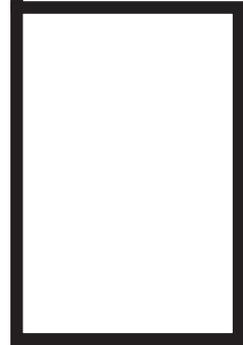


Zürcher Ressourcen Modell[®]

ZRM[®]



Grundkurs

Arbeitshandbuch von

ZRM – Regeln

- Für alle Anwesenden gilt Schweigepflicht.
- ZRM ist auf aktive Mitarbeit angelegt.
- Die TrainerInnen sind ProzessbegleiterInnen.
- Alle Teilnehmenden sind die eigene Chairperson.
- Als Anrede wird das Arbeits – Du verwendet.

Bei themenspezifischer Bilderwahl

Mein bewusstes Thema:

Bei offener Bilderwahl muss dieses Arbeitsblatt nicht ausgefüllt werden.

Arbeitsblatt 1

Zürcher Ressourcen Modell ZRM[®]

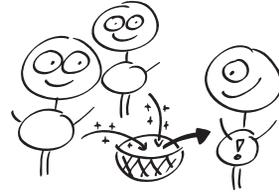
Kopiervorlage



Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

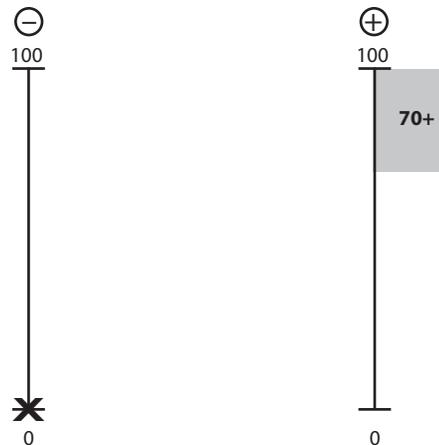
Ideenkorb zu meinem Bild

(Inhalt, Umgebung, Formales)



Auswertung meines Ideenkorbes

Kennzeichnen Sie jede Idee Ihres Ideenkorbes, welche eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+ aufweist.



Folgende Worte, Begriffe, Ideen aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+ und sind meine Lieblingsideen:



Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

Selbstreflexion

Meine eigenen positiven Assoziationen zum Bild:

Warum reagiert mein Unbewusstes so positiv auf die ausgewählten Ideen?



Vorbereitung für den Motto-Ziel-Ideenkorb

Meine Lieblingsideen im Überblick

(eigene und von Ideengebernden)



Vorbereitung für den Motto-Ziel-Ideenkorb

Meine neue Haltung

Formulieren Sie Ihre neue Haltung mit Ihren Lieblingsideen und achten Sie auf eine positive Affektbilanz.

Sie können zwischen den Satzangeboten frei wählen oder eine eigenen Variante entwickeln.

Ich will sein, wie ...

Ich will handeln, wie ...

Ich will mich fühlen, wie ...

Eigene Variante:



Motto-Ziele

Motto-Ziele sollen das Unbewusste ansprechen und werden darum im Präsens und in einer bildhaften, metaphorischen Sprache formuliert.

Beispiele für Motto-Ziele

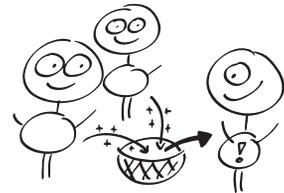
- Bärenkraft bringt mich beharrlich ans Ziel!
- Geschickt nutze ich die Thermik und erreiche mein Ziel mit Leichtigkeit.
- Ich fahre meine Ernte ein.
- Ich verfolge meine Wolfsspur.
- Ich miste aus und fange fette Lachse.
- Der Morgenwind in meinen Segeln bringt mein Schiff in volle Fahrt.
- Dein Duft belohnt mein Abenteuer.
- Ich ruhe im tiefen Blau.
- Die Bäume in meinem Garten wachsen von allein.
- Ich gebe meinem Körper Auslauf.
- Ich verströme verlockenden Rosenduft, spüre meine starken Wurzeln und freue mich über alle Schmetterlinge, die meinen Nektar naschen wollen.



