

**: Nadja Plothe**

Spielräume erkunden!

Fortbildung, Coaching, Team-  
und Organisationsentwicklung.



**Fortbildung:** 07./08. Mai 2026

**„In gute Kooperation mit sich selber kommen -  
das Potential des Unbewussten spielerisch  
nutzen, um Erwünschtes zu leben!“**

## **Fortbildung/ Anerkannter Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein wissenschaftlich fundiertes und kreatives Selbstmanagement-Training, das an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause zur gezielten Förderung selbstbestimmter Handlungsmöglichkeiten entwickelt wurde. Es hilft, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und sich in gewünschter Weise zu verändern. Dadurch gelingt ein erwünschtes souveränes Handeln - auch in schwierigen und belastenden Situationen.

ZRM beruht auf den neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln. Es zeigt Ihnen freudvolle und ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Selbstbefähigung und Selbststeuerung, jenseits von Projektmanagementlisten! Das Faszinierende und besonderes Wirksame dieser Methode ist das Arbeiten mit Bildern, mit „Haltungszielen“ (sog. „Motto-Ziele“) und die Einbeziehung des Körpers („somatische Marker“).

Sie lernen in diesem Training das ZRM intensiv kennen, in dem Sie es selbst ausprobieren, d.h. Sie durchlaufen die Methode mit einem selbstgewählten eigenen Thema/Ziel. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Reflexion zum Transfer in Ihren Alltag/Ihre Arbeit. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen methodischen Mix, Kurzvorträge und viel Zeit für kreative Gruppenarbeit!

### **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**

Do. 07.05. & Fr. 08.05.2026  
jeweils 9:00 - 18:00 Uhr

### **Kosten**

590 € als anerkannter Grundkurs.  
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.

07./08. Mai 2026

## Fortbildung:

„In gute Kooperation mit sich selbst kommen –  
das Potential des Unbewussten spielerisch nutzen,  
um Erwünschtes zu leben!“

Fortbildung/ Anerkannter Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (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

Teilnahme am Kurs (bitte ankreuzen)

☐ Anerkannter Grundkurs (590€)

☐ Fortbildung (390€)

Adresse/Rechnungsanschrift

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**

Do. 07.05. & Fr. 08.05.2026  
jeweils 9:00 - 18:00 Uhr

**Kosten**

590 € als anerkannter Grund-  
kurs. 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

