 Leipzig