

Online-Kurs von Dr. Maja Storch

Das Zürcher Ressourcen Modell in Theorie & Praxis

Dr. Maja Storch. An diesem Namen kommt kaum ein Mensch vorbei, der sich in seiner beruflichen oder persönlichen Laufbahn mit den Themen Selbstmanagement und Motivation befasst. Zu Recht: Die Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin hat gemeinsam mit Dr. Frank Krause vor über zwei Jahrzehnten das Zürcher Ressourcen Modell - kurz «ZRM»[®] entwickelt. Ein weit verbreitetes, universell einsetzbares, wissenschaftlich sehr gut belegtes und besonders zeiteffektives Selbstmanagement-Training, das mittlerweile als moderner Klassiker gehandelt wird. Die Vorgehensweise des ZRM bietet eine erprobte Struktur für Ressourcenaufbau in Therapie und Beratung, die insbesondere Beginnern Sicherheit im

Prozess bietet. Zusätzlich lässt die Methode ein Höchstmaß an kreativen Variationen zu, was sie auch für den Handwerkskoffer der Profis enorm spannend macht.

Die psychoedukative Methode kann im Gruppenkontext und im Einzelcoaching eingesetzt werden und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. In ihren life lessons vermittelt Maja Storch pointiert und unterhaltsam die wichtigsten Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells und stellt acht ausführliche Coaching-Fälle vor, deren Problemstellungen in ihrer Praxis am häufigsten auflaufen.



[Über einen Klick kommen Sie direkt zum Kurstrailer](#)

“Man kann mir bei den life lessons beim Arbeiten über die Schulter schauen und dabei viel über die zahlreichen Variationen und die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten des Zürcher Ressourcen Modells lernen. Die handwerklich fabelhaft produzierten Filme sind eine Fundgrube für alle Profis, um das eigene Repertoire zu erweitern.”

— Dr. Maja Storch

Das sind life lessons

life lessons Kurse machen sichtbar, was sonst im Verborgenen bleibt: Wie sehen therapeutische Prozesse, Methoden und Interventionen in der Praxis aus? In den kompakten Online-Weiterbildungen vermitteln Koryphäen ihres Fachs einen so noch nie dagewesenen Einblick in ihr therapeutisches Vorgehen.

Im ausführlichen Praxisteil werden Fallbeispiele mit typischen Problemstellungen aus dem Alltag der TherapeutInnen gezeigt und das eigene Vorgehen kommentiert. Der passende Theorieteil liefert die handwerklichen und wissenschaftlichen Grundlagen und Erläuterungen zu therapeutischen Prozessen, methodischen best practices und wirkungsvollen Interventionen.

Umfang & Struktur

Die life lessons von Dr. Maja Storch umfassen 64 Kurseinheiten mit einer gesamten Bearbeitungsdauer von 18 Stunden. life lessons werden in enger Kooperation mit den Dozentinnen und Dozenten über Monate hinweg entwickelt und umgesetzt. Alle Inhalte sind didaktisch aufbereitet und in Einheiten von 5-45 Minuten strukturiert, um das Lernen effizient und angenehm zu gestalten. Einzelne Sitzungen der Praxisfälle können bis zu 90 Minuten lang sein. Sie können alle Videos so oft wie gewünscht im Rahmen Ihres Zugangs wiederholen.

Mit dem Lifetime Zugang haben Sie zeitlich unbegrenzten Zugang zu den Kursinhalten, bei ei-

nem 12-Monate-Zugang können Sie ein Jahr ab Buchung auf die Inhalte zugreifen.

Zielgruppe & Ziel

Die Kurse sind als train-the-trainer Modell konzipiert und richten sich speziell an PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, ÄrztInnen, PädagogInnen und angrenzende Berufsfelder.

Ziel der life lessons ist es, den therapeutischen Handlungsspielraum zu erweitern und Inspiration für wirkungsvolle und kreative Therapien und Beratungen sowie für den Umgang mit schwierigen Situationen zu bieten. Die Mischung ausgewählter Theorien und konkreter Fallbeispiele macht das Wissen greifbar und direkt für die eigene Praxis anwendbar.

Kurszugang &

Teilnahmebescheinigung

Nach der Kursbuchung können Sie sich jederzeit von Ihrem Laptop, PC, Tablet und/oder Handy aus einloggen und online auf die Kursinhalte zugreifen. Alles was Sie brauchen, ist eine stabile Internetverbindung.

