

Selbstmanagement – ressourcenorientiert

Maja Storch
Frank Krause

Grundlagen und Trainings-
manual für die Arbeit mit dem
Zürcher Ressourcen Modell
(ZRM®)

6., überarbeitete Auflage



Selbstmanagement – ressourcenorientiert

Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Maja Storch, Frank Krause

Maja Storch
Frank Krause

Selbstmanagement – ressourcenorientiert

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

6., überarbeitete Auflage



Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement
und Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Dr. Frank Krause
Im Baumgarten 21
78456 Konstanz
Deutschland
krause.konstanz@web.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Sigrid Weber, Freiburg
Herstellung: Daniel Berger
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Gestaltung und Druckvorstufe: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen
Printed in Germany

6., überarbeitete Auflage 2017
© 2002/2003/2005/2007/2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95818-7)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75818-3)
ISBN 978-3-456-85818-0
<http://doi.org/10.1024/85818-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort zur sechsten Auflage | 13 |
| Vorwort zur fünften, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage | 15 |
| Einleitung | 17 |
| Für wen dieses Buch geschrieben wurde | 17 |
| Wie das Zürcher Ressourcen Modell eingeordnet werden kann | 18 |
| Warum wir das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt haben | 20 |
| Integrationsabsichten | 21 |
| Ressourcenorientierung | 23 |
| Transfereffizienz | 26 |
| Wie dieses Buch benutzt werden kann | 29 |
| Teil 1 Theorie | 33 |
| 1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften | 35 |
| 1.1.1 Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher | 35 |
| 1.1.2 Wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden | 40 |
| 1.1.3 Gedächtnis beruht auf neuronalen Netzen | 43 |
| 1.1.4 Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen | 46 |
| 1.1.5 Das Gedächtnis hat ein affektives Bewertungssystem | 49 |
| 1.1.6 Das affektive Bewertungssystem und die somatischen Marker | 54 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 1.1.7 | Wer entscheidet – Gefühl oder Verstand? | 60 |
| 1.1.8 | Psychische Entwicklung aus neurowissenschaftlicher Sicht | 64 |
| 1.1.9 | Neuronale Plastizität (<i>von Jörg Bock</i>) | 68 |
| | Strukturelle Plastizität | 69 |
| | Synaptische Plastizität | 75 |
| | Epigenetik und neuronale Plastizität | 78 |
| | Synaptische Plastizität vs. kortikale Plastizität | 81 |
| | Lernlust im Gehirn | 83 |
| 1.2 | Der Rubikon-Prozess | 87 |
| 1.2.1 | Das Bedürfnis | 90 |
| 1.2.2 | Das Motiv | 92 |
| 1.2.3 | Der Übergang über den Rubikon | 94 |
| 1.2.4 | Die Intention | 96 |
| 1.2.5 | Die präaktionale Vorbereitung | 98 |
| 1.2.6 | Die Handlung | 100 |
| 1.2.7 | Die Handlungskrise (<i>von Veronika Brandstätter und Marcel Herrmann</i>) | 104 |
| | 1.2.7.1 Die Handlungskrise im Kontext des Rubikon-Modells | 106 |
| | 1.2.7.2 Konsequenzen einer Handlungskrise | 107 |
| | 1.2.7.3 Adaptabilität einer Handlungskrise | 109 |
| | 1.2.7.4 Zielablösung in einer Handlungskrise | 110 |
| | 1.2.7.5 Persistenz in Handlungskrisen | 111 |
| 1.3 | Die Phasen des ZRM-Modells | 113 |
| 1.3.1 | ZRM-Phase 1: Das Thema | 114 |
| | 1.3.1.1 Die Bildkartei | 123 |
| | 1.3.1.2 Der Ideenkorb | 124 |
| | 1.3.1.3 Die Affektbilanz | 126 |
| | 1.3.1.4 Fünf Varianten im Verhältnis von Bedürfnis und Motiv | 131 |
| | 1.3.1.5 Ressourcenaktivierung in Phase 1 | 138 |
| 1.3.2 | ZRM-Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel | 140 |
| | 1.3.2.1 Die drei Kennzeichen von Motto-Zielen | 143 |
| | 1.3.2.2 Die drei Kernkriterien für ein handlungswirksames Motto-Ziel | 149 |

