

# Spring über deinen Schatten!

## Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) - 2019

Aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen neue Ressourcen gewinnen.

Die lichten und strahlenden Seiten unserer Persönlichkeit zeigen wir gern. Doch was ist mit den Schattenseiten? Es scheint uns schwer zu fallen, diese zu akzeptieren. So schwer, dass wir sie unbemerkt ins Unbewusste verdrängen. Von dort beeinflussen sie unser Leben, manchmal mehr als es uns lieb ist. Dabei können laut der Psychologin Verena Kast gerade Schatten unser Leben sehr beflügeln: «Wenn es gelingt das Ungeahnte, das ein Schatten birgt, wahrzunehmen und zu akzeptieren, entwickelt sich der Schatten zur subversiven Lebenskraft.»

Im Schattenseminar machen Sie auf lustvolle Weise Bekanntschaft mit Ihren Schatteneigenschaften und Schattenpersönlichkeiten. Sie lernen mit viel Humor, wie Sie aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen wertvolle Ressourcen entwickeln. Das Integrieren von bisher «verschatteten» Eigenschaften und Gefühlen setzt enorme Lebensenergie frei und vervollständigt Ihr Identitätserleben.

Das Seminar baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® auf: Sie müssen vorher ein ZRM Seminar/ Grundkurs besucht haben und ihr „Motto-Ziel“ mitbringen!!

### Inhalte und Ziele auf einen Blick:

- akzeptieren Sie Schritt für Schritt und mit sehr viel Spaß Ihre Schatten
- schließen Sie Frieden mit Eigenschaften bei anderen Menschen, die Sie bisher «auf die Palme brachten» oder heimlich «beneidet» haben.
- entdecken und integrieren Sie eigene ungeliebte Persönlichkeitsanteile.
- transformieren Sie bislang abgewehrte Schattenanteile in besondere Ressourcen.

**Veranstaltungsort:** Raum für Kommunikation,  
Am Dobben 39, zentral in Bremen

**Termin:** 29./ 30. November 2019

**Fortbildungszeiten:** Fr/ Sa 9.00 -18:00 Uhr  
(mit jeweils 1 Std Mittagspause, Bistros um die Ecke)

**Gruppengröße:** 6 -12 Teilnehmende

**Kosten:** 490,- €

**Leitung:**

**Nadja Plothe**



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach ( DCV)
- Zertifizierte Trainerin  
Zürcher-Ressourcen-Modell  
(ISMZ)

### Information & Anmeldung:

Nadja Plothe  
Mathildenstraße 79  
28203 Bremen  
Tel: 0421-223 81 86  
[info@nadja-plothe.de](mailto:info@nadja-plothe.de)  
[www.nadja-plothe.de](http://www.nadja-plothe.de)

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!

# Anmeldebogen ZRM Aufbaukurs 1

Hiermit melde ich mich verbindlich für den  
**Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)**  
am 29/ 30. November 2019 in Bremen an:

Vor- und Nachname	
Adresse/ Rechnungsanschrift	
Telefon	
Mail	

Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/ mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr für den Grundkurs im angegebenen Zeitraum. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

## Teilnahmebedingungen:

### Anmeldung, Bestätigung und Zahlung:

Ihre Anmeldung wird entsprechend dem schriftlichen Eingang berücksichtigt und ist verbindlich. (Per Post oder als PDF Datei per Mail.) Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie zeitnah eine Anmeldebestätigung sowie die Rechnung per Mail (ca. 6 Wochen vor Beginn des Grundkurses), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

### Rücktritt:

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Ich berechne eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro, den Rest der Gebühr erhalten Sie zurück, bzw. ich stelle die 50 Euro in Rechnung, falls Sie noch nicht bezahlt hatten. Bei einer Stornierung ab 4 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das volle Teilnehmerentgelt fällig. Es ist evtl. eine Vertretung der angemeldeten Person möglich.

### Veranstaltungsausfall und Änderungen:

Für das Zustandekommen der Fortbildung ist eine Mindestanzahl von 6 Teilnehmenden erforderlich; sollte diese nicht erreicht werden, behalte ich mir vor, die Fortbildung abzusagen. In diesem Fall erfolgt die volle Rückerstattung des Teilnahmeentgelts. Bitte haben Sie dafür Verständnis. Weitergehende Ansprüche an mich als Veranstalterin bestehen nicht.

**Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit Ihnen einverstanden.**

Datum, Ort

Unterschrift

## Leitung:

**Nadja Plothe**



- Dipl.-Politologin
- Freiberufliche Trainerin
- Systemische Coach ( DCV)
- Zertifizierte Trainerin  
Zürcher-Ressourcen-Modell  
(ISMZ)

## Information & Anmeldung:

Nadja Plothe

Mathildenstraße 79

28203 Bremen

Tel: 0421-223 81 86

[info@nadja-plothe.de](mailto:info@nadja-plothe.de)

[www.nadja-plothe.de](http://www.nadja-plothe.de)

Bitte melden Sie sich bei Interesse schriftlich per Post oder Mail mit dem ausgefüllten Anmeldebogen an. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben!