



Pilot zur Studie: Wirksamkeit des ZRM Coachings im Bereich Lampenfieber bei Musiker

Was ist ZRM®?

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein psychoedukatives Selbstmanagement-Training und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von kreativen interaktiven Tools, Coaching, systemischen Analysen und theoretischen Impulsreferaten und Selbsthilfetechniken in der Gruppe entwickeln und erweitern die TeilnehmerInnen ihre Selbstmanagementkompetenzen.

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.

Mit Hilfe des ZRM erlangt oder intensiviert der Mensch die Fähigkeit, seine Bedürfnisse aus dem Unbewussten zu erkennen, die nötigen Ressourcen zu aktivieren und handlungsleitende Ziele daraus herzuleiten. Dies sowohl für den Alltag als auch für belastende exponierten Situationen wie z. B. dem Konzertauftritt.

Wieso ZRM für Musiker?

Durch die enormen Leistungsanforderung im Konzertleben brauchen die Musiker nachhaltige Selbst- und Sozialkompetenz, um auf Dauer den Anforderungen ressourcenvoll gewachsen zu sein.

Das ZRM soll dem Musiker die selbstbestimmte Selbstregulationsfähigkeit geben, sich auch in der exponierten Situation eines Konzertauftritts in den Zustand regulieren zu können, in dem er seine optimale Leistung entfalten kann, und zwar auf allen 4 Ebenen: Körper- Gefühl- Denken- Verhalten.

Sinn und Zweck dieses Pilots:

Ich möchte das ZRM so weiterentwickeln, dass es für die besonderen Bedürfnisse der Musiker im Kontext Auftritt optimiert wird. Damit wir allfällige Änderungen schon in der Studie zur Anwendung bringen können, ist dieser Pilot als Grundlage für eine Optimierung gedacht.

Aufgrund dieses Pilots wird das Studiendesign und der Antrag für die Studie von Angela Büche erstellt: „Untersuchung der Wirksamkeit des ZRM Trainings im Bereich Lampenfieber bei Musiker“.

Für eine eventuelle schwerpunktmäßige Änderung des ZRM gilt beim Pilot besonderer Augenmerk auf folgendem:

Es wird vermutet, dass die Musiker mit Auftrittsangst in Bezug der Lageorientierung besonders wenig Selbstregulationskompetenz haben.

Lageorientierung: was ist das?

Das Ausmaß, in dem es Menschen gelingt ihre affektiven Zustände zu regulieren und somit zwischen ihnen wechseln zu können, kann mit dem Konstrukt der Handlungs- vs. Lageorientierung erfasst werden (Kuhl & Beckmann, 1994).

Der Begriff „Lageorientierung“ deutet in diesem Kontext die Neigung einer Person an, in einer bestimmten Affektlage zu verharren. Es wird vermutet, dass im Zusammenhang mit der Lageorientierung auch einerseits eine hohe Sensibilisierung auf Fehler besteht und andererseits eigene Leistung und Erfolg wenig wahrgenommen und gewürdigt wird.

Hingegen weist „Handlungsorientierung“ auf die Fähigkeit hinweist, trotz ungünstiger Faktoren handlungsfähig zu bleiben und somit auch eigene Ziele weiterzuverfolgen.



Lageorientierte Personen verlieren in stressigen oder belastenden Zeiten leichter ihren Selbstzugang, wohingegen handlungsorientierte Personen, also Personen die Affekte selbstständig regulieren können, auch unter Stress selbstkongruent bleiben (Brunstein, 2001).

Eine solche Interventionsmethode zur Steigerung der Selbstregulation im Sinne der Handlungsorientierung bietet eben dieses von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelte Training, welches auf dem ZRM basiert (Storch & Krause, 2002). Dies wurde in mehreren Studien nachgewiesen (vergl. J. Weber, 2013).

Pilot:

Ort:

Mozarteum Salzburg, 1 größerer Raum,

Zielgruppe:

StudentInnen Mozarteum
(Streicher, Sänger, ev. Pianisten)

Anzahl:

10 bis 12 StudentInnen

Termin:

Wird vereinbart nach Bewilligung, Studienjahr 2013/ 2014

Anzahl Stunden:

1,5 Tage, 10 Stunden

Kosten: Keine

Es entsteht kein zusätzlicher Zeitaufwand für die Probanden.

Ziel der geplanten Studie:

Die geplante Lampenfieber Studie möchte zeigen, dass das ZRM-Training die Kompetenz der Selbstregulierung stärkt und so einen günstigen Einfluss auf die Sekundärphänomene der 4 Ebenen: Körper- Gefühl- Denken- Verhalten hat.

Es soll eine verbesserte Selbst- bzw. Motivkongruenz empirisch belegt werden, welche sich aus der Annahme ergibt, dass die Teilnehmer durch den somatischen Marker ein „diagnostisches Mittel“ an die Hand bekommen, um auch in exponierten Situationen wie dem Konzertauftritt ihren Selbstzugang beizubehalten. Letzteres ist besonders für eher lageorientierte Personen von immenser Wichtigkeit ist.

Das Ergebnis der Studie soll einen Beitrag für die Gesundheit der Musiker werden. Wenn die Ergebnisse positiv sind, soll das ZRM als nachhaltige Selbstregulation- und Selbstmotivationsmethode für die Musiker bekannt gemacht und zur Verfügung gestellt werden.

Die Studie wird voraussichtlich Teil meiner Masterarbeit werden des Masterstudiums: Supervision, Mediation und Coaching an der Uni Salzburg.

Angela Büche wird in Bezug auf das ZRM und die Studie fachlich beraten von Maja Storch und Julia Weber, vom ISMZ Zürich.

Salzburg, 1. Mai 2014

Angela Büche



STIMMIG LEBEN
Angela Büche

Durchführende: Pilot und Studie:

Maja Storch, Dr. phil, Diplom Psychologin, Psychoanalytikerin

Geb. 1958, ist Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), einem spin off der Universität Zürich. Zusammen mit Dr. Frank Krause hat sie das Zürcher Ressourcen Modell ZRM entwickelt, ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Ressourcenaktivierung, Training und Coaching.

Zu ihren Themen hat sie zahlreiche wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Publikationen verfasst. Sie ist Herausgeberin der ZRM-Bibliothek im Huber Verlag. Sie www.ismz.ch

Julia Weber, lic. phil. psychologische Pädagogin, zertifizierte ZRM-Trainerin, ZRM-Ausbildungstrainerin, Autorin und Geschäftsführerin am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ.

Angela Büche, ist Cellistin am Musikum Salzburg und Systemischer Coach. Als systemischer Coach ist es ihr ein besonderes Anliegen, Musiker auf dem Weg zu einem nachhaltig erfolgreichen stimmigen Berufsleben zu unterstützen, in Resonanz mit den besonderen Herausforderungen, die dieser Beruf mit sich bringt.

- Sie ist Projektleiterin zahlreicher pädagogischer Kunstprojekte und Referentin für: Persönlichkeitsentwicklung, Nachhaltige Burnoutprävention, Kommunikationstraining
- Neue Lehrmethoden auf Basis der Entwicklung der Gesellschaft und den neuesten Erkenntnissen aus der Lernpsychologie.

Salzburg, den 16.9.2013

Angela Büche

Maierwiesweg 20
5023 Salzburg
0650 4 19 10 67
angela.bueche@aon.at

Literatur:

Kuhl und Beckmann, 1994
Storch und Krause, 2002
Brunnstein, 2001



STIMMIG LEBEN
Angela Büche

- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Weber, J. (2013). *Turning Duty into Joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele*. Dissertation, Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung, Universität Osnabrück.