

Zürcher Ressourcen Modell[®]



Grundkurs

Arbeitshandbuch von

Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

Ergebnisse der Bildauswertung . . .

Assoziationen, Beobachtungen und Eindrücke zum Bild
von meinen GesprächspartnerInnen:

. . . kombiniert mit meinen eigenen Einsichten:

**Mein hauptsächliches Thema im Augenblick
– eigenes Resümee –**



Mein Ziel klären

Formulieren Sie Ihr Ziel auf der Haltungsebene!

Das Ziel muss –

- als **Annäherungsziel** formuliert sein
- vollständig innerhalb der **eigenen Kontrolle** sein
- einen erkennbaren **positiven somatischen Marker** auslösen

Mein Ziel, 1. Entwurf:

Mein Ziel, 2. Entwurf:

**Mein Ziel,
in der heute endgültigen Fassung**



Mein Ziel systemisch optimieren

Anwendungsbereich

Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich mein Ziel erreichen,
– in der Arbeit, in meinem Privatleben ?

Konsequenzen

Was passiert, wenn ich mein Ziel erreiche, was wird sich in
meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen) ?

Persönliche Gewinne und Verluste

Was wird mein Gewinn sein und wie äußert er sich ?

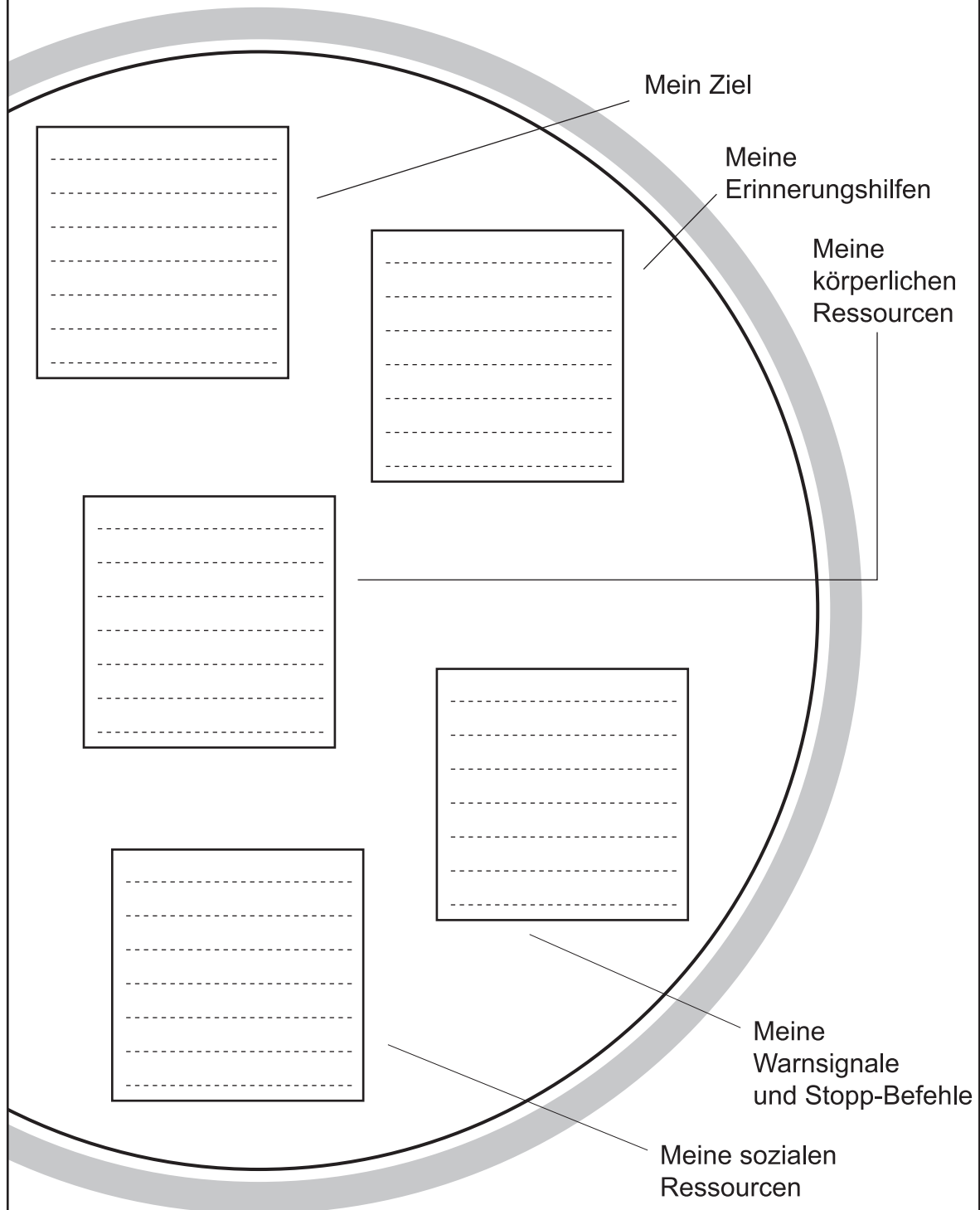
Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines persönlichen
Ziels aufgeben oder loslassen muß ?

