

# Spring über deinen Schatten!

## Fortbildung/ Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)

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 Lebensenergie frei und vervollständigt Ihr Identitätserleben.

Das Seminar baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® auf: Sie müssen vorher ein ZRM Seminar 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:** Seminar-Etage im Hollerhaus, Hollerstraße 14, zentral in Bremen

**Termin:** 05./06. November 2021

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

**Gruppengröße:** 6 -12 Teilnehmende

**Kosten:** 390 € als Fortbildung, 590 € als Aufbaukurs

(d.h. wer eine offizielle Bescheinigung über den Besuch des ZRM-Aufbaukurses möchte, zahlt 590€, der Preis, der für alle Aufbaukurse in D gilt.)

**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 die Fortbildung/  
den Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)  
am 05./06. November 2021 in Bremen an:

Teilnahme als	Fortbildung <input type="checkbox"/>	oder	Aufbaukurs <input type="checkbox"/>
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. 5 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. Bei einer Stornierung ab 6 Wochen vor Fortbildungsbeginn wird das halbe Teilnahmeentgelt fällig. Bei Absagen ab 4 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!