

„Einführung in das ZRM®“

Motivation und Selbststeuerung mit dem
Zürcher Ressourcen Modell®

Herbsttagung Beratungslehrer

18. – 19.10.2022

im Kloster Heiligkreuztal

Kursablauf

Tag 1: 16.20 – 18.20 Uhr

Einführung in das ZRM

Bildwahl, Ideenkorbverfahren

Tag 2:

Vormittag 10.15 – 12.15 Uhr

Mottozielerarbeitung

Nachmittag 13.30 Uhr – 15.00 Uhr

Ressourcenpool

Transfer in die Beratungspraxis

Entstehungsgeschichte des Zürcher Ressourcen Modells ZRM®

- Entwickelt an der Uni Zürich von Maja Storch und Frank Krause
- Integrationsabsichten
- Ressourcenorientierung
- Ganzheitlichkeit
- Transfereffizienz

Ziele des Selbstmanagements nach dem ZRM®

- Selbst entscheiden, was in der aktuellen Situation wichtig ist.
- Auf ressourcenorientierte Art mit sich und anderen umgehen.
- Lernen eigene Stärken und Möglichkeiten zu entdecken.
- Entscheidungsspielraum und Handlungsrepertoire erweitern.
- Erforschung unbewusster Bedürfnisse.
- Zielkonflikte ausschalten/umgehen.
- Ressourcenorientierte Haltung bei entscheidenden Lebensveränderung.
- Sich ein lustvolles Selbstmanagement aneignen

Spielregeln

- Vertraulichkeit/Schweigepflicht
- Jede(r) sorgt stets gut für sich
- Wünsche, Kritik, Störung direkt äußern
- „Ich“ statt „man“
- Privaten und öffentlichen Bereich sorgfältig trennen
- „Hebammen-Prinzip“