Zielkorrektur ?

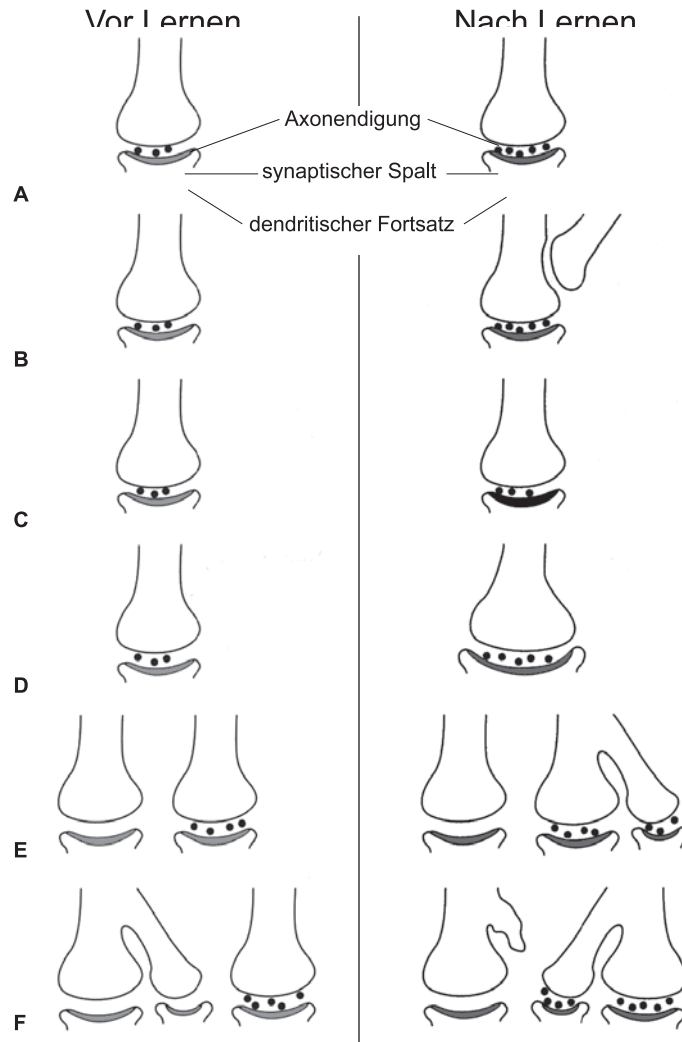
Möchte ich eine Korrektur bzw. Optimierung meines eingangs
genannten Ziels vornehmen ? Wenn ja, wie lautet mein Ziel jetzt ?