Ideenkorb für mein Motto-Ziel

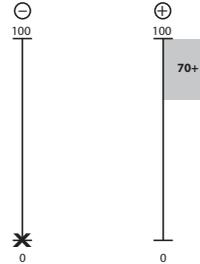
Ablauf:

1. Rollen festlegen (Hauptperson, Protokoll & Zeitwache)
2. Hauptperson:
 - Bild hinlegen
 - “Meine Lieblingsideen im Überblick” hinlegen
 - “Meine neue Haltung” erzählen (publizierbare Teile)
3. Ideenkorb der Ideengebenden für 10 mögliche Motto-Ziele:



Meine Auswahl von Motto-Zielen

Diese Ideen aus meinem Ideenkorb gefallen mir am besten und haben eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+:



Mein Motto-Ziel (aus dem Ideenkorb oder selbst gebaut):



Mein Motto-Ziel mit den ZRM-Kernkriterien optimieren

Die ZRM-Kernkriterien

Ein Motto-Ziel muss:

- Als Annäherungsziel formuliert sein.
- Vollständig in der eigenen Kontrolle sein.
- Eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+ aufweisen.

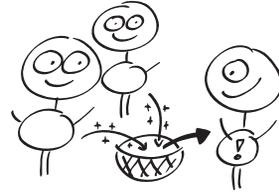
Mein Arbeitsauftrag für den Ideenkorb

Dieses Kernkriterium stimmt noch nicht:

Das sollen die Ideengebenden tun:



Ideenkorb zur Optimierung meines Motto-Ziels



Mein Motto-Ziel, in der heutigen Fassung

A large rectangular box containing 15 horizontal dashed lines for writing.



Mein Motto-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

Mein Motto-Ziel

Meine Erinnerungshilfen

Mein Embodiment

Mein Bild:

-
-
-
-
-
-

Makroversion:

-
-
-
-

Micro-Move:

