

Zertifikat _____

Zürcher Ressourcen Modell



Zertifikatslehrgang ZRM®-Coach

Wir bestätigen

Dr. Marco Semadeni

die erfolgreiche Teilnahme am Zertifikatslehrgang des
Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ,
einem Spin-Off der Universität Zürich.

Zürich, Dezember 2025

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Storch'.

Dr. phil. Maja Storch
wissenschaftliche Leitung
ISMZ GmbH

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'J. Weber'.

Dr. phil. Julia Weber
Geschäftsführung
ISMZ GmbH

Zertifikatslehrgang

ZRM®-Coach

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein theoretisch fundiertes und wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Modell. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt. Das ZRM®-Coaching folgt einem systematischen Aufbau und einer theoriegeleiteten Diagnostik. Konsequenter Ressourcenaktivierung macht es Klienten schnell und effektiv handlungsfähig im Umsetzen eigener Absichten. Der Lehrgang ZRM®-Coach richtet sich an professionell tätige Personen mit vorhandener Coaching-, Supervisions-, Beratungs- oder Psychotherapie-Ausbildung und Berufserfahrung in ihrem Arbeitsfeld, welche die ZRM®-Methoden tief erlernen möchten, um sie im Einzelsetting anzuwenden.

Lerninhalte

- Neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu menschlichem Lernen
- Aktueller wissenschaftlicher State of the Art zur Motivations- und Zielpsychologie
- Der Rubikon-Zirkel zielrealisierenden Handelns für Coachingprozesse
- Rubikon-Diagnostik zur Interventionsplanung
- Lösungsorientierte Methoden zur Förderung des Selbstmanagement und der Affektregulation
- Klientenzentriertes Wording
- Ressourcenaktivierende neu entwickelte Methoden des ZRM® (Bildkartei, Wunschelemente, Ideenkorb, Affektbilanz, Motto-Ziele, Somatische Marker Training, Lernen mit Priming, Ressourcenpool, Iconic Representation, Embodiment, Situationstypen ABC, Wenn-Dann-Pläne, Entscheidungscoaching, Spezialtechnik bei Prokrastination)
- Der Einsatz des Unbewussten für Motivkongruenz und Handlungssteuerung

Elemente der Ausbildung

- Modul 1: Somatische Marker Training, Bildkartei, Bildwahl und Ideenkorb im Einzelsetting, Motto-Ziele (2 Tage)
- Modul 2: Ressourcenpool, Embodiment, Neuronale Plastizität, Priming, Iconic Representation (2 Tage)
- Modul 3: Situationstypen-ABC und Transfercoaching, Wenn-Dann-Pläne nach Gollwitzer als Coachingtool (2 Tage)
- Modul 4: Theorie-Praxis-Integration, Erweiterung des Rubikon-Prozesses zum 6-phasigen Rubikon-Zirkel, Coaching mit dem Rubikon-Zirkel, der Rubikon-Diagnostik und der Interventionsplanung mit ZRM®-Methoden, Integration anderer Interventionen in den Rubikon-Zirkel (2 Tage)
- Modul 5: Schriftliche Klausur, Wunschelemente-Technik, Entscheidungscoaching und Coaching bei Prokrastinieren, Einsatz der Affektbilanz im Einzelsetting (2 Tage)

- Präsenzzeit Lehrgang (52 Stunden)
- Schriftliche Klausur (3 Stunden)
- Praxissequenz (50 Stunden) enthält:

- Coaching-Praxis, mindestens drei ZRM® Coachings (20 Stunden)
- Vorbereitung und Durchführung
- Kurzprotokolle und Fallbericht
- 3 Stunden Supervision

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt: 105 Stunden

Der Abschluss befähigt, ZRM®-Coachings durchzuführen.

Er berechtigt, den Titel ZRM®-Coach zu führen, das ZRM® Logo zu verwenden,

ZRM® Weiterbildung anzubieten, sowie das eigene Coaching-Angebot auf

www.zrm.ch zu posten.