Mein persönlicher Ressourcenpool



Neuronale Plastizität



Synaptische Veränderungen, die eine Grundlage für Speicherung sein können. **A** Nach einer Trainingsprozedur führt jeder neue Impuls im betroffenen neuronalen System zu einer verstärkten Ausschüttung von Transmittermolekülen (symbolisiert durch Punkte). **B** Ein Interneuron moduliert die Polarisation der Axonendigung und löst die Ausschüttung vermehrter Transmittermoleküle pro nervalen Impuls aus. **C** Modifikation der postsynaptischen Rezeptormembran führt zu einer verstärkten Reaktion auf dasselbe Ausmaß von Transmittersubstanz. **D** Die Fläche des synaptischen Kontakts erhöht sich mit Training. **E** Ein Erregungskreis, der öfters benützt wird, erhöht die Anzahl der synaptischen Kontakte. **F** Eine häufig benutzte neuronale Verbindung 'übernimmt' vorher weniger benützte Synapsen.

(Nach Birbaumer & Schmidt, 1996, S.577; Biologische Psychologie, Springer: Heidelberg)



Das neue Zielnetz stärken – Ressourcen, die mein Ziel aktivieren –

Legen Sie **5 mobile** und **5 stationäre** Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr Ziel möglichst häufig zu aktivieren:

Mein Ziel:



Fantasiereise zum Ziel – Notizen

Mein Körper – äußerer Zustand und innere Vorgänge
(stehend/liegend/sitzend/in Bewegung, ruhig/aktiviert,
warm/kühl, etc.):

Ort / Landschaft:

Jahreszeit / Farben:

Untergrund / Umgebung:

Tageszeit / Temperatur:

Geräusche / Gerüche:

Symbole / Kleider / Tiere:

Anderes:



Mein Ziel in den Körper bringen

Die Übung beginnt im Stehen.

1. Nehmen Sie eine für Sie bequem aufgerichtete Haltung ein.
2. Vergegenwärtigen Sie sich Ihr Ziel.
3. Wie verändert sich Ihr Körper, wenn das Ziel in Ihnen lebendig wird?
Auch kleine Veränderungen können große Wirkung haben!
4. Checken Sie durch (Erst im Stehen, bzw. in Bewegung. Dann, falls erforderlich, im Sitzen):

äußere Merkmale

- Stand, Stellung der Füße, Bewegungsfolgen
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Bauch, Brustraum
- Rücken, Schultern, Hände, Gesten
- Kopfhaltung, Blick

innere Merkmale

- Atmung
- Körpertonus
- Temperaturwahrnehmungen
- "zugehörige" Farben, Geräusche, Gerüche, Bilder
- alles, was spontan auftaucht

