

Motivation und Selbststeuerung

Im Kopf wissen wir oft ganz genau, was wir verändern und erreichen möchten! Über den Kopf können wir eine erhebliche Willenskraft mobilisieren, die uns weite Strecken bis zu unserem Ziel tragen kann. Aber häufig erlahmt sie, bevor wir am Ziel angelangt sind. Statt des gewünschten Vertrauens in unsere Selbstwirksamkeit erleben wir Entmutigung.

Eine häufige Ursache dafür liegt in der mangelnden Synchronisation von ‚Kopf‘ und ‚Bauch‘.
Kopf= die vernünftige Einsicht in das Notwendige
Bauch= das intuitive, oft unbewusste Wissen aus lebenslanger Erfahrung und über die eigenen Bedürfnisse.

Wenn der Kopf bei Entscheidungen über Ziele es nicht schafft den Bauch ´mitzunehmen´, ist das Handeln von der größten Energiequelle abgeschnitten und der Kopf hat sich eine Menge heimlichen Widerstand gegen die guten Absichten eingehandelt.

Umgekehrt: wenn es gelingt, Kopf und Bauch in Einklang zu bringen, wird eine Fülle an Ressourcen und Energie mobilisiert.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein Selbstmanagementtraining, das diesen Zusammenhang in einen klar strukturierten Trainingsablauf übersetzt hat. Es basiert auf neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie und der Motivationspsychologie.

Fünf Phasen werden Sie in der Fortbildung durchlaufen:

1. Sie klären Ihr Anliegen für das Training mit Verstand und Unbewusstem.
2. Sie entwickeln Ihr persönliches Motto Ziel.
3. Sie bauen Ihren persönlichen Ressourcen-Pool auf, der Sie dabei unterstützt, Ihr Motto Ziel umzusetzen.
4. Sie planen die Umsetzung Ihres Motto Ziels für unterschiedlich schwierige Situationen.

5. Rückblick und Ausblick

In jeder Phase wird sowohl mit theoretischen Inputs gearbeitet, die die neurobiologischen und motivationspsychologischen Zusammenhänge erklären, als auch mit praktischen Übungen zur Selbsterkundung und Selbsterfahrung.

Hinweis	in Kooperation mit der Bischöflichen Akademie, Aachen
Zielgruppe	Alle
Referent	Dr. Katrin Hater, Soziologin, Lehrbeauftragte für TZI, Moderatorin und Coach www.dr.katrinhater.de
Ort	Bischöfliche Akademie, Aachen
Termin	03.-04.05.2021
Zeit:	09:30 – 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl	16
Kursgebühr	N.N.
Anmeldeschluss	22.03.2021
Ansprechpartnerin	Miriam Aldenhoven Tel.: 0241 431-216 maldenhoven@caritas-ac.de