

## Warum ein Selbstmanagement-Kurs für Jugendliche?

Vielleicht kennst Du das:

Eigentlich ist es ganz klar, wie Dinge besser laufen, wie manche Situation besser gemeistert werden kann, wofür man sich mehr Zeit nehmen sollte oder warum etwas nicht so klappt, wie es klappen könnte.

Andere haben es oft schon für uns erkannt:

"Mach doch einfach ... du kannst es doch!"

Und verstehen nicht, warum das so schwer ist.

Wir tun es oft auch nicht, wollen es doch, aber irgendwie fehlt einfach die Motivation.

Was nun?

Wieder gibt es jede Menge gute Ratschläge:

"Hör auf dein Bauchgefühl!" oder "Du musst es schon auch wollen! Überleg doch mal!"

Da ist etwas dran, denn wir verfügen über zwei sogenannte Bewertungssysteme: den Verstand und das oft unbewusste Bauchgefühl.

Das Bauchgefühl oder der Verstand haben somit nur die halbe Entscheidungskraft und so macht, wenn wir nur auf den Verstand hören, das Bauchgefühl uns gern einen Strich durch die Rechnung. Und andererseits erscheint uns eine reine Bauchentscheidung oft als unvernünftig.

Im Kurs geht es darum, Denken und Fühlen zusammenzubringen und die eigenen Kräfte zu mobilisieren, ein Vorhaben umzusetzen und uns einen Wunsch zu erfüllen, so wie es zu uns passt.

... Und was wünschst du dir?

## Wünsch Dir was! Selbstmanagement-Kurs für Jugendliche

- Alter und Gruppengröße:  
12 bis 15 Jahre oder 16 bis 18 Jahre.  
Du hast die Wahl, was passt zu dir?  
Einzeltraining oder Kleingruppe á 4 Tn
- Vor-Ort-Kursangebot für größere Gruppen auf Anfrage
- Umfang:  
6 Termine á 2,5 Stunden inkl. Pause
- Kosten:  
Jugendkurs inkl. Material: 175 € pro Tn

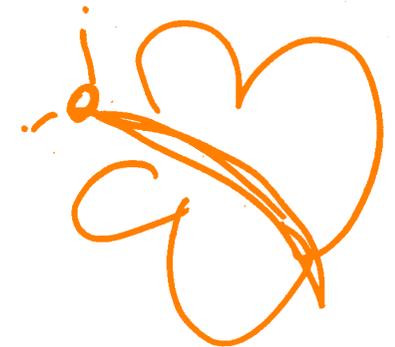
Ich nehme an der Initiative  Soziales Honorar teil, sprechen Sie mich an.



Dipl. Päd. Kirsten Hanebuth  
Begabungspsychologische Beraterin  
Tegelweg 59 - 22159 Hamburg  
0176 49603689 - [beratung@hanebuth.de](mailto:beratung@hanebuth.de)  
[www.hanebuth.de](http://www.hanebuth.de)



## Wünsch Dir was!



Selbstmanagement-Kurs  
mit dem ZRM®

für Jugendliche

## Wie kann ich für mich passende Ziele bilden und umsetzen?

"Wünsch Dir was!" ist ein Selbstmanagement-Training mit Methoden des ZRM®.

Sowohl in Einzelarbeit als auch in Kleingruppen werdet ihr euch als Persönlichkeit selbst erforschen.

Dabei lernt ihr eure Bedürfnisse und Fähigkeiten besser kennen.

Ihr findet Lösungen für wichtige Fragen, setzt euch eigene Ziele und trainiert die Umsetzung in eurem Alltag, damit aus Vorhaben auch Taten werden können.

In der Gruppe unterstützt ihr euch gegenseitig, so erlebt ihr euch als Hilfesteller\*Innen und auch als Hilfesempfänger\*Innen.



Die erlernten Kompetenzen werden euch auch später als Erwachsene helfen, euer Leben als Selbstexpert\*Innen zu erleben und Dinge zu eurer Zufriedenheit gegebenenfalls zu verändern.

Für die Fragen der Eltern biete ich einen gesonderten Informationsabend an.

## Was bedeutet ZRM®?

"Das Züricher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt.

Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

ZRM® beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

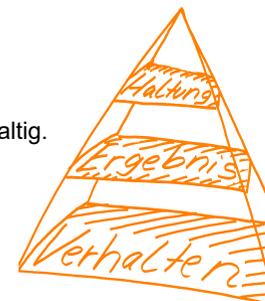
Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein.

Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsen und Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen." ([www.zrm.ch](http://www.zrm.ch))

Die Arbeit mit Methoden aus dem ZRM® zeichnet sich aus durch

- einen Wechsel der Denkrichtung vom Defizit zur Ressource,
- eine Sensibilisierung für unsere beiden Bewertungssysteme: Herz und Verstand,
- das Einbeziehen sozialer Ressourcen,
- einen neuen Zieltyp, die sogenannten Mottoziele.

Sie beschreiben die allgemeine Haltung eines Menschen und sind somit übergreifend und nachhaltig.



## Über mich

Kirsten Hanebuth, Jg.1972. Ich lebe in meiner Familie mit drei Kindern in Hamburg-Farmsen.

### ● Angebote

Beratung und Workshops zu den Themen: Persönlichkeit, Begabung, Potenzialentfaltung, Motivation, Selbstmanagement  
TOP360°-Potenzialanalyse, EMOSCAN®

### ● Meine Ausbildung

Diplom-Pädagogin (Universität Lüneburg)  
Begabungspsychologische Lernbegleiterin, BPLB und Begabungspsychologische Beraterin, BPB (Deutsches Zentrum für Begabungsforschung und Begabungsförderung, DZBF)  
Lösungsorientierte Coachin (Institut für Bildungscoaching)

### ● Qualitätssicherung

regelmäßige Teilnahme an Supervision (DZBF)  
Fortbildung, z.B.: Hochbegabung, Förderung von Selbstkompetenzen, Selbstmanagement mit dem Züricher Ressourcenmodell, Inklusion

### ● Mitgliedschaft

Deutscher Verband für Bildungs- und Berufsberatung

DZBF-Netzwerk Begabungspsychologische BeraterInnen

DGhK, Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

european democratic education community, euedc

