

Maja Storch Frank Krause

# Selbstmanagement – ressourcenorientiert

**Grundlagen und Trainingsmanual  
für die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)**

5., erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage

ZRM<sup>®</sup>



Verlag Hans Huber

# Inhalt

<b>Vorwort zur fünften, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage</b> .....	13
<b>Einleitung</b> .....	15
Für wen dieses Buch geschrieben wurde .....	15
Wie das Zürcher Ressourcen Modell eingeordnet werden kann .....	16
Warum wir das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt haben .....	18
Integrationsabsichten .....	19
Ressourcenorientierung .....	21
Transfereffizienz .....	24
Wie dieses Buch benutzt werden kann .....	27
<b>Teil 1 Theorie</b> .....	31
<b>1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften</b> .....	33
1.1.1 Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher .....	33
1.1.2 Wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden .....	38
1.1.3 Gedächtnis beruht auf neuronalen Netzen .....	41
1.1.4 Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen .....	44
1.1.5 Das Gedächtnis hat ein affektives Bewertungssystem .....	47
1.1.6 Das affektive Bewertungssystem und die somatischen Marker .....	52
1.1.7 Wer entscheidet – Gefühl oder Verstand? .....	58
1.1.8 Psychische Entwicklung aus neurowissenschaftlicher Sicht .....	62

1.1.9	Neuronale Plastizität (von Jörg Bock) .....	66
	Strukturelle Plastizität .....	67
	Synaptische Plastizität .....	73
	Epigenetik und neuronale Plastizität .....	76
	Synaptische Plastizität vs. kortikale Plastizität .....	79
	Lernlust im Gehirn .....	81
<b>1.2</b>	<b>Der Rubikon-Prozess</b> .....	<b>85</b>
1.2.1	Das Bedürfnis .....	88
1.2.2	Das Motiv .....	90
1.2.3	Der Übergang über den Rubikon .....	92
1.2.4	Die Intention .....	94
1.2.5	Die präaktionale Vorbereitung .....	96
1.2.6	Die Handlung .....	98
1.2.7	Die Handlungskrise	
	(von Monika Brandstätter & Marcel Herrmann) .....	102
	1.2.7.1 Die Handlungskrise im Kontext des Rubikon-Modells .....	104
	1.2.7.2 Konsequenzen einer Handlungskrise .....	105
	1.2.7.3 Adaptabilität einer Handlungskrise .....	107
	1.2.7.4 Zielablösung in einer Handlungskrise .....	108
	1.2.7.5 Persistenz in Handlungskrisen .....	109
<b>1.3</b>	<b>Die Phasen des ZRM-Modells</b> .....	<b>111</b>
1.3.1	ZRM-Phase 1: Das Thema .....	112
	1.3.1.1 Die Bildkartei .....	121
	1.3.1.2 Der Ideenkorb .....	122
	1.3.1.3 Die Affektbilanz .....	124
	1.3.1.4 Fünf Varianten im Verhältnis von Bedürfnis und Motiv .....	129
	1.3.1.5 Ressourcenaktivierung in Phase 1 .....	136
1.3.2	ZRM-Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel .....	138
	1.3.2.1 Die drei Kennzeichen von Motto-Zielen .....	141
	1.3.2.2 Die drei Kernkriterien für ein handlungswirksames Motto-Ziel .....	147
1.3.3	ZRM-Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool .....	156
	1.3.3.1 Erinnerungshilfen: Primes und Zielauslöser .....	158
	1.3.3.2 Körperarbeit – Embodiment .....	166

1.3.4	ZRM-Phase 4: Den Ressourceneinsatz planen .....	177
1.3.4.1	Wenn-Dann-Pläne .....	177
1.3.4.2	Das Situationstypen-ABC .....	183
1.3.4.3	Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC .....	192
1.3.5	ZRM-Phase 5: Integration und Transfer .....	193
1.3.5.1	Der Identitätsaspekt .....	196
1.3.5.2	Der Umweltaspekt .....	198
<b>Teil 2</b>	<b>Trainingsmanual .....</b>	<b>203</b>
	<b>Einleitung .....</b>	<b>205</b>
	Der Nutzen für TrainerInnen .....	205
	Der Nutzen für Trainingsteilnehmende .....	206
	Tipps zum Gebrauch des Manuals .....	206
	Aufbau des Trainings .....	207
	Trainingsübersicht – Advance Organizer .....	207
	Transfersicherung .....	208
	<b>Der Trainingsrahmen .....</b>	<b>209</b>
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	209
	Teilnehmerzahl und Teilnehmervoraussetzungen .....	210
	Bedarf an Räumen, Material, Medien .....	210
	<b>Didaktische Empfehlungen .....</b>	<b>211</b>
	Wie viel Theorie braucht es? .....	211
	Arbeiten und Kommunizieren nach dem «Hebammen-Prinzip» .....	212
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	213
	Einen privaten und einen öffentlichen Kursbereich vorsehen .....	213
	Visualisierung und Dokumentation .....	215
	Förderung der Eigenwahrnehmung – ein paralleler Lehrplan .....	217
<b>2.1</b>	<b>Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären .....</b>	<b>219</b>
2.1.1	Der Einstieg .....	219
2.1.1.1	Informationen zum Training .....	219

