

Liebe Teilnehmer/innen des ZRM Trainings,

ihr werdet in den nächsten Tagen eine Methode erlernen, wie ihr eure Handlungen zielgerichtet steuern können. Automatisches Reagieren wird durch gewünschtes Handeln ersetzt.

Wir können die gemeinsame Zeit optimal nutzen, wenn ihr schon vor dem Training damit beginnt, eine Art Logbuch zu führen. Eure Aufzeichnungen müssen nicht ausführlich sein, ein paar Notizen genügen. Wichtig ist nur, dass euch eure Notizen im Training dann als Erinnerungshilfen dienen können.

Die Notizen sollten enthalten:

1. Situationen, in denen ihr euch auf eine Art und Weise verhalten habt, die euch selbst missfallen hat.
2. Die Gefühlslage, die durch diese Situation in euch ausgelöst wurde.
3. Eine Einschätzung der Stärke dieses Gefühls auf einer Skala von 0% - 100%
4. Eure Handlungswünsche, die ihr für euer Selbstmanagement gerne erarbeiten würdet.

Beispiel:

01.03.04/ 10 Uhr: Mein Schwarm hat mich angesprochen und ich habe nur gestottert und bin rot geworden.

Gefühl: Schüchternheit

Stärke: 95%

Handlungsalternative: Ruhig und gelassen plaudern können

02.03.04/ 13 Uhr: Auf dem Heimweg von 3 älteren Schülern geärgert worden.

Gefühl: Wut

Stärke: 80%

Handlungsalternative: Cool bleiben

Am meisten nützt dieses Logbuch, wenn ihr euch eure Notizen täglich macht. Im Training habt ihr dann eine Vielzahl von Situationen zur Verfügung, die aus eurem Alltag stammen - schulisch wie privat. Am Beispiel von einer Situation, die ihr im Training individuell auswählen könnt, erlernt ihr dann die Selbstmanagementmethode nach dem Zürcher Ressourcen Modell. Die verbleibenden Situationen könnt ihr später für euch alleine oder zu zweit mit einer Freundin / einem Freund bearbeiten.

Anbei eine Kopiervorlage eines möglichen Logbuches, wobei eurer Phantasie bei Ausgestaltung eures persönlichen Logbuches keine Grenzen gesetzt sind.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage !