



Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche

Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Maja Storch, Astrid Riedener

Reihe: Praxis Psychologie

[Verlag Hans Huber - Verlagswebsite besuchen](#)

ISBN: 9783456841281 (3-456-84128-0)

Erschienen: Februar 2005, 350 Seiten, kartoniert, 16 x 23cm ; 33 Abb., 10 Tab.

EUR 22,95 [Kaufen bei amazon.de](#) »

Lieferung kostenlos bei Büchern und anderen Medien: [Siehe Details](#)

[Ansehen bei amazon.de](#) »

Verwandte Medien ausführlich vorgestellt



[Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell \(ZRM\)](#)

Rezension

Unsere Schülerinnen und Schüler leiden oft darunter, dass sie ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen nicht angemessen zur Bewältigung von Problemen, aber auch von grundlegenden Lebenszielen einzuschätzen wissen. – Dieses Buch, das das „Zürcher Ressourcen Modell“ repräsentiert, bietet ein komplettes Trainingsprogramm zur ressourcenorientierten Arbeit mit Jugendlichen. Es zielt ab auf Motivation zum Erreichen eigener Ziele und verhilft zu einer sinnvollen Vorgehensweise zum Erreichen dieser Ziele. Es achtet dabei insbesondere auf individuelle Körpersignale. So kann geklärt werden, was z.Zt. für die Jugendlichen „angesagt“ ist und wofür sie sich einsetzen wollen. Insbesondere weniger selbstbewusste Jugendliche lassen sich auf diese Weise stärken. - Ein Trainingsmanual, das von Schulsozialarbeitern, schulpsychologischem Dienst und Lehrern beachtet werden sollte!

Jens Walter, lehrerbibliothek.de

[Google-Anzeigen](#)

[Kopiervorlagen](#)

[Arbeitsblätter](#)

[Übungen](#)

[Grundschule](#)

Verlagsinfo

Wie entdecken Jugendliche was in ihnen steckt? Was sind ihre verborgenen Handlungspotenziale? Wie können diese erkannt und ausgebaut werden?

Umschlagtext

Wie können verdeckte Handlungspotenziale von Jugendlichen erkannt und trainiert werden? Wie lernen junge Menschen vorhandene Stärken – Ressourcen – freizulegen, sie wertzuschätzen und gezielt nutzen?

Mit dem «Zürcher Ressourcen Modell» erkennen Jugendliche, in welcher Lebenslage sie gerade stehen und was ihnen besonders wichtig ist. Sie durchschauen, wohin sie am sinnvollsten ihre Aufmerksamkeit und Energien lenken sollten.

Sie entwickeln mit somatischen Markern, das sind individuelle Körpersignale, stark motivierende Handlungsziele. Da diese Ziele von ihrer Gesamtpersönlichkeit getragen sind, werden sie überdurchschnittlich oft erreicht.

Die Jugendlichen erlangen Identitätskompetenz, dies ermöglicht ihnen eine zukunftsgerichtete Lebensplanung und -gestaltung.

Das vorliegende Manual ist ein komplettes Training mit ausführlicher theoretischer Hintergrundinformation. Es enthält Impulsreferate, Vorschläge für Flipcharts sowie Arbeitsblätter, die als Kopiervorlagen benutzt werden können und in aktueller Version als Download auf <http://verlag.hanshuber.com/zrm> zur Verfügung stehen.

Das «Zürcher Ressourcen Modell» basiert auf neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen und einem psychologischen Selbstmanagementmodell.

Interessenten: Lehrkräfte, Psychotherapeuten, Sozialpädagogen, Schulpsychologen, Supervisoren, Coaches

[Google-Anzeigen](#)

[Zürich Jugendliche](#)

[Integration Jugendliche](#)

[Jugendliche Probleme](#)

[Arbeit Jugendliche](#)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Teil 1: Theorie

- 1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell
 - 1.1.1 Das Körper-Selbst
 - 1.1.2 Das adaptive Unbewusste
 - 1.1.3 Das Ich
 - 1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt - zwei Wege zur Antwort
 - 1.1.5 Die me's
 - 1.1.6 Die Inhalte der me's
 - 1.1.7 Die Identität
 - 1.1.8 Das Identitätsgefühl

1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM

- 1.2.1 Neurobiologische Grundlagen
- 1.2.2 Der Rubikon Prozess
- 1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings
 - 1.2.3.1 ZRM-Phase 1: Das Thema
 - 1.2.3.2 ZRM-Phase 2: Vom Thema zum Ziel
 - 1.2.3.3 ZRM-Phase 3: Vom Ziel zum Ressourcenpool
 - 1.2.3.3.1 Priming
 - 1.2.3.3.2 Körperarbeit
 - 1.2.3.4 ZRM-Phase 4: Die Ressourcen gezielt einsetzen
 - 1.2.3.5. ZRM-Phase 5: Integration und Transfer

