



## Das ZRM®-Training (Zürcher Ressourcen Modell®)

Genauso, wie Sie z. B. im Musikunterricht durch tägliches Üben lernen, auf einem Instrument immer besser spielen zu können, genauso lernen Sie mit dem ZRM, ihre Gefühle, Ihre Gedanken, ihren Körper und ihr Verhalten zu stimmen und zu gestalten. Sie sind nicht weiter ihren Gefühlen ausgeliefert, sondern lernen diese so zu beeinflussen, wie sie es sich wünschen. Dadurch können Sie ihr Berufs- und Privatleben immer besser und mit einem guten Gefühl gestalten.

### Methoden:

Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht mentale, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von kreativen interaktiven Tools, Coaching, systemischen Analysen und theoretischen Impulsreferaten entwickeln und erweitern die TeilnehmerInnen ihre Selbstmanagementkompetenzen. Sie lernen, wie sie ihre Handlungssteuerung optimieren und ihre intrinsische Motivation für die Zielerreichung fördern können. Es geht dabei um jede Art von Ziel, gutes Bewältigen von Prüfungen und Auftrittssituationen, erfolgreiches Flirten, besseren Umgang mit konflikthafter Situationen bis hin zum Wunsch, die persönliche „Work-Life-Balance zu gestalten. Das ZRM®-Training verfolgt einen ressourcenorientierten Ansatz, wobei Ressourcen meint, dass alles gefördert wird, was gedanklich Verbindungen aktiviert, die dabei helfen, eine erwünschte individuelle Zielhaltung einzunehmen, um Vorsätze in Handlung umzusetzen.

Während dem Training wird nicht über Probleme und Persönliches gesprochen. Es wird ausschließlich zukunfts- und lösungsorientiert am Selbstmanagement und an der Selbstregulation gearbeitet.

Das ZRM® wurde von Maja Storch und Frank Krause in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich entwickelt. Integriert werden Erkenntnisse aus Psychoanalyse und Motivationspsychologie basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es wird laufend in vielen Studien auf seine Wirksamkeit hin überprüft und weiterentwickelt. Info: [www.ISMZ.ch](http://www.ISMZ.ch)

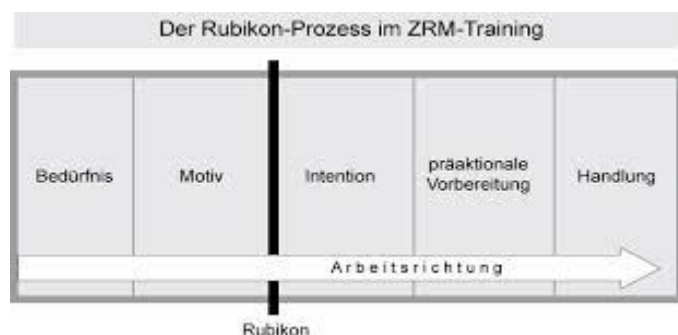
Das ZRM®-Training wird in fünf Phasen vermittelt

### 1. Vom Bedürfnis zum Motiv- eigene Bedürfnisse erkunden

In dieser Phase geht es um den Abgleich von bewussten Motivbildungen (z. B. „ich will aufhören zu rauchen“ „oder „ich will mich nicht mehr aufregen“) und unbewussten Bedürfnissen, die möglicherweise mit der bewussten Motivbildung kollidieren. Ziel ist der Abgleich zwischen bewusstem Motiv und unbewussten Bedürfnissen. Nach der ersten Phase verfügen die Teilnehmer über ein bewusstes, gut kommunizierbares Motiv.

### 2. Vom Motiv zum Handlungsziel

In dieser Phase entwickeln die Teilnehmer ein für sie passendes persönliches Handlungsziel (Identitätsziel), das ihnen dabei hilft, ein Motiv handlungswirksam werden zu lassen und





umzusetzen (Vom Wunsch zur Tat). Als Ergebnis der zweiten Phase hat jeder Teilnehmer sein individuelles Haltungsziel formuliert und einen Passungscheck durchgeführt, der sein Haltungsziel in Bezug zu seinen anfänglich formulierten konkreten Handlungszielen bringt.

### **3. Vom Ziel zum Ressourcen-Pool**

Hier entsteht das starke Gefühl des Wollens (Intention). Der persönliche Ressourcen-Pool fördert die Umsetzung in konkreten Handlungsprozessen. Als Ergebnis dieser Phase entwickeln die Teilnehmer ihre persönlichen Ressourcen, entwickeln Erinnerungshilfen, kennen das „unbewusste Lernen“ (Priming) und nutzen jede Möglichkeit, ihr persönliches Haltungsziel im Alltag zu verankern.

### **4. Mit den Ressourcen gezielt handeln**

In dieser Phase lernen die Teilnehmer gezielten Ressourcen-Einsatz für den Alltag. Sie lernen A-, B- und C-Situationstypen zu differenzieren, lernen das Stress-Ablaufmodell kennen und ihre Ressourcen gezielt einsetzen. Sie üben gezielt die Vorbereitung auf schwierige und vorhersehbare Situationen (B-Situationen) und erproben deren Einsatz im Alltag.

### **5. Transfer und Integration**

Anhand typischer Situationen aus dem Berufs- und Privatleben wird der Prozess reflektiert und das Erlernte vertieft. Die Ressourcen der Gruppe werden aktiviert und die Vernetzung der Gruppenmitglieder auch über das Training hinaus gefördert. Ergebnis ist, dass die TeilnehmerInnen das Erlernte unmittelbar in ihrem Alltag einsetzen können.

### **Motivation und Haltungsziele**

Ziel des ressourcenorientierten Selbstmanagement-Trainings ist die Förderung von Motivation, sich im Alltag entsprechend seines Haltungszieles zu verhalten. Motivation bedeutet hierbei eine innere Verfassung von Menschen, in der ein Ziel nachhaltig verfolgt wird und im besten Fall auch noch mit positivem Gefühl verbunden ist.

Hierauf zielt das ZRM Training ab: es erzeugt eine motivierte Verfassung mit einem speziellen Zieltyp, den sogenannten „Haltungszielen“. „Haltungsziele“ richten sich nicht nur auf die bewusste Ebene der Informationsverarbeitung (sich etwas vornehmen), sondern beziehen auch die unbewusste Ebene des psychischen Systems mit ein und aktivieren dieses. Gemeinhin gehen wir davon aus, dass Ziele konkret formuliert sein müssten, um handlungswirksam zu werden (SMART-Ziele). Andererseits wissen wir, dass konkrete Ziele (z. B. Silvestervorsätze) oft nicht umgesetzt werden weil es Zielkonflikte gibt, die Menschen in ihrer Handlungssteuerung beeinträchtigen. Aus diesem Grund wird im ZRM® Training zur Erzeugung von innerer Motivation mit einem anderen Zieltyp gearbeitet, nämlich nicht mit konkreten, sondern mit allgemeinen Zielen. Diese allgemein formulierten Ziele haben aus psychologischer Sicht viele Vorteile: Sie werden stärker als persönlich und zum eigenen Selbst gehörend erlebt, sie sind in der Regel mit starken positiven Gefühlen verbunden und haben einen übergeordneten Charakter. Sie entsprechen der eigenen „Identität“. Das ZRM® Training befähigt die TeilnehmerInnen, Motivation zu erzeugen und ihre allgemeinen Haltungsziele zu entwickeln. Erst in Phase 4 und 5 wird mit konkreten Strategiezielen gearbeitet.