



## Erwandern Sie Ihr Motto-Ziel

### Mit dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM® auf der Via Rhenana

Wie verschaffen Sie sich Klarheit über Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche und setzen diese in kraftvolle und stimmige Ziele um, die Sie begeistern? Wohin soll Ihr Weg führen? Die Umsetzung unserer Ziele geht im Alltag oft unter und klappt nicht immer. Wenn wir unsere Ziele handlungswirksam umsetzen möchten, gelingt dies besonders gut, wenn wir unseren Verstand mit dem Unbewussten synchronisieren.

Im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) wurde der Zieltypus des Motto-Ziels entwickelt, der Verstand und Unbewusstes miteinander in Einklang bringt. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen und gut erforscht, dass sowohl die Motivation wie auch die Zielbindung bei Motto-Zielen sehr hoch ist. Motto-Ziele haben Auswirkung auf unser Handeln, unsere Motivation und unser gesamtes Wohlbefinden. Bedürfnisse, die nicht umgesetzt werden, können zu diffusem Unwohlsein oder nicht greifbaren Spannungen führen.

Auf dieser Flusswanderung begegnen Sie sich selbst tiefer und finden einen guten Zugang zu Ihrem Unbewussten, zu Ihren Bedürfnissen und Wünschen. Sie erarbeiten an diesem Tag Ihr Motto-Ziel, mit dem Sie zu mehr Sicherheit und Gelassenheit in Ihren Entscheidungen finden. In einer wunderbaren Abwechslung aus Impulsreferaten, Gruppen- und Einzelarbeiten in der Natur entsteht viel Kreativität. So gelingt es Ihnen leichter, Ihr Ziel zu entwickeln.

Das gesamte ZRM® Training beruht auf den neuesten neurologischen Erkenntnissen, ist alltagstauglich, praxisorientiert und wissenschaftlich fundiert. Es ist für alle Personen geeignet und bezieht die neuesten Erkenntnisse zum menschlichen Lernen. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein.

---

Was nehmen Sie  
aus dem  
ZRM®-Kurs mit?

---

Sie erkennen  
Ihre Bedürfnisse  
und Wünsche und  
stellen fest,  
was Sie wirklich  
wollen.

---

Sie finden zu mehr  
Motivation und  
verwandeln  
Ihre Wünsche in ein  
kraftvolles Motto-Ziel.

---

Sie entscheiden, in  
welche Richtung Ihr  
Weg gehen soll.

---

Sie lernen,  
wie es Ihnen gelingt,  
dass Ihr Ziel  
langfristig wirkt.

---

Sie erhalten durch Ihr  
Motto-Ziel  
mehr Ruhe und  
Selbstsicherheit.

---

Sie erfahren,  
wie Sie Ihr  
Handlungsrepertoire  
erweitern können.

---

Sie schenken  
sich einen Tag mit  
persönlichem  
Wohlbefinden.

---



Wanderroute: Wir wandern entlang des Rheins von [Eglisau](#) bis [Rüdlingen](#) auf einer Teilstrecke der [Via Rhenana](#). Sie folgt der über Jahrhunderte hinweg wichtigsten Wasserstrasse der Schweiz. Einer der schönsten Abschnitte des Rheins liegt im Zürcher Unterland zwischen Eglisau und Rüdlingen. In dieser märchenhaften Flusslandschaft hat sich der Rhein tief in die steilen Hügel eingegraben und schlängelt sich durch Rebberge und Auenlandschaften. Einen Teil der Strecke werden wir mit dem [Rheinschiff](#) zurücklegen.

Datum, Uhrzeit: Samstag, 14. August 2021, 9.15 Uhr  
Treffpunkt/Start: Eglisau, Bahnhof  
Ziel: Eglisau, Bahnhof, ca. 17.50 Uhr  
An-/Rückreise: [Zum Fahrplan der SBB](#)

Höhenprofil/Wege: Geringe Höhenunterschiede. Alle Wege sind gut ausgebaut und einfach zu begehen.  
Reine Wanderzeit: ca. 2.5 Stunden.

Verpflegung: Ich bringe einen kleinen Snack mit.  
Bitte nehmen Sie Ihre Getränke selbst mit.  
Die Mittagspause ist in einem Gasthof möglich.

Kleidung/Mobil: Praktische Kleidung, bequeme und feste Schuhe, evtl. Wanderstiefel, kleiner Rucksack.  
Mobiltelefon mit Kamera und WhatsApp-Funktion.

Schlechtes Wetter: Bei kritischer Wetterlage (Regen, Kälte) wird der Kurs in Zürich in einem Seminarraum durchgeführt.

Teilnehmer: Der Kurs ist für alle Personen geeignet, die gerne in der Natur wandern.

Gruppengrösse: Mindestens 4 Personen, höchstens 6 Personen.  
Kosten: 195 CHF  
Anmeldeschluss: 31.07.2021, Annullation kostenfrei bis 31.07.2021  
Zur Anmeldung: [Anmeldung](#)

Weitere Informationen zu einem kompletten Grundkurs des Zürcher Ressourcenmodells ZRM® finden Sie im folgenden Film:  
[Das Zürcher Ressourcenmodell](#)

*Sie können diesen Kurs als Einzelkurs absolvieren oder Folgemodule anschliessen.*

*Wenn Sie an allen Terminen teilnehmen entspricht dies einem kompletten ZRM® Grundkurs, der für alle Zertifikatslehrgänge zur ZRM® Trainerausbildung anerkannt ist.*

*Wenn Sie bereits einen Grundkurs absolviert haben, bietet sich mit diesem Kurs eine Möglichkeit zum Brush-up.*

*Folgemodule nach Absprache.*

*Individuelle Termine für bestehende Gruppen können separat vereinbart werden.*



**Renate Thomann**  
Coaching Training Beratung



**RENATE THOMANN**  
ISMZ zert. ZRM®-Trainerin  
Dipl. Coach SCA  
Eidg. Betr. Mentorin FA  
SVEB 1 Erwachsenenbildung  
Burnout-Beraterin

Weitere Infos:

[www.renate-thomann.ch](http://www.renate-thomann.ch)  
[info@renate-thomann.ch](mailto:info@renate-thomann.ch)