-

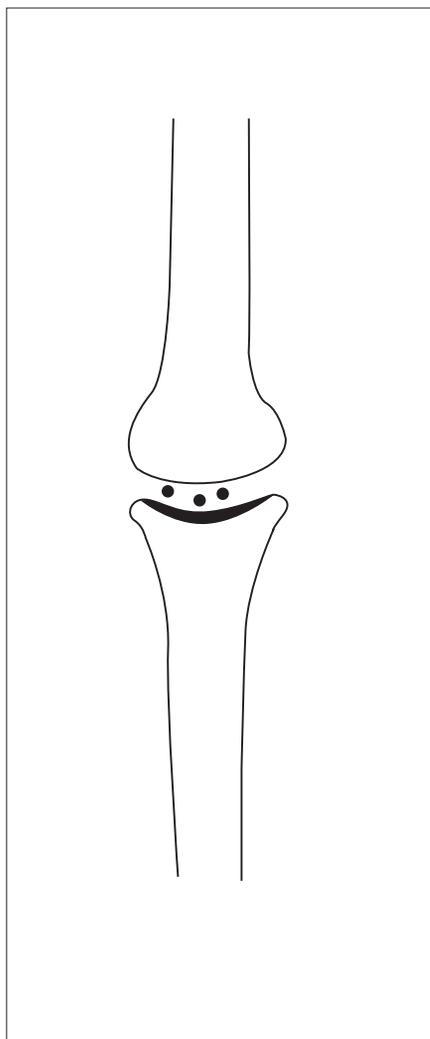
Meine Vorläufersignale

Meine sozialen Ressourcen

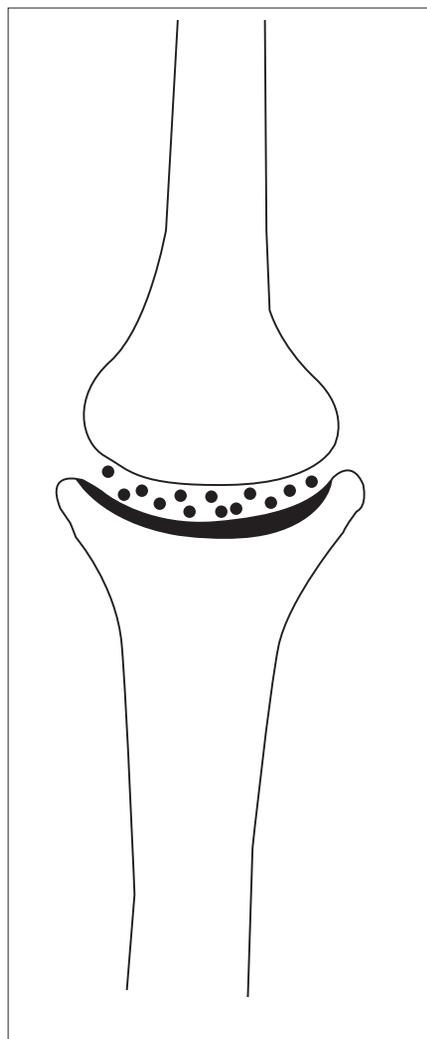


Neuronale Plastizität

Selten benutzte
Nervenbahnen



Oft benutzte
Nervenbahnen



Das neue neuronale Netz stärken

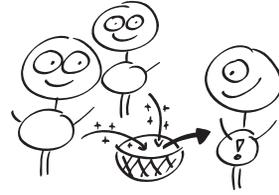
– Ressourcen, die mein Motto-Ziel aktivieren –

Legen Sie 5 mobile und 5 stationäre Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr neues neuronales Netz möglichst häufig mental zu aktivieren:

Mein Motto-Ziel:



Ideenkorb für meine Erinnerungshilfen



Fantasiereise zum Motto-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:

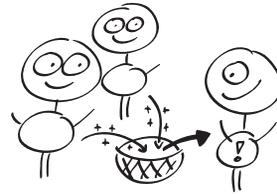
Geräusche / Gerüche:

Symbole / Kleider / Tiere:

Anderes :



Ideenkorb für mein Embodiment in der Makroversion



Mein Embodiment-Makroversion

Mein Motto-Ziel in den Körper bringen

Wie verändert sich Ihr Körper, wenn er in Kontakt mit Ihrem Motto-Ziel kommt ?

Checken Sie durch

äußere Merkmale

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

innere Merkmale

- Atmung
- Körpertonus
- Temperaturwahrnehmung
- “zugehörige” Farben, Geräusche, Gerüche, Bilder
- alles, was spontan auftaucht

