

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[®]



Verlag Hans Huber

Inhalt

Vorwort zur fünften, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage	13
Einleitung	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
Teil 1 Theorie	31
1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften	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
1.2	Der Rubikon-Prozess	85
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
1.3	Die Phasen des ZRM-Modells	111
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
Teil 2	Trainingsmanual	203
	Einleitung	205
	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
	Der Trainingsrahmen	209
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf	209
	Teilnehmerzahl und Teilnehmervoraussetzungen	210
	Bedarf an Räumen, Material, Medien	210
	Didaktische Empfehlungen	211
	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
2.1	Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären	219
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 aktuelle 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
2.2	Trainingsphase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel	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
2.3	Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool	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

2.4	Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln	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
2.5	Trainingsphase 5: Transfer, Integration und Abschluss	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
Teil 3	ZRM aktuell	303
3.1	Das ZRM in Stichworten	305
3.2	Das ZRM als Coaching-Tool	307
Teil 4	ZRM-Forschung	311
	<i>Julia Weber</i>	
4.1	Abgeschlossene Studien	313
4.2	Geplante und aktuell durchgeführte Studien	319

Nachwort	323
Warum wir mit dem Zürcher Ressourcen Modell zufrieden sind	323
Was uns noch am Herzen liegt	325
Anhang	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