Teil 2: Trainingsmanual

Einleitung

- Der Nutzen für die Jugendlichen
- Der Nutzen für die Trainerinnen
- Zwei Manualversionen
- Tipps zum Gebrauch des Manuals 1
- Aufbau des Trainings
 - Trainingsübersicht - Advance Organizer 1
 - Aufbau der Ja-Version
 - Aufbau der Jj-Version
- Der Trainingsrahmen
 - Durchführungsmodi und Zeitbedarf
 - Zielgruppe, Teilnehmerinnenzahl und Teilnehmerinnenvoraussetzungen
 - Bedarf an Räumen, Material und Medien
 - Der äußere Rahmen muss stimmen
- Didaktische Empfehlungen
 - Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen
 - Theorieimpulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant
 - Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibarbeiten
 - Eine den Bedürfnissen der Jugendlichen angepasste Kurssprache und Methodik
 - Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen
 - Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen
 - Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen
 - Ganzheitliches Lernen
 - Elterninformation

Ja-Version:

Manual für Jugendliche in der mittleren/späten Adoleszenz

- 2.1 Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung
 - 2.1.1 Der Einstieg
 - 2.1.1.1 Mittels Vorstellungsrunde ressourcenorientierte Aussagen üben
 - 2.1.1.2 Standpunkte
 - 2.1.1.3 Informationen zum Training
 - 2.1.2 Öffnen des Themenspeichers - Situationssammlung

2.2 Trainingsphase 1:

Das eigene aktuelle Thema klären

- 2.2.1 Themenwahl
- 2.2.2 «Chill-out»: Gemeinsam und entspannt starten
- 2.2.3 Mit Bildern das persönliche Thema präzisieren
- 2.2.4 Warum wir mit somatischen Markern arbeiten
- 2.2.5 Die Ressourcen der Gruppe nutzen im Ideenkorb

Trainingsphase 2:

Vom Thema zu meinem Ziel

- 2.3.1 An die erste Kursphase anknüpfen - Bilderaustausch
- 2.3.2 Ziele handlungswirksam formulieren
 - 2.3.2.1 Die drei Kernkriterien der Handlungswirksamkeit

- 2.3.2.2 Die Zielformulierung in Kleingruppen erarbeiten
- 2.3.2.3 Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern
- 2.3.2.4 Umweltverträglichkeitstest - das Ziel systemisch optimieren

Trainingsphase 3:

Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool

- 2.4.1 Ressourcen & Ressourcenpool
- 2.4.2 Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Ziel formulieren
- 2.4.3 Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln
 - 2.4.3.1 Neuronale Plastizität oder: «Mein selbstbestimmtes Gehirn» .
 - 2.4.3.2 Die Umsetzung im Training - Zielauslöser & Primes
 - 2.4.3.3 Tauschbörse - Entdecken und Austausch von Erinnerungshilfen
- 2.4.4 Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen
 - 2.4.4.1 Multicodierung - die Speicherung des Zieles auf mehreren Ebenen
 - 2.4.4.2 Den Ressourcenaufbau mental bahnen
 - 2.4.4.3 Die zieladäquate Körperverfassung real entwickeln
 - 2.4.4.4 Die zieladäquate Körperverfassung bildhaft festhalten
- 2.4.5 Den Ressourcenpool aktualisieren

Trainingsphase 4:

Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln

- 2.5.1 Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Zielen in Handlungen
 - 2.5.1.1 Situationstyp A wie Alltag, Aufmerksamkeit und Abendapplaus
 - 2.5.1.2 Situationstyp B wie Bodybuilding-Situationen
 - 2.5.1.3 Situationstyp C wie Cup-Finale
- 2.5.2 Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten -Vorbereitung des Rollenspiels
- 2.5.3 Mein Ziel im Alltag umsetzen - Rollenspiel
- 2.5.4 Das «Cup-Finale»
 - 2.5.4.1 Warnsignale und Stopp-Befehle oder: «Mein Frühwarnsystem entdecken»
- 2.5.5 Den Ressourcenpool aktualisieren

2.6 Trainingsphase 5:

Mein Weg im Kurs - Integration, Transfer und Abschluss

- 2.6.1 Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren, symbolisieren
- 2.6.2 Dreistufige Transfersicherung
- 2.6.3 Elchtest
- 2.6.4 Der Ressourcenpool: Endstand
- 2.6.5 Ausblick und Abschluss

Jj-Version:

Manual für Jugendliche in der frühen/mittleren Adoleszenz

ZRM-Forschung

Qualitative Untersuchung der Identitätsentwicklung und Alltagsbewältigung von Jugendlichen nach einem ZRM-Training mittels

Leitfaden-Interview

Von Eveline vonArx und Andrea Szekeres-Haldimann

Zürcher Ressourcen Modell mit Jugendlichen in der frühen Adoleszenz

Von Astrid Riedener

Anhang

Einladung zytn Kopieren und Kooperieren

Arbeitsblätter Ja - Kopiervorlagen

Arbeitsblätter Jj - Kopiervorlagen

Eltern-Brief

Teilnehmenden-Brief

Logbuch/vorher-Muster

Logbuch/nachher-Muster

Survival-Tipps

Liste von unerwünschten Verhaltensweisen

ZRM * Aus- und Weiterbildung

Literatur

Verzeichnis der Comics

Verzeichnis der Abbildungen

Verzeichnis der Tabellen

Verzeichnis der Flipchartblätter

Index

Autoren

Jugendgewalt

Autorität ohne Gewalt! Workshops für Eltern, Pädagogen, Ärzte uvm.

www.systemische-impulse.ch

TEO-Ausbildung

Trainer/innenausbildung für Erlebnispädagogik und Outdoortraining

www.drudel11.ch