Meine körperlichen Ressourcen

äußere Merkmale

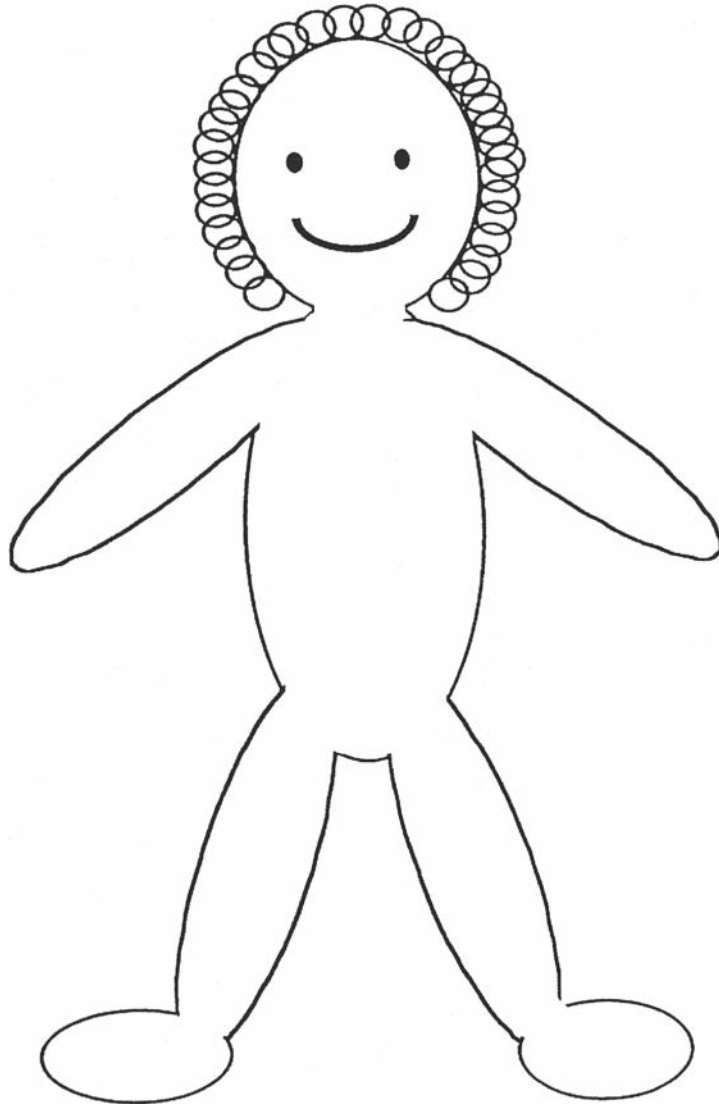
innere Merkmale

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



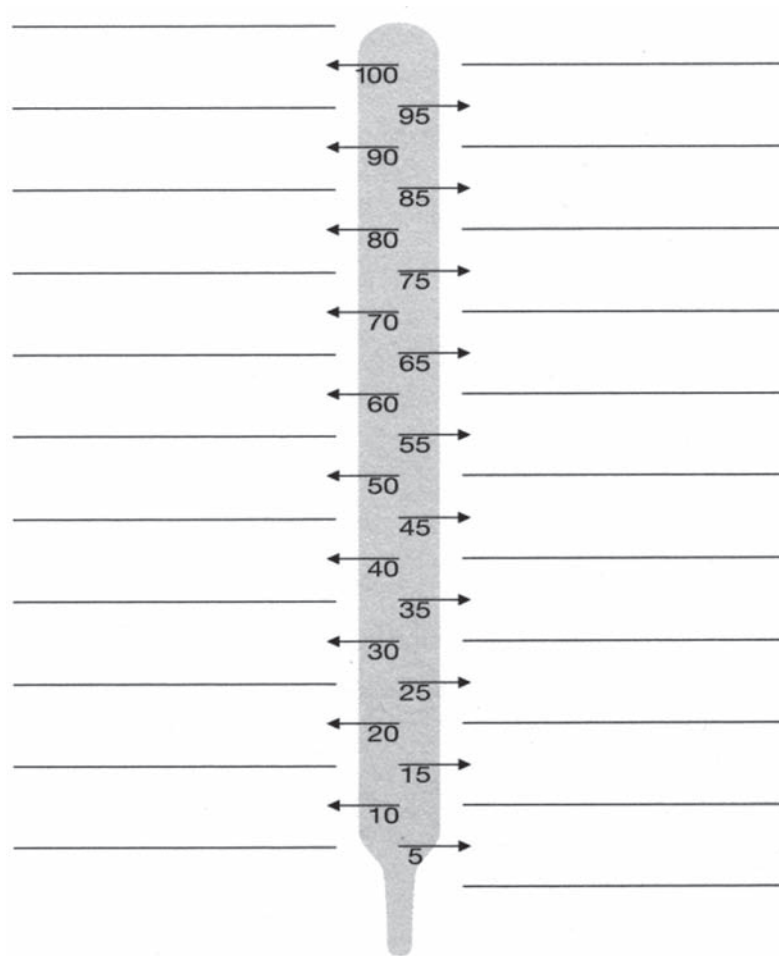
Meine körperlichen Ressourcen

Zeichnen Sie in die Figur ihre Körperressourcen ein – äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