2.1.1.2	Entspannt starten .....	222
2.1.1.3	Sich über Bilder kennenlernen .....	222
2.1.2	Das <b>aktuelle</b> Thema klären .....	225
2.1.2.1	Warum wir mit Bildern und somatischen Markern arbeiten .....	225
2.1.2.2	Die Ressourcen der Gruppe nutzen im «Ideenkorb» .....	226
2.1.2.3	Auswertung des Ideenkorbs mit der Affektbilanz .....	229
2.1.2.4	Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem .....	232
2.1.2.5	Öffentlichkeit herstellen .....	233
<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel</b> .....	235
2.2.1	Ziele auf der Haltungsebene formulieren .....	235
2.2.2	Optimierung des Motto-Ziels mit den ZRM-Kernkriterien .....	240
2.2.2.1	Das Motto-Ziel in Gruppen optimieren .....	245
2.2.2.2	Das Motto-Ziel systemisch optimieren .....	247
2.2.2.3	Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern ....	248
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool</b> .....	251
2.3.1	Ressourcen und Ressourcenpool .....	251
2.3.2	Ressourcenaufbau 1: Das Bild und das Motto-Ziel – zwei zentrale Elemente im Ressourcenpool .....	253
2.3.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen .....	254
2.3.3.1	Neuronale Plastizität oder «Vom Trampelpfad zur Autobahn» .....	254
2.3.3.2	Die Umsetzung im Training – Erinnerungshilfen: Zielauslöser und Primes .....	256
2.3.3.3	«Wichteln» – Anregung zur Kreativität bei den Erinnerungshilfen .....	262
2.3.4	Ressourcenaufbau 3: Das Motto-Ziel in den Körper bringen .....	263
2.3.4.1	Der Aufbau des Embodiment im ZRM .....	264
2.3.4.2	Der Aufbau der Embodiment-Makroversion .....	267
2.3.4.3	Die Ergebnisse einprägsam festhalten .....	271
2.3.4.4	Der Aufbau des Micro-Movements .....	272
2.3.4.5	Öffentlichkeit herstellen und austauschen .....	272
2.3.5	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	273

<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln</b> .....	275
2.4.1	Die ZRM-Strategie zur konkreten Umsetzung von Motto-Zielen und das «Situationstypen-ABC» .....	275
2.4.2	Situationstyp A: Einfache, automatische Erfolge erkennen und wertschätzen .....	277
2.4.3	Situationstyp B: Planung und Training des Ressourceneinsatzes ...	278
	2.4.3.1 Auswahl einer geeigneten Situation und Festlegen konkreter Ausführungsmaßnahmen .....	279
	2.4.3.2 Wenn-Dann-Pläne: Aufbau von erwünschten Automatismen .....	285
2.4.4	Situationstyp C: Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen .....	288
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 5: Transfer, Integration und Abschluss</b> .....	295
2.5.1	Den Transfer sichern .....	295
	2.5.1.1 Das Haupthindernis für die Umsetzung des Motto-Ziels im Alltag .....	297
	2.5.1.2 Die Trainingsgruppe als Ressource nutzen .....	298
2.5.2	Integration: Mein Prozess im ZRM-Training .....	299
2.5.3	Ausblick und Abschluss .....	300
<b>Teil 3</b>	<b>ZRM aktuell</b> .....	303
<b>3.1</b>	<b>Das ZRM in Stichworten</b> .....	305
<b>3.2</b>	<b>Das ZRM als Coaching-Tool</b> .....	307
<b>Teil 4</b>	<b>ZRM-Forschung</b> .....	311
	<i>Julia Weber</i>	
<b>4.1</b>	<b>Abgeschlossene Studien</b> .....	313
<b>4.2</b>	<b>Geplante und aktuell durchgeführte Studien</b> .....	319

<b>Nachwort</b> .....	323
Warum wir mit dem Zürcher Ressourcen Modell zufrieden sind .....	323
Was uns noch am Herzen liegt .....	325
<b>Anhang</b> .....	329
Einladung zum Kopieren und Kooperieren .....	331
Arbeitsblätter für die Teilnehmenden – Kopiervorlagen .....	332
ZRM®-Aus- und Weiterbildung .....	361
Literatur .....	363
Verzeichnisse der Abbildungen und Flipchartblätter .....	383
Sachregister .....	387
Autorenverzeichnis .....	393