

«Arbeit mit Ressourcen ist sehr kreativ»

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell lassen sich schwierige Situationen auf fantasievolle Art bewältigen. Auch an der Arbeitsstelle. Die Modellentwicklerin und Psychotherapeutin Maja Storch zeigt auf, wie es funktioniert und warum ein kleiner Fuchs manchmal ganz nützlich sein kann.

Von Franziska Meier

fit im job: Maja Storch, was kann das von Ihnen entwickelte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)?

Maja Storch: Das ZRM dient allen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten. Es ist ein Instrument, das für fast jedes persönliche Bedürfnis eingesetzt werden kann. Das ZRM unterstützt den Chef, der mehr Autorität ausstrahlen möchte genauso wie die Architektin, die ein Projekt präsentieren muss und dabei überzeugend wirken will. Es hilft auch im Privatleben, etwa wenn die Schwiegermutter wieder einmal an der Erziehung ihrer Enkel herumkäckelt und die Schwiegertochter ihr Grenzen setzen möchte. Oder wenn jemand mehr Mut zum Flirten braucht.

«Dieses Modell hilft bei Projektpräsentationen, beim Grenzen-Setzen, auch beim Flirten.»

Und wie funktioniert dieses «Allzweckmodell»?

Man arbeitet auf mehreren Ebenen auf sein Ziel hin, mit Psyche, Körper und Verstand. Zentral ist, dass man sich auf Ressourcen konzentriert, also auf positive, aufbauende Aspekte. Das kann im Alltag eine sehr kreative Arbeit sein und auch Spass machen.



Ein Beispiel?

Nehmen wir eine Frau, die nicht abschalten kann: Sie denkt am Abend, wenn sie nach Hause kommt, immer noch an die Arbeit, kann nicht einschlafen – eine klassische Situation. Wenn diese Frau zu mir kommen würde, dürfte sie sich als erstes für ein Bild aus einer Bilderauswahl entscheiden. Sie wählt das Bild eines kleinen Fuchses, der sich lustvoll im Sand wälzt. Wie dieser Fuchs möchte sie den Augenblick geniessen können. Also baut sie sich, passend zu diesem Bedürfnis, Erinnerungshilfen in den Alltag ein.

Was daran macht Spass?

Die Art und Weise, wie die Erinnerungshilfen eingesetzt werden können.

Die Frau lädt sich zum Beispiel ein Fuchsbild aufs Natel, steckt eines ins Halbtaxabo, beschafft sich eines als Bildschirmhintergrund. Das Computer-Passwort heisst «!Fuchs!», der Natel-Klingelton erinnert ebenfalls ans Bild. Und am Rucksack baumelt natürlich ein Stofffuchsi. Die Bildressource ist also sehr präsent, da sie an alles gekoppelt werden kann, auch an Kleidungs- und Schmuckstücke oder an Düfte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Und das wirkt?

Die Absicht hinter diesem Vorgehen ist, dass das Hirn unbewusst ständig mit dem Fuchsbild arbeitet und dass dadurch das ursprüngliche Bedürfnis, den Augenblick zu geniessen, im Hirn,

Maja Storch: «Das Zürcher Ressourcen Modell dient allen, die etwas in ihrem Leben ändern möchten.»



ZUR PERSON

Die deutsche Psychoanalytikerin Maja Storch arbeitet am Pädagogischen Institut der Universität Zürich. Sie ist tätig als Psychotherapeutin, gibt Coachings und Supervisionen.

In Workshops und Seminaren vermittelt sie ihr Schwerpunktthema, das Selbstmanagement. Maja Storch ist Autorin zahlreicher Bücher.

BUCH / INFOS

Diverse Kurztexte zum Selbstmanagement und weiteren Themen finden sich auf der ZRM-Homepage: www.zrm.ch

Das Buch zum ZRM: Maja Storch, Frank Krause. *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. 4., aktualisierte Auflage 2007. Verlag Huber. 256 Seiten.

ONLINE

Das Zürcher Ressourcen Modell: www.zrm.ch
Kurse von Maja Storch: www.majastorch.de
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich: www.ismz.ch

also neuronal, gefestigt wird. Je mehr die Frau dieses neue erwünschte neuronale Netz, diese neuen Nervenverbindungen, benutzt, desto stärker wird sie fähig, im Alltag entsprechend dem geäusserten Bedürfnis zu handeln.

Welche Einzelstationen werden im ZRM-Prozess durchlaufen?

Zuerst definiert man mittels des ausgewählten Bildes ein sogenanntes Hal-

tungsziel, welches drei Bedingungen erfüllen muss: Es muss positiv formuliert, selbständig erreichbar und mit einem positiven emotionalen oder körperlichen Signal, einem sogenannten somatischen Marker, verbunden sein, zum Beispiel einem warmen Gefühl im Bauch. Dann werden mittels der erwähnten Erinnerungshilfen und mittels Körperübungen die neuronalen Netze geschaffen. Schliesslich kann man sich

ganz bewusst damit befassen, was in der Einzelsituation zu tun ist und dies dann auch üben.