Situationen, in denen ich meine Ressourcen einsetzen möchte

Herausforderungsgrad



Nach Görlitz, G. (1998). Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Aufbauübungen, Pfeifer, Reihe 'Leben lernen' Nr. 121



Eine vorhersehbare Situation, in der ich meine Ressourcen gezielt einsetzen möchte

Achten Sie bei der Auswahl der Situation auf einen angemessenen Schwierigkeitsgrad !

Situation

schwieriges Kundengespräch, Konfliktgespräch mit PartnerIn, offen „gegen den Strom schwimmen“, Teamsitzung, etc.:

Beteiligte Personen

Zahl, Funktion, Beziehung zu mir, etc.:

Wichtige Rahmenbedingungen

Zeitdruck, Anwesenheit Dritter, etc.:

Mein bisheriges Befinden in dieser Situation:



Den Transfer in den Alltag sicherstellen – für *vorhersehbare* Situationen –

Folgende **Situation** hat für mich momentan den passenden Herausforderungsgrad:

Folgende **Erinnerungshilfen** – mobile und/oder stationäre – werde ich einsetzen, um mein Ziel aktuell in dieser Situation zu aktivieren:

An folgendem Ort, in folgender Weise werde ich mir eine **“Ressourcen-Tankstelle“** einrichten, an der ich mich mit meinen Ressourcen “aufladen“ kann:

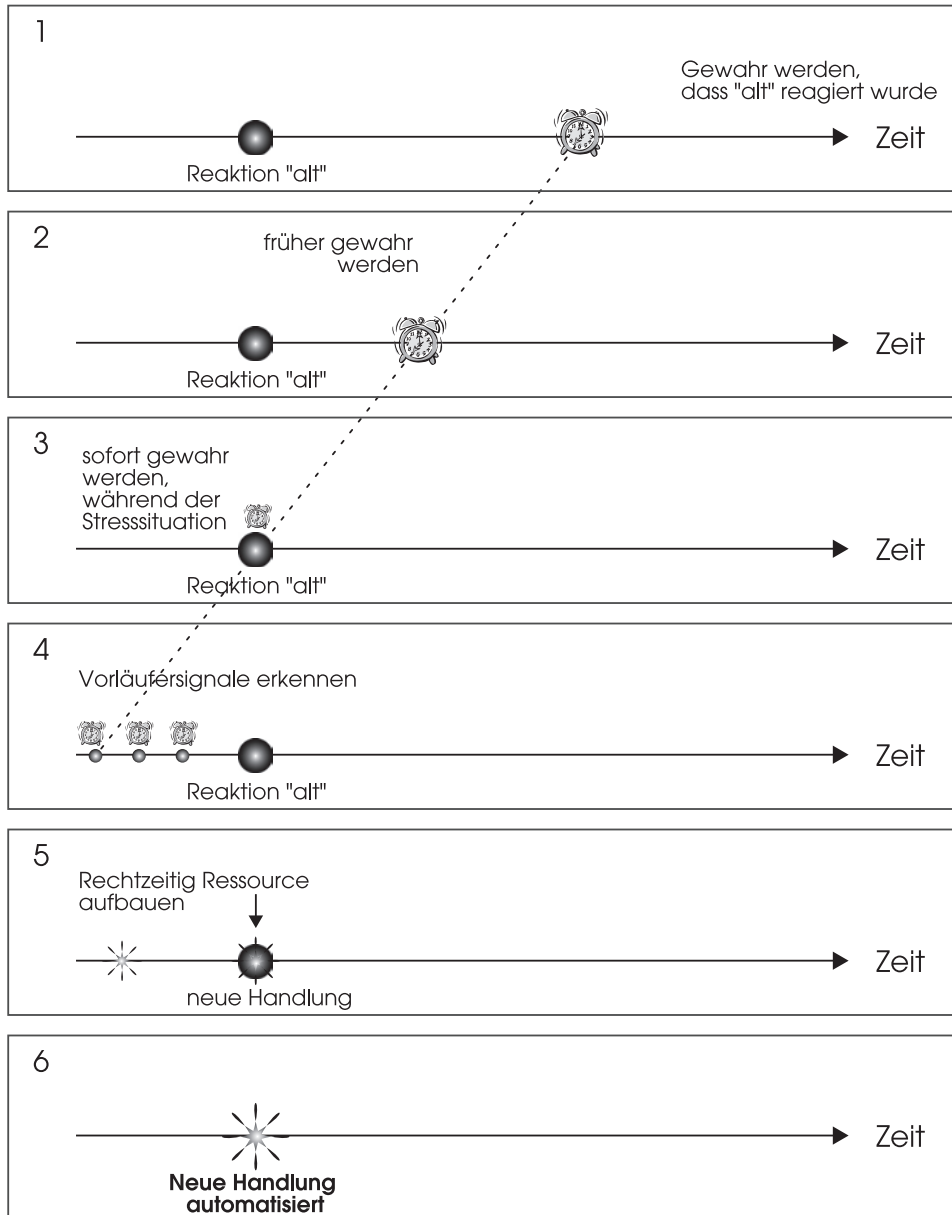
Auf folgende Weise werde ich mir **Unterstützung durch Dritte** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (ArbeitskollegIn, NetzwerkpartnerIn, etc.):