Mein Embodiment in der Makroversion

äußere Merkmale

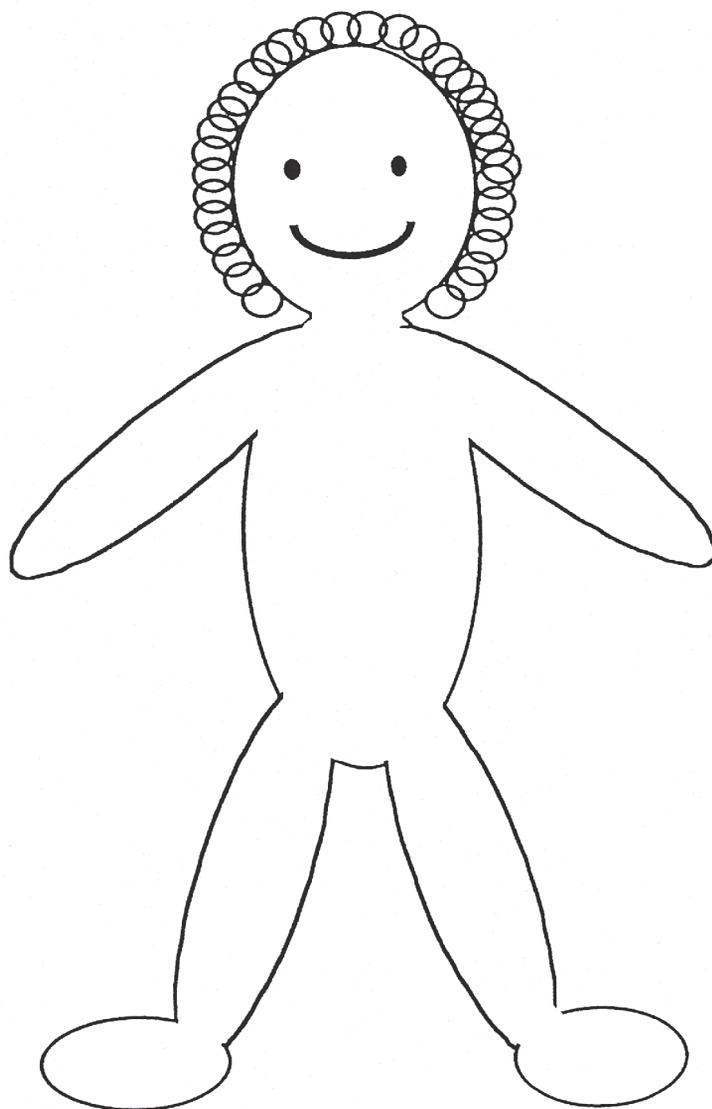
innere Merkmale

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



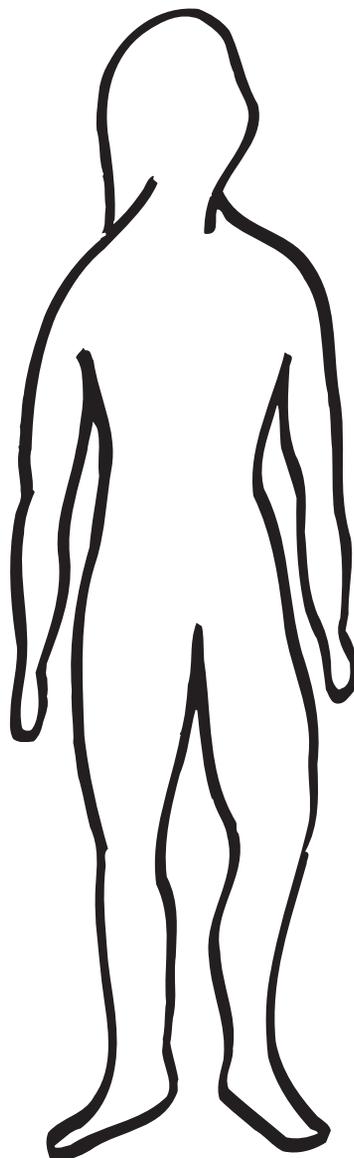
Meine Embodiment-Makroversion

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



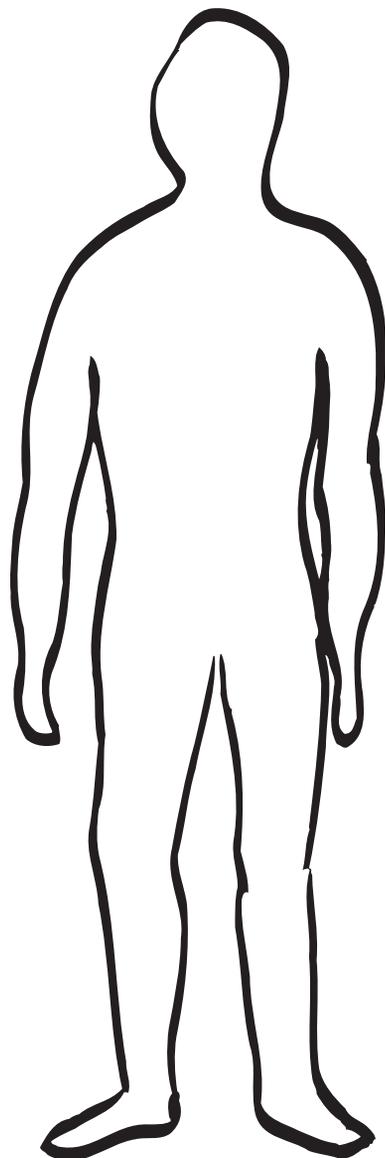
Meine Embodiment-Makroversion

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



Meine Embodiment-Makroversion

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



Mein Erfolgsspeicher für A-Situationen

Tag 1: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 2: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 3: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 4: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 5: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 6: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

- 1
- 2
- 3

Tag 7: Habe ich heute erfolgreich zielrealisierend gehandelt?