Wie sieht diese Arbeit konkret bei der Frau mit dem Fuchs aus?

Zuerst geht es darum, ihr Haltungsziel zu definieren. Dazu wählt sie ein Bild. Das Fuchsbild.

«Die Einzelperson soll ihr Verhalten sehr schnell, ohne viele Interventionen, anpassen können.»

Warum starten Sie gerade mit einem Bild?

Weil viele Dinge unbewusst ablaufen. Bei Gesprächen kommt hauptsächlich der Verstand zum Zug, und der greift bei psychischen Prozessen zu kurz. Durch Bilder hingegen können unbewusste Bedürfnisse zum Vorschein treten.

Wie kommt es vom Bild zum Haltungsziel?

Die Frau interpretiert das Bild: «Der kleine Fuchs genießt sein Sandbad un-

beschwert und mit Wonne. Er denkt nicht an gestern und nicht an morgen. Und wenn er sich danach schüttelt, dann fällt aller Sand wieder von ihm ab.» Daraus wird das positiv formulierte Haltungsziel entwickelt. Es lautet: «Ich schüttele alles, was ich nicht brauchen kann, wie Sand ab und genieße den Augenblick.» Dies zu verwirklichen, liegt zu 100 Prozent unter der Kontrolle der Frau, sie ist dabei nicht abhängig von äusserlichen Gegebenheiten oder von anderen Menschen. Und im Moment, in dem sie es formuliert, erstrahlt ein Lächeln auf ihrem Gesicht, die Vorstellung führt zu einem guten Gefühl. Das wären dann die positiven somatischen Marker.

Warum ist das Haltungsziel nicht konkreter formuliert? Es könnte doch auch heissen: «Wenn mir meine Arbeit in den Sinn kommt, schiebe ich sie in Gedanken weg und genieße den Augenblick.»

Das Haltungsziel soll nicht konkret sein, sondern eher eine Art Motto. Es kann durchaus auch poetisch formuliert sein. Der Zweck eines Haltungsziels ist es, eine innere Haltung zu kreieren, sozusagen ein Generalschlüssel für das gesamte psychische System. Damit wird es dem Individuum möglich, in verschiedenen Stresssituationen ein neues, persönlich angemessenes Verhalten hervorzubringen. Beim ZRM ist es zentral, dass die Einzelperson sehr schnell, ohne viele Interventionen, ihr Verhalten anpassen kann. Während eines Coachings oder eines Kurses Verhaltenstipps für jede einzelne Situation zu erarbeiten, ist nicht im Sinne des Modells.

Statt dessen integriert man die Bildressource mittels Erinnerungshilfen ins tägliche Leben?

Genau. Das Einbauen von Erinnerungshilfen in den Alltag bewirkt ein unbewusstes Lernen. Diese Lernform nennt man Priming. Die Frau mit dem Fuchs kann übrigens ganz bewusst heikle Situationen oder Orte primen. Da sie Mühe mit dem Einschlafen hat, ist es sinnvoll, wenn sie sich ihren Fuchs vor dem

DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) wurde in den 1990er-Jahren von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt. Es ist ein Selbstmanagement-Training, das auf die Ressourcen der Einzelperson aufbaut. Studien haben ergeben, dass Menschen, die das ZRM anwenden, in Stresssituationen geringere Mengen des Stresshormons Cortisol ausschütten als Nicht-ZRM-Anwender, dass sie also weniger stark in Stress geraten. Die ZRM-Techniken lassen sich in Kursen und Coachings erlernen. Je nach Vorkenntnissen bezüglich psychologischer Techniken kann man sich auch mittels Lektüre in das Modell einarbeiten.

Die Hauptschritte: 1. *Entscheid, eine Situation ändern zu wollen;* 2. *Wahl eines Bildes, das in positiver Weise mit der Situation verbunden werden kann;* 3. *Formulierung eines zum Bild passenden Haltungsziels. Dieses muss drei Bedingungen erfüllen: Es muss ein Annäherungsziel statt ein Vermeidungsziel sein, es muss also positiv formuliert sein. Dessen Realisierbarkeit muss zu 100 Prozent unter der eigenen Kontrolle liegen. Und es muss mit einem positiven somatischen Marker verbunden sein, einem positiven emotionalen oder körperlichen Signal. Dies kann zum Beispiel das Gefühl der Entspannung sein, das sich einstellt, wenn man ans Erreichen des Ziels denkt.* 4. *Priming: Erinnerungshilfen werden im Alltag platziert, wodurch das Gehirn unterhalb der Bewusstseinschwelle arbeitet. Dadurch werden neue erwünschte neuronale Netze geschaffen.* 5. *Aus dem Haltungsziel werden persönliche Körperübungen entwickelt. Einerseits sogenannte Makros, also Ganzkörperübungen; andererseits Mikros, aus den Makros abgeleitete kleinere Übungen.* 6. *Basierend auf dieser Vorarbeit wird entschieden, wie in konkreten Situationen zu handeln ist.*