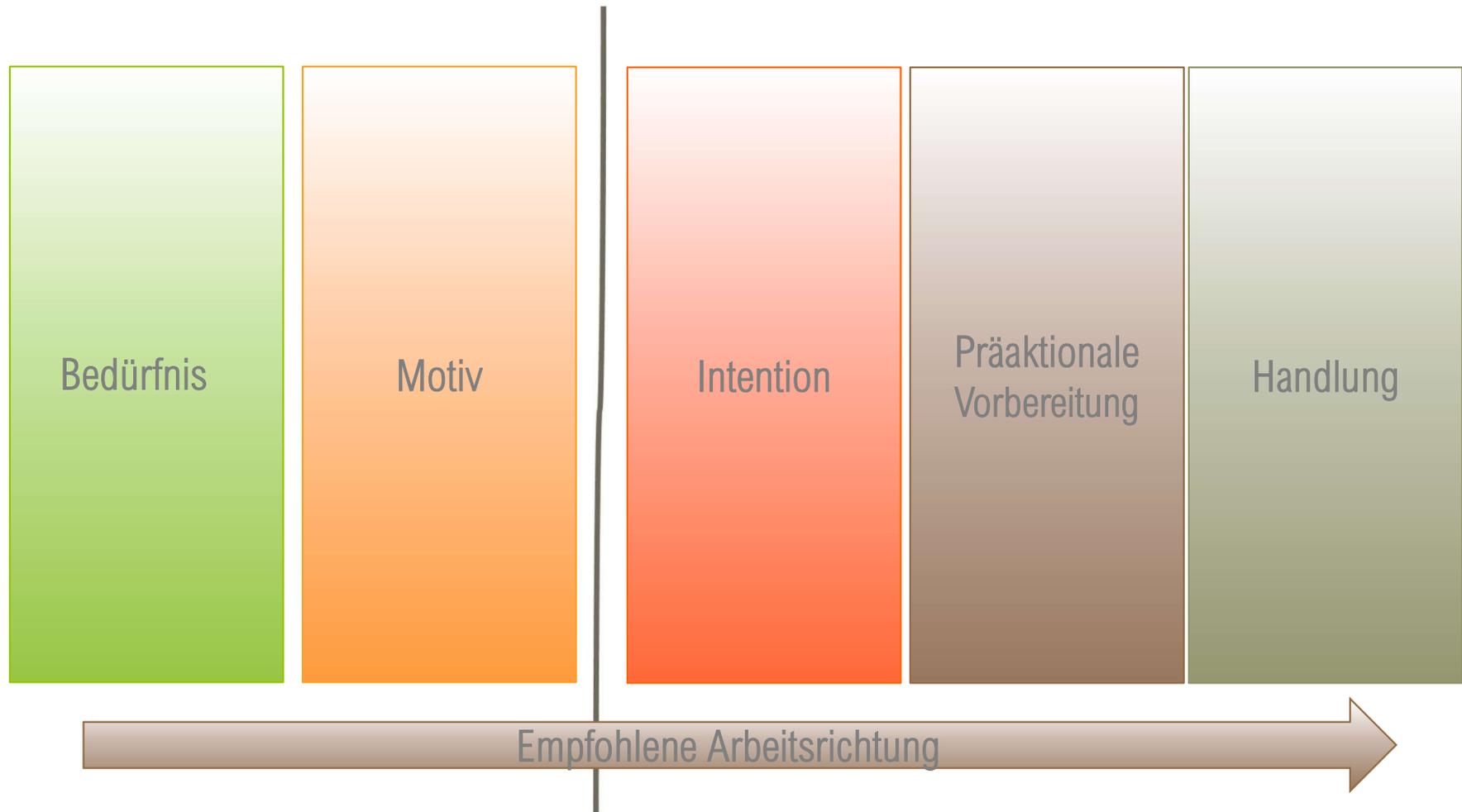


Merkmale/Besonderheiten

- Rubikon-Raster
- Einbezug unbewusster Anteile
- Berücksichtigung somatischer Marker
- Ideenkorbverfahren
- Haltungsziele („Motto-Ziele“)
- Neurowissenschaftliches Ressourcenkonzept
- Multicodierter Ressourcenpool
- Körper als Ressource „Embodiment“
- Transfersicherung durch „Situationstypen-ABC“, „Wenn-Dann-Pläne“



Der Rubikon-Prozess



Wunschelemente

- Tier
- Pflanze
- Bekannte Person (öffentlich oder privat)
- Fantasiefigur
- Fahrzeug
- Landschaft
- Eigenes Wunschelement

Zwei Bewertungssysteme – Wie entstehen Haltungen?

Verstand

- Bewusst
- Langsam 800 ms
- Sprache
- Richtig/Falsch

Emotionales Erfahrungsgedächtnis

- Unbewusst
- Schnell 200 ms
- Somatische Marker
- Gut für mich/ schlecht für mich

Somatische Marker – Wie unser Körper „mitredet“

- Soma = Körper, Marker = Markierung
- Antonio Damasio (Neurowissenschaftler)
- Körperempfindung/starkes Gefühl
- Evolutionär entstandenes, erfahrungsbasiertes Überlebenssystem
- „An jedem **Wort** hängt ein **Bild** und an jedem **Bild** hängt ein **somatischer Marker**.“ (Wilma Bucci)

Zieltypen

Haltung

In ruhiger Gelassenheit lebe ich mein Leben.

In der nächsten Lehrerkonferenz bleibe ich ruhig und gelassen.

situations-
übergreifend

situations-
spezifisch

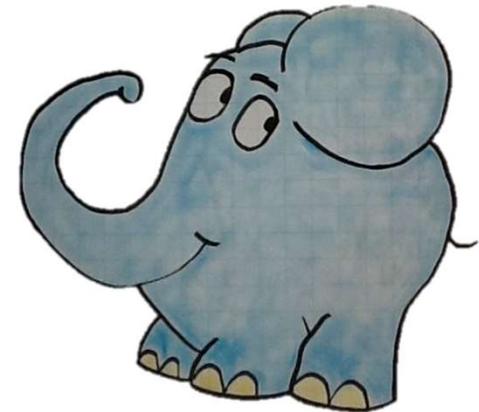
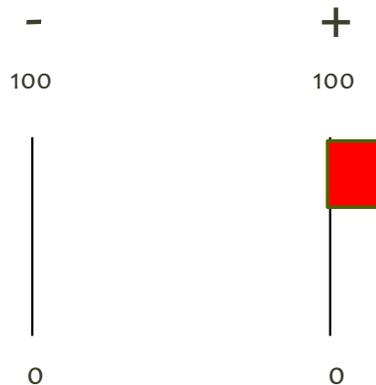
Ich spreche langsam und ruhig, gehe in gemäßigem Tempo und atme bewusst.

Wenn ich mich in der nächsten Lehrerkonferenz aufrege, atme ich dreimal tief durch und bringe dann sachlich meine Argumente vor.