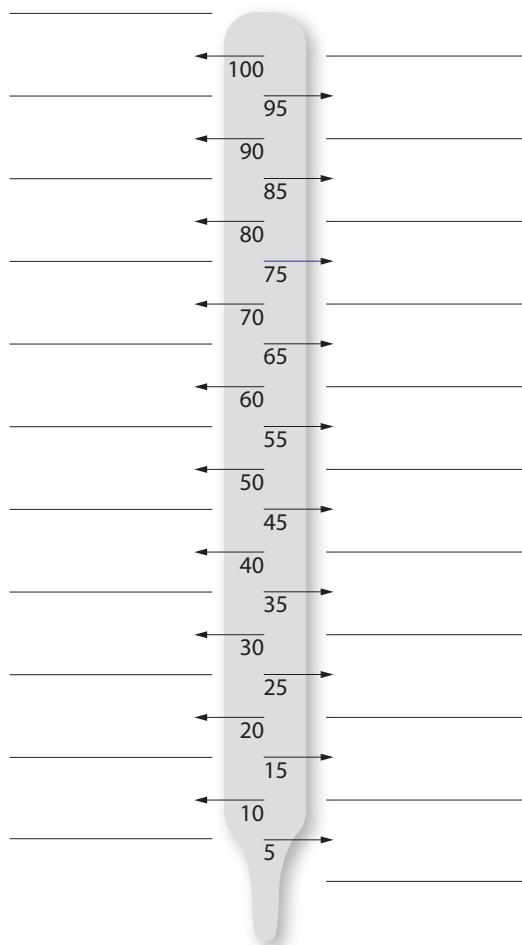
- 1
- 2
- 3



Fünf B-Situationen, in denen ich meine Ressourcen einsetzen möchte

Verteilen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer 5 B-Situationen über das ganze Thermometer.

Schwierigkeitsgrad



Eine *planbare* B-Situation, in der ich meine Ressourcen gezielt einsetzen möchte

Achten sie bei der Auswahl der B-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 meine *planbare* B-Situation –

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

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

Folgendes **Micro-Movement** von meinem Embodiment eignet sich:

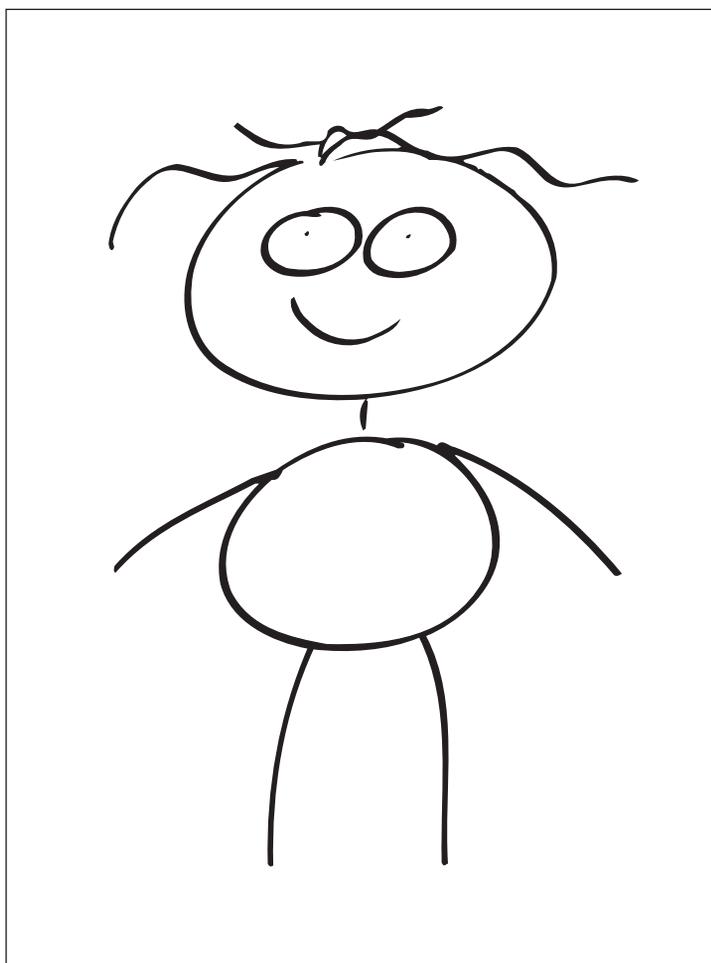
Auf folgende Weise werde ich mir **soziale Ressourcen** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (Arbeitskollegin, Netzwerkpartnerin, etc.):



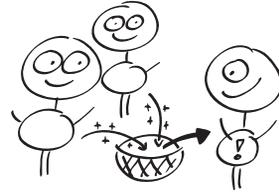
Mein Micro-Movement

Die Situation, in der ich mein Embodiment verwenden will:

