

**: Nadja Plothe**

Spielräume erkunden!

Fortbildung.Coaching.Team-  
und Organisationsentwicklung.



## Fortbildung:

21./22. November 2025

### „Über wen ärgerst du dich?“ - Den eigenen Schatten entdecken und aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen neue Ressourcen gewinnen

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

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.»

#### Inhalte:

- 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

Im Schattenseminar machen Sie auf lustvolle und überraschende Weise Bekanntschaft mit Ihren Schatteneigenschaften. „Wir spielen über Bande“, d.h. sie erkennen sich selbst über die Wahl eines ungeliebten Gegenübers. So lernen Sie mit viel Humor, wie Sie aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen wertvolle Ressourcen entwickeln können. Das Integrieren von bisher «verschatteten» Eigenschaften und Gefühlen setzt Lebensenergie frei und kann Sie gelassener mit Ungeliebtem bei sich selbst und anderen werden lassen. (Das Seminar baut auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® auf: Sie müssen vorher ein ZRM Seminar besucht haben und ihr „Motto-Ziel“ mitbringen!!)

#### Nadja Plothe

Dipl.-Politologin  
Systemische Coach (EASC/DCV)  
ZRM-Trainerin (ISMZ)  
Coach for the work (vtw)

#### Ort

Seminar-Etage im  
Hollerhaus, 3. Stock,  
Hollerstraße 14,  
zentral in Bremen

#### Zeiten

Fr. 21.11. & Sa. 22.11.2025  
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr

#### Kosten

590 € als offizieller Aufbaukurs,  
390 € als Fortbildung

#### Anmeldeschluss

Jeweils 2 Wochen vor  
Seminarbeginn

#### Gruppengröße

6 - 12 Teilnehmende

#### Kontakt

Tel: 0421 - 223 8186  
info@nadja-plothe.de  
www.nadja-plothe.de



: **Nadja Plothe**

Spielräume erkunden!

Fortbildung, Coaching, Team-  
und Organisationsentwicklung.



## Fortbildung:

21./22. November 2025

# „Über wen ärgerst du dich?“ - Den eigenen Schatten entdecken und aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen neue Ressourcen gewinnen

Fortbildung/ Anerkannter Aufbaukurs 1 des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM)

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung an. Nach der schriftlichen Anmeldung erhalte ich zeitnah eine Bestätigung. Später erhalte ich/mein Arbeitgeber die Rechnung und überweise die Teilnahmegebühr zeitnah vor der Fortbildung. Kurz vor Beginn erfolgt eine detaillierte Einladung per Mail.

Vor- und Nachname

Adresse/Rechnungsanschrift

Teilnahme am Kurs (bitte ankreuzen)

- Anerkannter Grundkurs (590€)  
 Fortbildung (390€)

Mobil

Email

### 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. 4 Wochen vor Beginn der Fortbildung), die Sie oder ihr Arbeitgeber dann bitte zeitnah und auf jeden Fall vor Beginn überweisen.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei einer Stornierung ab 8 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.**

Ort, Datum

Unterschrift

### Nadja Plothe

Dipl.-Politologin  
Systemische Coach (EASC/DCV)  
ZRM-Trainerin (ISMZ)  
Coach for the work (vtw)

### Ort

Seminar-Etage im  
Hollerhaus, 3. Stock,  
Hollerstraße 14,  
zentral in Bremen

### Zeiten

Fr. 21.11. & Sa. 22.11.2025  
jeweils 9:30 - 17:00 Uhr

### Kosten

590 € als offizieller Aufbaukurs,  
390 € als Fortbildung

### Anmeldeschluss

Jeweils 2 Wochen vor  
Seminarbeginn

### Gruppengröße

6 - 12 Teilnehmende

### Kontakt

Tel: 0421 - 223 8186  
info@nadja-plothe.de  
www.nadja-plothe.de