Sobald Sie einen Kurs abgeschlossen haben, können Sie sich per Mail an kontakt@lifelessons.de wenden und eine Teilnahmebescheinigung beantragen. Wir überprüfen den Abschluss aller Lektionen und stellen Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus.

Kursvorschau & Buchung

[Hier erhalten Sie Einblicke in die einzelnen Kapitel und können die Kursbuchung vornehmen.](#)

Viel Freude beim Lernen!

life lessons Inhaltsverzeichnis mit Zeitangaben

Gesamtdauer: 18h

Kursüberblick (4min)

Kursüberblick (3:51)

Person & Haltung (24min)

Person & Haltung (24:39)

Grundlagen (38min)

Selbsterfahrung (1:31)
Einordnung des ZRM (5:12)
Entwicklung des ZRM (22:38)
Zielgruppe und Setting (8:53)

Theorie & Modelle (41min)

Neurobiologie & ZRM (7:02)
Zwei-Prozess-Theorie (10:08)
Rubikon-Prozess (9:36)
Embodiment (14:38)

Handwerk (3h 16min)

Die ZRM-Phasen - Intro (6:36)

ZRM Phase 1

1. Exploration des Unbewussten (8:03)
2. Auswertung der Bilderwahl (8:18)
3. Wunschelemente Technik (9:58)
4. Auswertung mit der Affektbilanz (7:54)
5. Wann ist die Phase erfolgreich abgeschlossen? (7:52)

ZRM Phase 2

1. Vom Wunsch zum Mottoziel (12:48)
2. Kernkriterien von Mottozielen (10:30)
3. Wann ist die Phase erfolgreich abgeschlossen? (10:06)

ZRM Phase 3

1. Vom Mottoziel zum Ressourcenpool (16:05)
2. Priming (15:48)
3. Wann ist die Phase erfolgreich abgeschlossen? (0:25)

ZRM Phase 4

1. Den Ressourceneinsatz mit dem Situationstypen-ABC planen (3:22)
2. A-Situationen (11:17)
3. B-Situationen (17:24)
4. Soziale Ressourcen (7:07)
5. C-Situationen (19:04)
6. ABC-Situationen als Technik für Selbsthilfegruppen (3:06)
7. Wenn-Dann-Pläne (6:16)
8. Wann ist die Phase erfolgreich abgeschlossen? (1:18)

ZRM Phase 5

ZRM Phase 5 - Integration & Transfer (7:14)
Die ZRM-Phasen - Fazit (5:55)

Praxis (13h 2min)

Intro Fallbeispiele (5:24)

Der Fall Lindt (2h 21min)

Intro & Beobachtungsaufgabe (6:30)
Der Fall Lindt 1. Sitzung (1:03:10)
Der Fall Lindt 2. Sitzung (35:15)
Fallkommentierung (36:12)

Der Fall Lenz (1h 54min)

Intro & Beobachtungsaufgabe (2:02)
Der Fall Lenz 1. Sitzung (43:29)
Der Fall Lenz 2. Sitzung (34:06)
Der Fall Lenz 3. Sitzung (14:41)
Fallkommentierung (20:11)

Der Fall Siebert (1h 16min)

Intro & Beobachtungsaufgabe (3:37)
Der Fall Siebert 1. Sitzung (40:32)
Fallkommentierung (31:59)

● **Der Fall Schüle (2h 2min)**

Intro & Beobachtungsaufgabe (3:36)

Der Fall Schüle 1. Sitzung (1:06:48)

Der Fall Schüle 2. Sitzung (29:40)

Fallkommentierung (22:22)

● **Der Fall Brock (1h 24min)**

Intro & Beobachtungsaufgabe (2:07)

Der Fall Brock 1. Sitzung (58:03)

Fallkommentierung (23:24)

● **Der Fall Zach (2h 2min)**

Intro & Beobachtungsaufgabe (1:47)

Der Fall Zach 1. Sitzung (1:12:28)

Der Fall Zach 2. Sitzung (27:23)

Fallkommentierung (21:53)

● **Der Fall Behrendt (1h 54min)**

Intro & Beobachtungsaufgabe (3:10)

Der Fall Behrendt 1. Sitzung (1:07:28)

Der Fall Behrendt 2. Sitzung (16:49)

Fallkommentierung (29:54)

● **Der Fall Junge (1h 4min)**

Intro & Beobachtungsaufgabe (2:42)

Der Fall Junge 1. Sitzung (42:44)

Fallkommentierung (19:30)

● **ExpertInnen Fragerunde (34min)**

ExpertInnen Fragerunde (34:37)

● **Schlusswort**