| | | |
|---------------|--|------------|
| 1.3.3 | ZRM-Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool | 158 |
| | 1.3.3.1 Erinnerungshilfen: Primes und Zielauslöser | 160 |
| | 1.3.3.2 Körperarbeit – Embodiment | 168 |
| 1.3.4 | ZRM-Phase 4: Den Ressourceneinsatz planen | 179 |
| | 1.3.4.1 Wenn-Dann-Pläne | 179 |
| | 1.3.4.2 Das Situationstypen-ABC | 185 |
| | 1.3.4.3 Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC | 194 |
| 1.3.5 | ZRM-Phase 5: Integration und Transfer | 195 |
| | 1.3.5.1 Der Identitätsaspekt | 198 |
| | 1.3.5.2 Der Umweltaspekt | 200 |
| Teil 2 | Trainingsmanual | 205 |
| | Einleitung | 207 |
| | Der Nutzen für TrainerInnen | 207 |
| | Der Nutzen für Trainingsteilnehmende | 208 |
| | Tipps zum Gebrauch des Manuals | 208 |
| | Aufbau des Trainings | 209 |
| | Trainingsübersicht – Advance Organizer | 209 |
| | Transfersicherung | 210 |
| | Der Trainingsrahmen | 211 |
| | Durchführungsmodi und Zeitbedarf | 211 |
| | Teilnehmerzahl und Teilnehmvoraussetzungen | 212 |
| | Bedarf an Räumen, Material, Medien | 212 |
| | Didaktische Empfehlungen | 213 |
| | Wie viel Theorie braucht es? | 213 |
| | Arbeiten und Kommunizieren nach dem «Hebammen-Prinzip» | 214 |
| | Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen | 215 |
| | Einen privaten und einen öffentlichen Kursbereich vorsehen | 215 |
| | Visualisierung und Dokumentation | 217 |
| | Förderung der Eigenwahrnehmung – ein paralleler Lehrplan | 219 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 2.1 | Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären | 221 |
| 2.1.1 | Der Einstieg | 221 |
| 2.1.1.1 | Informationen zum Training | 221 |
| 2.1.1.2 | Entspannt starten | 224 |
| 2.1.1.3 | Sich über Bilder kennenlernen | 224 |
| 2.1.2 | Das aktuelle Thema klären | 227 |
| 2.1.2.1 | Warum wir mit Bildern und somatischen Markern arbeiten | 227 |
| 2.1.2.2 | Die Ressourcen der Gruppe nutzen im «Ideenkorb» | 228 |
| 2.1.2.3 | Auswertung des Ideenkorbs mit der Affektbilanz | 231 |
| 2.1.2.4 | Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem | 234 |
| 2.1.2.5 | Öffentlichkeit herstellen | 235 |
| 2.2 | Trainingsphase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel | 237 |
| 2.2.1 | Ziele auf der Haltungsebene formulieren | 237 |
| 2.2.2 | Optimierung des Motto-Ziels mit den ZRM-Kernkriterien | 242 |
| 2.2.2.1 | Das Motto-Ziel in Gruppen optimieren | 246 |
| 2.2.2.2 | Das Motto-Ziel systemisch optimieren | 249 |
| 2.2.2.3 | Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern | 250 |
| 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 | 253 |
| 2.3.3.1 | Neuronale Plastizität oder «Vom Trampelpfad zur Autobahn» | 253 |
| 2.3.3.2 | Die Umsetzung im Training – Erinnerungshilfen: Zielauslöser und Primes | 255 |
| 2.3.3.3 | «Wichteln» – Anregung zur Kreativität bei den Erinnerungshilfen | 261 |

| | | |
|---------------|---|------------|
| 2.3.4 | Ressourcenaufbau 3: Das Motto-Ziel in den Körper bringen | 262 |
| 2.3.4.1 | Der Aufbau des Embodiment im ZRM | 263 |
| 2.3.4.2 | Der Aufbau der Embodiment-Makroversion | 266 |
| 2.3.4.3 | Die Ergebnisse einprägsam festhalten | 270 |
| 2.3.4.4 | Der Aufbau des Micro-Movements | 271 |
| 2.3.4.5 | Öffentlichkeit herstellen und austauschen | 271 |
| 2.3.5 | Den Ressourcenpool aktualisieren | 272 |
| 2.4 | Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln | 273 |
| 2.4.1 | Die ZRM-Strategie zur konkreten Umsetzung von Motto-Zielen und das «Situationstypen-ABC» | 273 |
| 2.4.2 | Situationstyp A: Einfache, automatische Erfolge erkennen und wertschätzen | 275 |
| 2.4.3 | Situationstyp B: Planung und Training des Ressourceneinsatzes | 277 |
| 2.4.3.1 | Auswahl einer geeigneten Situation und Festlegen konkreter Ausführungsmaßnahmen | 278 |
| 2.4.3.2 | Wenn-Dann-Pläne: Aufbau von erwünschten Automatismen | 283 |
| 2.4.4 | Situationstyp C: Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen | 286 |
| 2.5 | Trainingsphase 5: Transfer, Integration und Abschluss | 293 |
| 2.5.1 | Den Transfer sichern | 293 |
| 2.5.1.1 | Das Haupthindernis für die Umsetzung des Motto-Ziels im Alltag | 295 |
| 2.5.1.2 | Die Trainingsgruppe als Ressource nutzen | 296 |
| 2.5.2 | Integration: Mein Prozess im ZRM-Training | 297 |
| 2.5.3 | Ausblick und Abschluss | 298 |
| Teil 3 | ZRM aktuell | 301 |
| 3.1 | Das ZRM in Stichworten | 303 |
| 3.2 | Das ZRM als Coaching-Tool | 305 |

| | | |
|---------------|--|-----|
| Teil 4 | ZRM-Forschung | 309 |
| | <i>Julia Weber</i> | |
| 4.1 | Abgeschlossene Studien | 311 |
| 4.2 | Geplante und aktuell durchgeführte Studien | 321 |
| | 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 | 382 |
| | Sachregister | 385 |
| | Autorenverzeichnis | 393 |
| | Die Autoren | 399 |

«Die Herren Ornithologen», versetzte Goethe, «sind wahrscheinlich froh, wenn sie irgendeinen eigentümlichen Vogel nur einigermaßen schicklich untergebracht haben; wogegen aber die Natur ihr freies Spiel treibt und sich um die von beschränkten Menschen gemachten Fächer wenig kümmert.»

Aus JOHANN PETER ECKERMANN: *Gespräche mit Goethe*

Goethes Äußerung erfolgte anlässlich einer Diskussion mit ECKERMANN über die ornithologisch korrekte Klassifizierung des Kuckucks.