

## Brief zur Logbuch-Anleitung

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ZRM-Trainings,

Sie werden im ZRM-Training eine Methode erlernen, wie Sie Ihre Handlungen so steuern, dass sie dem entsprechen, was Sie wirklich tun möchten. Um das Training optimal nutzen zu können, empfehlen wir Ihnen, bereits im Vorfeld damit zu beginnen, eine Art Logbuch zu führen. So können Sie Situationen aufspüren, bei denen Sie gerne anders handeln würden. Ihre Aufzeichnungen müssen nicht ausführlich sein, ein paar Notizen genügen, denn nur Sie müssen wissen, was Sie damit meinen. Wichtig ist, dass Ihnen Ihre Notizen im Seminar als Erinnerungshilfen dienen können.

Die Notizen sollten enthalten:

1. Situationen, in denen Sie sich auf eine Art und Weise verhalten haben, die Ihnen selbst missfallen hat.
2. Die Gefühlslage, die durch diese Situation in Ihnen ausgelöst wurde.
3. Eine Einschätzung der Intensität dieses Gefühls auf einer Skala von 0%–100%.
4. Ihre Handlungswünsche, die Sie für Ihr Selbstmanagement gerne erarbeiten würden.

Beispiel:

*15.9.: Komme erst spät aus der Arbeit raus, dennoch bleibt viel Papierkram liegen. Den ganzen Tag über wurde ich gestört. Gefühl: Frust, Stress. Handlungswunsch: Tag besser einteilen, Prioritäten setzen, störungsfreie Zeitfenster und ruhigere Arbeitsbedingungen schaffen.*

*16.9.: B. hat mich ohne Unterbrechung <zugetextet>. Es gelang mir nicht, sie zu unterbrechen. Gefühl: Ärger. Handlungswunsch: freundlich, aber bestimmt das Gespräch beenden.*

*17.9.: Chef hat eine ganze Reihe von dringenden Aufgaben an mich delegiert. Gefühl: Hilflosigkeit. Handlungswunsch: Ich zeige meinem Chef, welche Aufgaben in den nächsten Tagen bereits eingeplant sind. Er soll entscheiden, was Priorität hat.*

Am meisten nützt Ihnen dieses Logbuch, wenn Sie sich Ihre Notizen täglich machen. Im Seminar steht Ihnen dann ein Fundus an Situationen zur Verfügung, die aus Ihrem Alltag stammen – beruflich wie privat. Anbei eine Kopiervorlage eines möglichen Logbuches, wobei Ihrer Phantasie bei der Ausgestaltung Ihres persönlichen Logbuches keine Grenzen gesetzt sind. Wir freuen uns auf das Training mit Ihnen.

Freundliche Grüße

*Ihr(e) ZRM-Trainer(in)*