Mein Micro-Movement



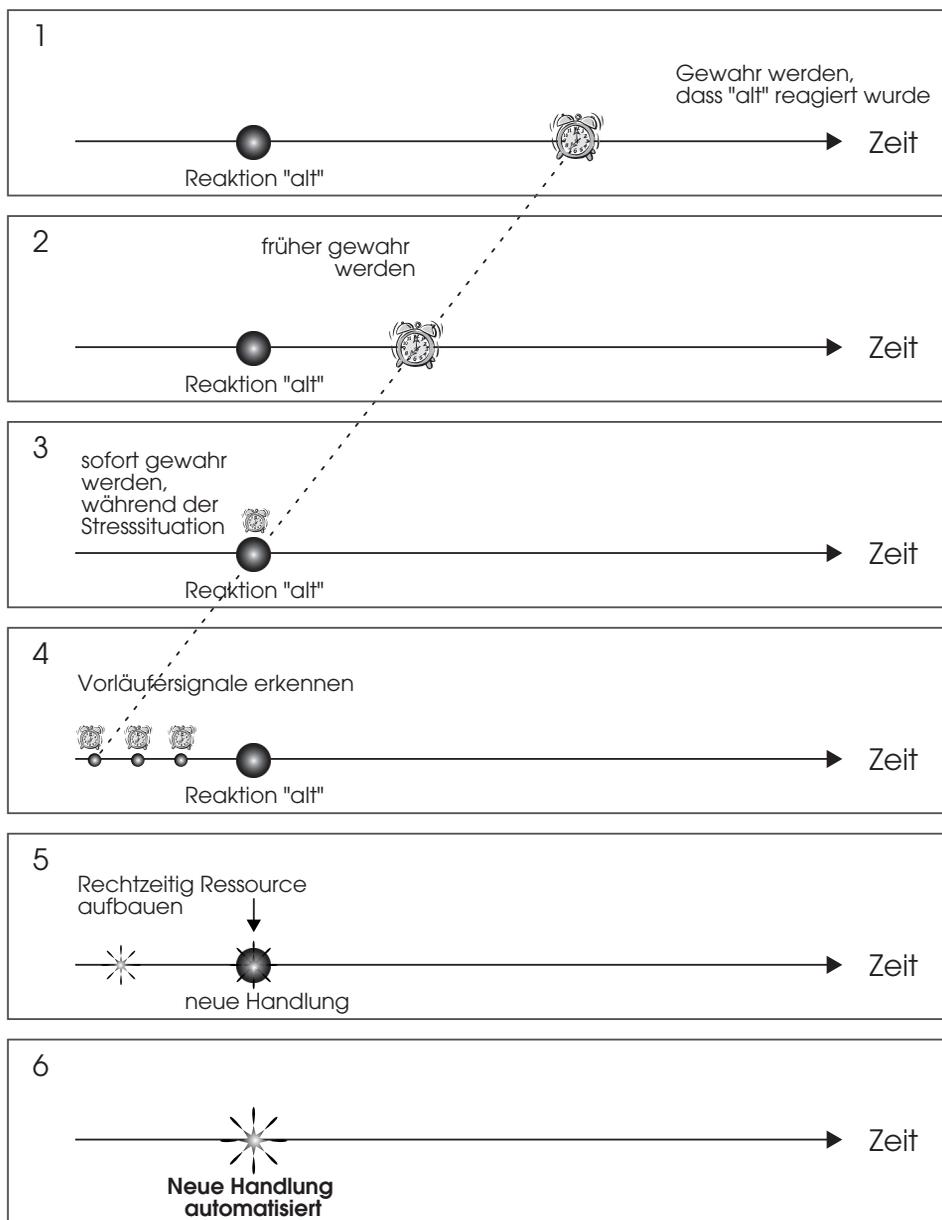
Ideenkorb für meine B-Situation



Das ZRM – Ablaufmodell

Die Entstehung von neuen Automatismen bei überraschenden C-Situationen

Stufe



Logbuch für C-Situationen

Bei folgenden überraschenden C-Situationen hat es mich
'kalt erwischt', wurde ein alter, unerwünschter Automatismus
aktiviert:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Ideenbörse für Vorläufersignale



Mein Wenn – dann Plan

Wenn ...

... dann



Die Analyse meiner C-Situationen

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

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

Welcher Wenn-dann Plan ist für mich geeignet, um das unerwünschte neuronale Netz zu hemmen?

Wenn ...

dann ...



Mein Prozess im ZRM-Training

Von wo bin ich gestartet?

Mein Bild aus der Bildkartei

Mein Weg

Mein Motto-Ziel:

Meine wichtigsten Ressourcen:

Wo stehe ich jetzt?

Was mir sonst noch wichtig ist:



Checkliste vom Bedürfnis zur Handlung

