

LUSTVOLL UNTERWEGS MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL «ZRM®»

Irena Tüscher
www.trauma-arbeit.ch



Die Arbeit mit Ressourcen macht Spass und ist kreativ. Ziele sind erreichbar, wenn die innere Haltung verändert wird und unser emotionales Bewertungssystem lustvoll ja zu einem Projekt sagt.

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen, Coaching, theoretischen Impulsreferaten sowie interaktiven Selbsthilfetechniken, entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Blockiert das limbische System das Erreichen eines Zieles, gelingt es Menschen nicht ihre Pläne umzusetzen. Das limbische System ist ein emotionales Bewertungssystem, das unbewusst und blitzschnell ja oder nein zu einem Vorhaben sagt. Es braucht der Wille und die Erlaubnis dieses limbischen Systems, um Pläne umzusetzen. Ohne dessen Zustimmung läuft gar nichts (G.Roth)!

Im ZRM® laden wir dieses System ein, mit uns zu kooperieren, indem Ressourcen, die mit Freude, Lust, oder kraftvoller Motivation assoziiert sind, gefördert und verstärkt werden (somatische Marker, A. Damasio). Dann geht es lustvoll vorwärts!

Mit dem Motto-Ziel über den Rubikon

Das Rubikon-Modell stammt von Heckhausen und Gollwitzer. Es wurde von Maja Storch und Frank Krause erweitert. Am Anfang steht ein unbewusstes Bedürfnis oder ein bewusstes Motiv, etwas zu verändern. Doch erst wenn eine klare Entscheidung getroffen wird, die zusätzlich vom emotionalen Bewertungssystem vollumfänglich gestützt und getragen wird, ist der Weg vom Wunsch zur Handlung frei und realistisch.

Als Cäsar vor dem Fluss Rubikon stand, machte er eine Standortbestimmung. «Alea jacta est!» Die Würfel sind gefallen, sagte er, als er sich entschieden hatte, den Fluss zu überqueren und Rom anzugreifen, was er dann auch tat.

Mit der ZRM®-Bildkartei Ressourcen aktivieren

Bilder helfen unbewusste Themen bewusst zu machen. Auch ist es für das Gehirn einfacher in Bildern als in Wörtern zu denken. Nach einer kurzen meditativen Einstimmung wählen die Teilnehmer aus einer grossen Anzahl von aussagekräftigen Bildern ihr persönliches Bild: Ein Bild das berührt, das ein Lächeln hervorruft, das fasziniert oder einfach gut tut (Somatische Marker).

Nachdem jeder Teilnehmende «sein» Bild gefunden hat, werden Kleingruppen gebildet. Dann kommen erst einmal die «Fremdgerirne» zum Einsatz, die alle positiven Assoziationen zusammentragen, die das Bild in ihnen hervorruft. Die Bildbesitzer werden mit einer Fülle von Ideen beschenkt. Sie wählen aus dem Ideenkorb (Zusammenstellung aller Feedbacks) nur diejenigen Wörter oder Sätze aus, die sichtbar Freude oder ein Lächeln auslösen.

Entwicklung des Motto-Zieles

Mit diesen ausgewählten Wörtern werden nun Sätze kreiert. Daraus entsteht ein erster Entwurf eines Motto-Zieles, das so lange weiter entwickelt wird, bis der Motto-Zielsatz stimmt.

Mit der Affektbilanz wird überprüft, ob der Satz einen positiven Wert von über 70% auf der Skala erreicht. So wird die innere Haltung zu einem Thema verändert. Wenn Freude, Motivation und ein starker Wille da ist vorwärts zu gehen, sind die Chancen realistisch, ein Ziel tatsächlich zu erreichen. Beispiele von Motto-Zielsätzen:

- Ich bin der sprühende Vulkan (Selbstbewusstseinsthema),
- Ich packe es an. Yes I can! (Arbeitsthema),
- Ich öffne mich der Männerwelt (Partnerschaftsthema).

Embodiment und Priming

Wenn ein Motto-Ziel zusätzlich bewusst und unbewusst neuronal verankert wird, erhöhen sich die Chancen auf Erfolg nochmals deutlich. Die gezielte Verankerung des Motto-Zie-

les im Körper und die Arbeit mit Erinnerungshilfen unterscheidet das ZRM® von andern ressourcenorientierten Methoden. Über Bewegungen und Körperhaltung wird der Motto-Zielsatz im Körper verankert.

Um das neuronale Netzwerk weiter zu verstärken werden Erinnerungshilfen benutzt. Das können Bilder, Töne, Düfte, Farben, Passwörter sein, die unbewusst (Priming) und bewusst an das Motto-Ziel erinnern. Diese «Primes» werden Zuhause und am Arbeitsplatz installiert. Auch für unterwegs werden Erinnerungshilfen besorgt. So erhält das Gehirn laufend neue Impulse zum Motto-Ziel. Diese erweitern und verstärken das vorhandene neuronale Netzwerk durch neue synaptische Verbindungen.



Training und Integration

Einigen Menschen gelingt es, mit dem Motto-Ziel sofort zu handeln. Andere brauchen weitere Vorbereitungen, um Automatismen zu entwickeln: Zielgerichtetes Handeln will geübt sein.

Vor allem in unerwarteten, schwierigen Situationen gelingt uns häufig nicht, präsent und klar zu bleiben. Jeder Stress bewirkt innerhalb von Sekunden die Ausschüttung von Stresshormonen, die das Denken und Handeln beeinträchtigen. Doch auch da ist eine Verhaltensänderung möglich, indem sich Betroffene bewusst machen, was die Auslöser für die Stressreaktionsmuster sind. Was sind erste Anzeichen von Stress? Was genau passiert jeweils im Körper und wie fühlt es sich an? Mit welchen Gedanken und Gefühlen sind die Reaktionen begleitet? Dann werden Stopp-Signale definiert und «Wenn-Dann-Pläne» entwickelt. So gelingt es Schritt für Schritt, durch kontinuierliches Üben, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. ZRM® wird häufig in Gruppen vermittelt. Dabei wird die Gruppe gezielt als Ressource genutzt. Immer dann, wenn jemand nicht weiter weiss, hilft die Gruppe mit einem Ideenkorb.

Ich benutze ZRM® auch in der Einzelarbeit. Am meisten berührt mich immer wieder, wie schnell meine Klienten über die Arbeit mit den Bildern in Kontakt mit ihren Ressourcen kommen und wie leicht und mühelos die Prozesse sind.

ZRM® kommt leicht und spielerisch daher. Doch in der Art und Weise, wie Impulsreferate, Embodiment oder Priming vermittelt werden, stecken neueste Erkenntnisse der Hirnforschung. Das Modell wird laufend auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft. Zertifizierte Trainer/-innen werden darin geschult, die komplexen Inhalte einfach und verständlich darzustellen.

Mit ZRM® geht es lustvoll vorwärts!

(Erinnerungshilfen, sog. Primes)