Verhalten

ZRM-Kernkriterien

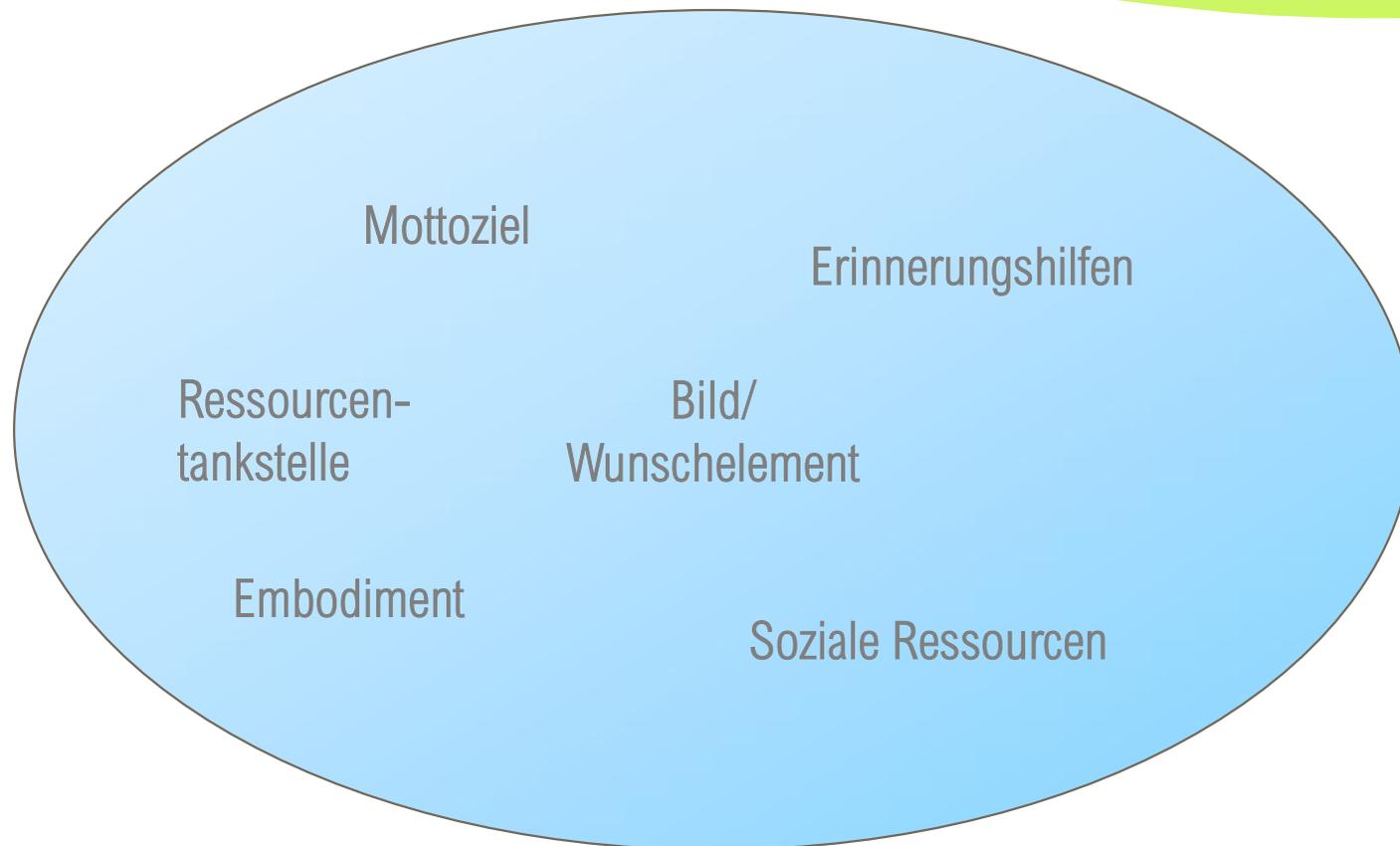
- Annäherungsziel statt Vermeidungsziel
- 100 % unter eigener Kontrolle
- Affektbilanz - 0 und mind. + 70



Umweltverträglichkeitstest

- Das Ziel und die Anderen
- Das Ziel und die Konsequenzen
- Zielkorrektur?

Ressourcenpool



Erinnerungshilfen

Zielauslöser

Für den BEWUSSTEN Einsatz

Zielhandlung erfolgreich
ausführen



Üben, üben, üben

Primes

Für UNBEWUSSTES Lernen

Anderweitig aktivieren



Primes

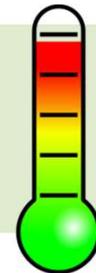
Situationstypen-ABC

A

- infach
- pplaus

B

- roblematisch
- lanbar



C

- ritisch
- alt erwischt

Wenn-Dann-Pläne

Wenn x, dann 
konkretes Verhalten
ZRM-Verhalten

- Einmal aufschreiben
- Auf Wenn-Dann-Passung achten



**Herzlichen Dank für eure
Aufmerksamkeit und
viel Erfolg bei der Anwendung
des ZRM!**