Das ZRM-Ablaufmodell

Der Umgang mit *unvorhergesehenen* Situationen

Stufe



Analyse der Kernzone der bisherigen Belastungs-Episode

– Vorläufersignale identifizieren und Stopp-Befehle festlegen –

Bei folgenden unvorhergesehenen Situationen hat es mich „kalt erwischt“, bin ich in eine alte, unerwünschte Routine gefallen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Welche Gemeinsamkeiten im (Vor-)Verlauf dieser Situationen erkenne ich ?

Welche Vorläufersignale kann ich identifizieren (äußere, in meinem Umfeld; innere, in mir selber) ?

Welche Stopp-Befehle sind für mich geeignet, um diese eingefahrene Überlastungs-Routine zu unterbinden ?



Den Transfer in den Alltag sicherstellen **– für *unvorhergesehene* Situationen –**

Bei überraschend auftretenden Belastungssituationen werde ich die alte Routine unterbrechen

durch Beachtung folgender (innerer und/oder äußerer)
Vorläufer-Warn-Signale:

durch frühestmöglichem Einsatz folgendes
Stopp-Befehls:

Danach bringt mich folgende **Ressource** (Bild, Erinnerungsgegenstand, Satz, Melodie, Geste, etc.) am besten wieder mit meinem Ziel und meinem zielgerichteten Handeln in Verbindung:



Mein Prozess im ZRM-Training

Von wo bin ich gestartet ?

Mein Bild aus der Bildkartei:

Mein Weg

Meine Zielformulierung:

Meine wichtigsten Ressourcen:

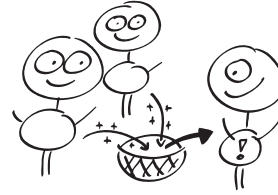
Wo stehe ich jetzt ?

Mein selbstgemaltes Ressourcenbild:

Was mir sonst noch wichtig ist:



Mein Ideenkorb





Aus- und Weiterbildung

Wir bieten ZRM-Trainings als offene und als Inhouse-Seminare an. Diese werden entweder von uns persönlich durchgeführt oder von ZRM-TrainerInnen, die wir selbst ausgebildet und qualifiziert haben. Ausserdem besteht die Möglichkeit der Ausbildung zur/zum ZRM-TrainerIn.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.zrm.ch