Zubettgehen in Erinnerung ruft und zum Beispiel den Weg zum Bett primt, etwa mit einem kleinen Zettel mit dem Buchstaben «F» am Rand des Badezimmerspiegels und einem schönen Porzellanfuchs auf dem Nachttisch.

Und wie funktioniert die Körperarbeit?

Man weiss, dass über Körperhaltung und -bewegungen die Stimmung beeinflusst werden kann. Darum wird das sogenannte Embodiment bewusst eingeübt. Unsere Beispielfrau entwickelt eine Bewegung, die sich anfühlt, als würde sie alles Überflüssige abschütteln, wie der Fuchs den Sand nach seinem Sandbad. Das wäre dann ein sogenanntes Makro, eine Ganzkörperübung. Wenn sie in der Öffentlichkeit ist, kann sie statt dessen ein Mikro, eine aus dem Makro abgeleitete kleine Bewegung machen, etwa die Hand ausschütteln und dann hängen lassen. Bereits damit ändert sich die Stimmung. Embodiment ist eigentlich eine Privatgymnastik, bei der die Leute Bewegungen entwickeln, die oft wie Tai-Chi aussehen.

«Sobald bei mir eine unerwünschte Stimmung auftaucht, wird dagegen gearbeitet.»

Die Frau mit dem Fuchs hat nun viele Möglichkeiten, sich an ihr Haltungsziel zu erinnern. Aber setzt sie es denn auch wirklich konsequent um?

Sie hat sich mit den Erinnerungshilfen und den Körperübungen einen Ressourcenpool geschaffen. Nun kann sie sich überlegen, welche Ressource in welcher Situation eingesetzt wird. Eine vorhersehbare Situation ist zum Beispiel, dass es kurz vor Feierabend eine neue Aufgabe hereinschneit. Die Frau weiss, dass in solchen Fällen ihre Gedanken zu rasen beginnen und sie noch zu Hause daran herumgrübelt, wie sie diese Aufgabe am nächsten Tag am besten anpacken soll. Sie spielt diese Situation nun in Gedanken durch und baut in dieses Gedankenspiel ihre Ressourcen ein: Sie beschliesst, einen Blick auf ihr Natelfuchsbild zu werfen,

sobald die Aufgabe hereinflattert. Und beim Verlassen des Bürogebäudes benutzt sie ihr Mikro-Embodiment. Je konkreter diese gedankliche Vorarbeit, desto höher die Chance, dass sie ihr Haltungsziel dann auch in der Realität umsetzt und ohne die Aufgabe im Kopf, aber dafür mit einem guten Gefühl nach Hause geht.

Was unterscheidet das Zürcher Ressourcen Modell von einer Therapie?

Wenn man das Modell einmal begriffen hat, kann man alles selbst machen, das Modell lässt sich auf jedes Problem anwenden. Man ist von Experten völlig unabhängig und autonom handlungsfähig.

Aber ein Trauma kann man damit kaum lösen?

Nein. Das ZRM kann ein Einstieg sein. Wenn dabei klar wird, dass unter der Oberfläche noch mehr verborgen liegt, braucht es natürlich eine tiefergreifende Arbeit. Bei ZRM-Kursen zeigt sich oft, dass das Modell etwa für drei Viertel der Gruppe reicht, und die anderen merken: «Ich brauche noch mehr.»

Wie gehen Sie selbst mit Stress um? Wenden Sie Ihr Modell konsequent an?

Ja klar. Sobald bei mir eine unerwünschte Stimmung auftaucht, wird dagegen gearbeitet. Kürzlich musste ich einen Fachartikel schreiben, was ich sehr ungern mache, weil solche Texte sehr trocken sind – und dann auch noch auf Englisch. Bei so etwas fühle ich mich latent inkompetent. Ich habe dann ein süßes Bild von einer Philippinin gefunden, die auf ihrem Schoss einem vierjährigen Kind sanft den Kopf krault. Das Kind schaut mit einem unbeschreiblich angenehmen Ausdruck des Wohlbehagens drein. Auf dem Schreibtisch aufgestellt, hat dieses Wohlbehagen auf mich abgefärbt, und auch die Ruhe in diesem Bild konnte ich übernehmen. Weil sich das so angenehm anfühlte beim Schreiben, steht das Bild noch immer auf meinem Pult. ●●

