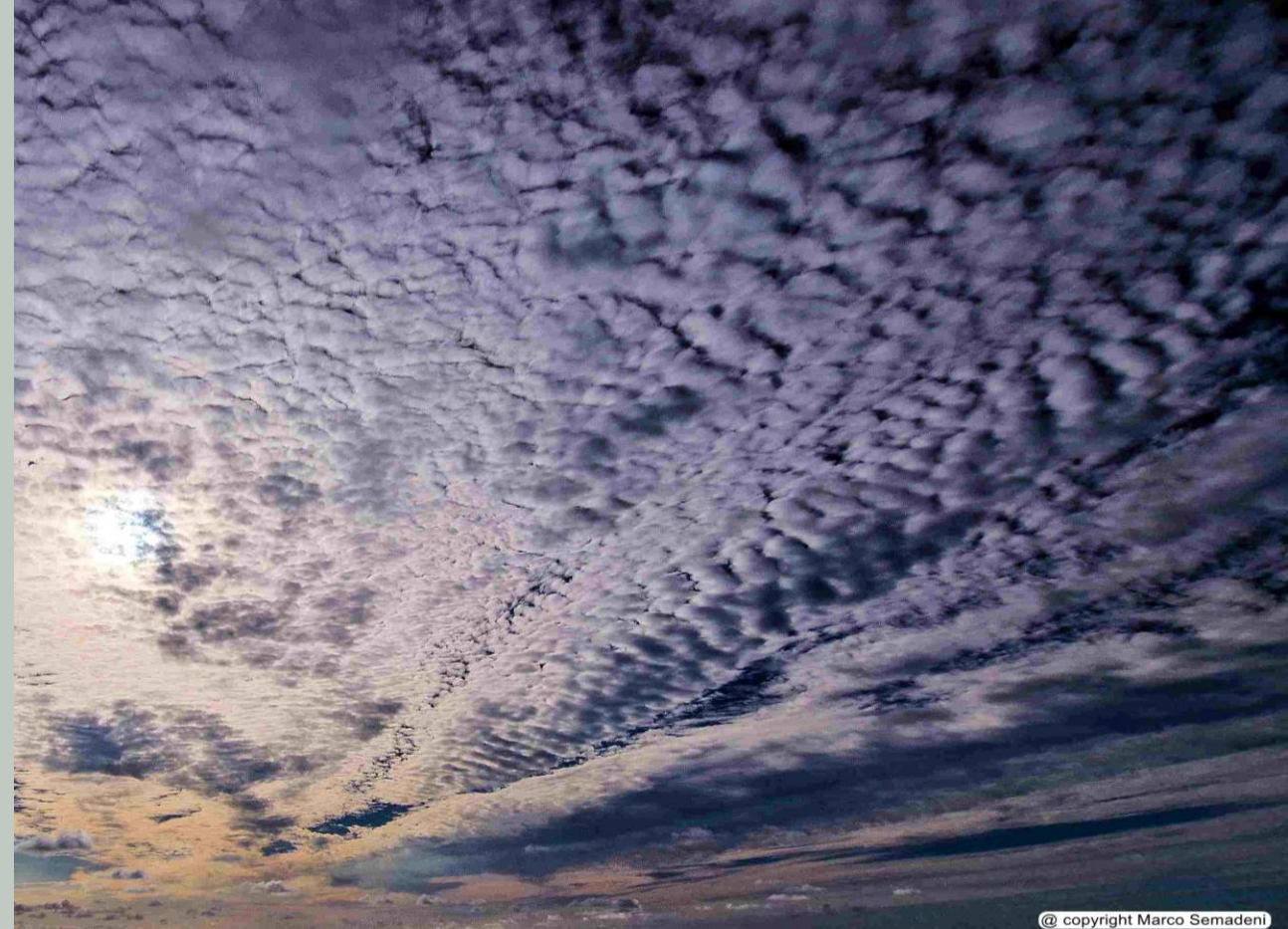

ZRM[®]-Coaching

Basierend auf dem
wissenschaftlich fundierten
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®])



Prozesscoaching mit Annäherungsintention

[ZRM[®]-Coach: Dr. Marco Semadeni](#)

www.semadenicoaching.ch

Januar 2026

Mit ZRM®...

... von der Hilfe zur Selbsthilfe schreiten.

... die Persönlichkeit entwickeln.

... das Selbstmanagement verbessern.

... die Handlungspotenziale freisetzen.

... gute Entscheidungen treffen.

... die inneren Ressourcen entdecken.

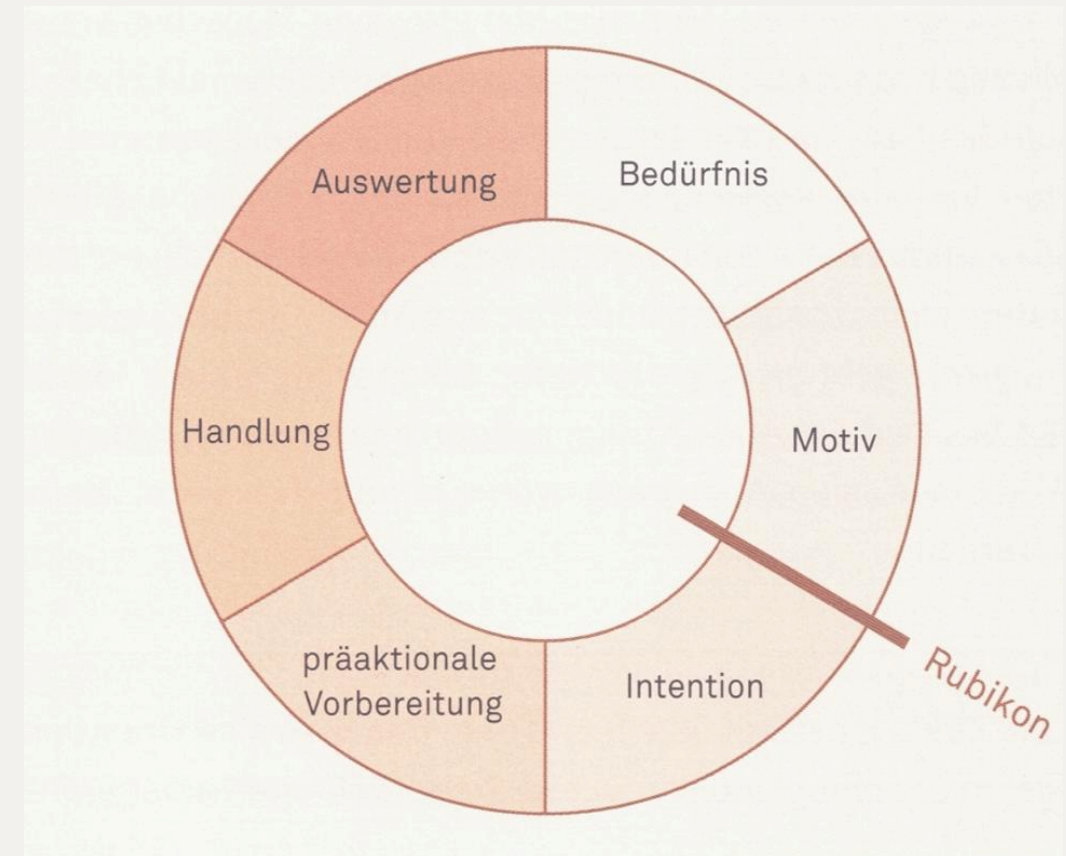
... zur Zielannäherung mit Einbezug von
Kopf und Bauch.



ZRM®-Methode

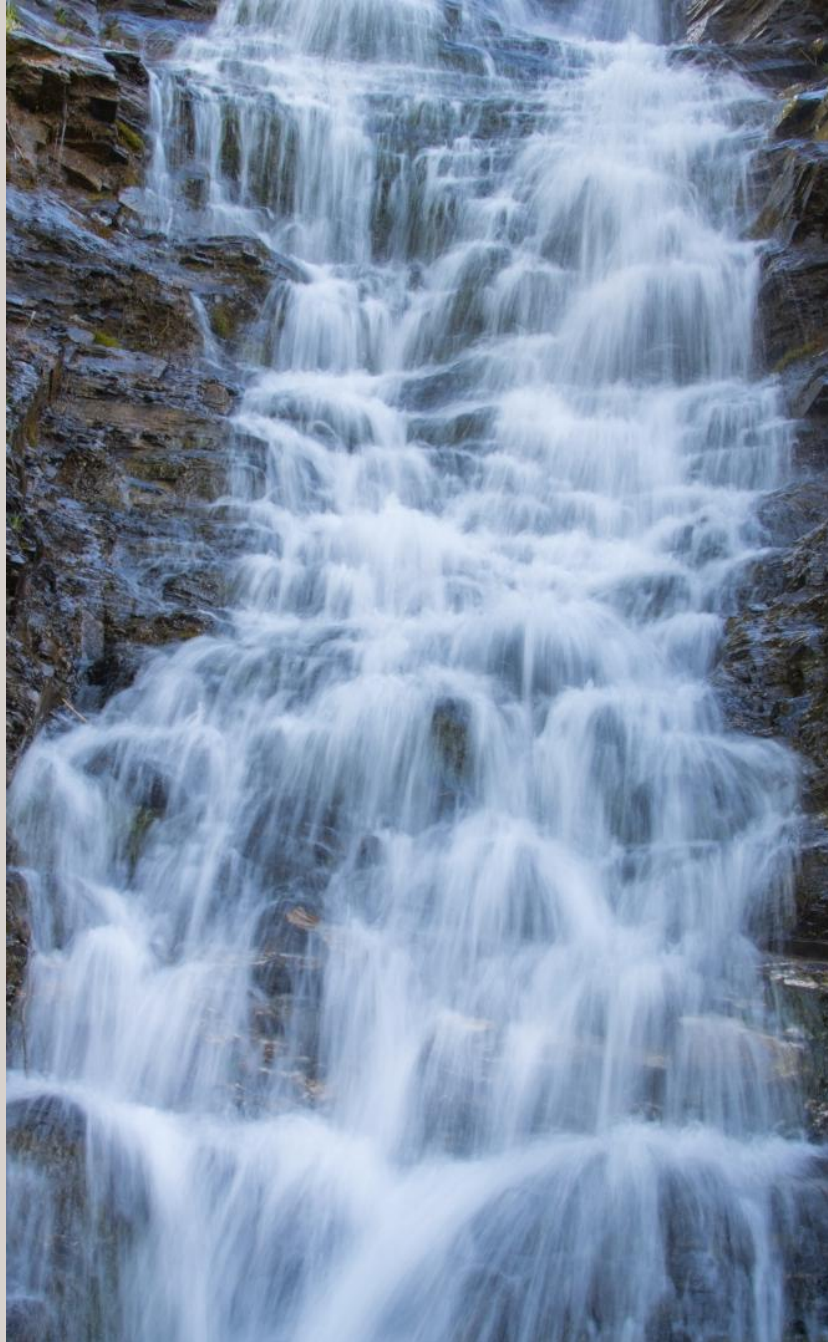
- Das ZRM® stellt ein Coaching-Tool dar, das in pädagogischen, betriebswirtschaftlichen, oder allgemeinspsychologischen Kontexten einsetzbar ist. Die Methode ist wissenschaftlich begründet und auf deren Wirksamkeit geprüft.
- Im ZRM®-Coaching wird mit der Haltung und nicht nur mit Verhalten gearbeitet. Dabei wird über die Motivationspsychologie ein Haltungsziel und nicht ein Verhaltensziel erarbeitet. Das Haltungsziel stärkt mit Hilfe aufgebauter, inneren Ressourcen das Selbstmanagement motivierend aus sich selbst heraus.
- Der Begriff ‚Ressource‘ im ZRM® ist als neurobiologische, persönliche Ressource zu verstehen, welche wohladaptive neuronale Netze aktiviert, um entsprechende Ziele zu erreichen. Während des ZRM®-Coachings werden systematisch persönliche Ressourcen aufgebaut.
- Das ZRM®-Coaching kann auch als Präventionstechnik und Unterstützung der Selbstregulation bei beruflichen und/oder familiären Belastungen angewendet werden (Selbstmanagement-Training).
- Das ZRM®-Coaching ist ein psychoedukatives Verfahren, um Handlungen zu steuern und die intrinsische Motivation für eine Zielerreichung zu aktivieren. Dabei wird mit dem Unbewussten und Bewussten zusammengearbeitet.

Der Rubikon-Zirkel



Ressourcenorientiertes Einzelcoaching nach ZRM®, R. Meier et al, 2021, hogrefe

Prozessschema, um vom Bedürfnis über eine neue Haltung zur Handlung zu gelangen.



Für Sie persönlich, wenn Sie z.B. ...

... im Umbruch oder in beruflichen Veränderungen stehen.

... unter Belastungen stehen und Stressresistenz und Resilienz stärken wollen.

... Verhalten anpassen / verändern wollen.

... nachhaltiges Verhalten ergründen möchten.

... herausfinden wollen, was sie wirklich wollen.

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches
Erstgespräch.

Kontakt:

Zertifizierter ZRM[®]-Coach Dr. Marco Semadeni

info@semadeincoaching.ch

Tel.: +41 44 737 3611

