

„ Das Präventionsprogramm war ein  
**richtiger Motivationsschub**  
und hat mir den Sinn meiner Arbeit verdeutlicht.

*Thomas S., Köln*

“

„ Die Methoden des ZRM® ermöglichen  
es mir, mit dem  
**Stress besser umzugehen.**

*Helga F., Brühl*

“



**Tagesklinik  
am Hansaring**  
Psychosomatik und Psychotherapie

Bei Interesse wenden Sie sich jederzeit an uns:



**Tagesklinik  
am Hansaring**  
Psychosomatik und Psychotherapie

Hansaring 55, 50670 Köln

Telefon 0221 / 99 80 10

Fax 0221 / 99 80 11 99

info@psytk.de

[www.psytk.de](http://www.psytk.de)

Das Präventionsprogramm

**GUSI®**

Gesundheitsförderung und  
Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse

COACHING MIT ZRM®

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

BERUFSBEGLEITEND

Kostenübernahme durch Deutsche Rentenversicherung

## Vorbeugen ist besser als heilen

Achtsamkeit, Prävention und Stressmanagement. Diese Schlagwörter begegnen einem aktuell überall. Auch die Deutsche Rentenversicherung reiht sich in diesen Trend ein und übernimmt die Kosten für diese Präventionsleistungen.

Wir alle müssen mit den Herausforderungen des Alltags umgehen und meistern dies mal besser und mal schlechter. Unsere Berufstätigkeit nimmt eine wichtige Rolle in unserem Leben und unseren Beziehungen zu anderen ein. Gleichzeitig nehmen viele die Arbeitsbedingungen als Belastung wahr.

Je früher wir uns also mit der Realität auseinander setzen und dafür sorgen, dass die Lebensqualität nicht durch Krankheits-symptome beeinträchtigt wird, desto besser.

Das GUSI®-Programm kann nicht jedermanns Arbeitsbedingungen ändern. Es vermittelt aber Methoden und Kompetenzen, die langfristig dabei helfen, **Stress besser zu bewältigen und die eigene Motivation zu erhöhen**. Hierbei steht der Abgleich der inneren individuellen Erwartungen und Wünsche mit den von außen gestellten Anforderungen mit den Coaching-Ansätzen des Zürcher Ressourcenmodells® (ZRM®) im Zentrum.

## An wen richtet sich GUSI®?

### Jeder, der ...

- sozialversicherungspflichtig beschäftigt ist,
- unter belastenden Arbeitsbedingungen arbeitet,
- erste gesundheitliche Beeinträchtigungen wahrnimmt,

kann an GUSI® teilnehmen. Sprechen Sie uns einfach an!



## Inhalte des GUSI®-Präventionsprogramms

### Coaching mit ZRM®

Das Zürcher Ressourcenmodell® (ZRM®) ist eine etablierte Trainingsmethode zur Entwicklung von Selbsthilfetechniken durch die Aktivierung von Ressourcen (Fähigkeiten, Talenten). Dabei werden auf freudvoller Weise sowohl intellektuelle, emotionale und körperliche Ebenen angesprochen.

### Entspannung und Bewegung

Neben dem ZRM®-Training lernen die Teilnehmer auch die Techniken der *Progressiven Muskelentspannung* (PRM) nach Jacobsen anzuwenden. Abgerundet wird das Präventionsangebot durch verschiedene Sportangebote und eine *individuelle Sportberatung* für jeden Teilnehmer.

Das GUSI®-Programm vermittelt konkrete Handlungsanleitungen für den Transfer in den Alltag und übt deren Anwendung im geschützten Raum.

## Der Ablauf

