



## Maja Storch, Astrid Riedener: Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche

Maja Storch, Astrid Riedener: Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle) 2007. 2., überarbeitete Auflage. 350 Seiten. ISBN 978-3-456-84383-4. 22,95 EUR, CH: 36,90 sFr.

### Einführung in das Thema

Nach dem Erfolg des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) (vgl. dazu die Rezension) für Erwachsene geht es in diesem Band um die Anwendung des Konzeptes für Jugendliche. Wie können Jugendliche ihre Potenziale erkennen und trainieren? Wie lässt sich der Fokus auf die vorhandenen Ressourcen richten? Wie kann man sich vom defizitorientierten Vorgehen lösen und ein zukunftsgerichtetes Management der Gesamtpersönlichkeit Jugendlicher gestalten? So liegt mit diesem Band ein Trainingsmanual vor, das kein Anti-Gewalt-Programm darstellt, sondern ein Lebens- bzw. Zukunftsbewältigungs- und -gestaltungstraining. Die Jugendlichen können dabei ein ressourcenorientiertes Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Handeln erleben, erweitern ihren Handlungs- und Entscheidungsspielraum und bekommen damit eine nachhaltige Hilfe zum Selbstmanagement.

Das dargestellte Manual kann sowohl für eigene Durchführungen des ZRM verwendet werden, als auch zur Grundorientierung dienen, um das ZRM von zertifizierten Trainerinnen oder Trainern durchführen zu lassen.

### Autorinnen

*Dr. Maja Storch* arbeitet am Pädagogischen Institut der Universität Zürich und hat das Zürcher Ressourcen Modell maßgeblich entwickelt und begleitet dieses wissenschaftlich.

*Astrid Riedener* ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Pädagogischen Institut der Universität Zürich und arbeitet als Schulpsychologin in verschiedenen Gemeinden rund um Winterthur.

### Aufbau und Inhalte

Das Buch ist sorgfältig gegliedert und umfasst neben einem theoretischen Einleitungstext und dem ausführlich beschriebenen Trainingsmanual zwei Beiträge zur Forschung und Evaluation des Zürcher Ressourcenmodells. Hinzu kommt noch ein fast hundert Seiten umfassender Anhang, der neben Kopiervorlagen, Literaturhinweise und Verzeichnisse enthält.

Zunächst befassen sich die beiden Autorinnen intensiv mit dem **Körper-Selbst und der Identität**. Hier geben sie zahlreiche, vor allem entwicklungspsychologische Hinweise für die besondere Bedeutung der Jugendphase und den spezifischen Anforderungen.

Im Anschluss erläutern *Maja Storch* und *Astrid Riedener* **neurobiologische Grundlagen** für das Training und definieren den Begriff Ressource als "gesundheitsdienliches neuronales Netz sowie alles, was in der Lage ist, dieses neuronale Netz zu aktivieren". Damit verdeutlichen sie ihren Ansatz, in der Kombination von Wahrnehmung, Bewertung und Aktivierung kognitiver, emotionaler und anderer körperlicher Prozesse, Ressourcen für zukunftsrelevantes Verhalten

zu nutzen.

Bei der Darstellung des eigentlichen **Trainingsmanuals** wird zuerst der äußere Rahmen für Trainer/-innen und Jugendliche aufgezeigt. Danach geht es um wesentliche didaktische Empfehlungen und Hinweise zur Kooperation mit Eltern und Lehrkräften. In diesem Teil des Buches spürt man in besonderer Weise die Sorgfalt bei der Theoriebildung für das ZRM sowie die gezielte, jugendgemäße Praxisumsetzung. Das Manual für Jugendliche in der mittleren/späten Adoleszenz (**16 bis 20 jährige**) wird auf fast 70 Seiten ausführlich beschrieben. Das Training selbst dauert bei kompakter Durchführung drei Tage zu je sieben Stunden, bei sequentieller Durchführung je drei Stunden an sieben Tagen. Bei der Planung des Trainings sind zudem Vorgespräche und Nachfolgeeinheiten in Form von Follow - up- Kursen zu berücksichtigen. Hinsichtlich der Teilnehmerzahl werden 10 - 12 Personen empfohlen, bei höherer Teilnehmerzahl eine zusätzliche Trainerperson. Das Training selbst ist in fünf Phasen gegliedert.

1. In der ersten Phase geht es um Themenklärung und die Einführung diverser Begriffe sowie um die Methodenerläuterung. Hierbei kommen sowohl Individuum- orientierte ("somatische Marker") als auch gruppenbezogene ("Ressourcen-Ideenkorb") zum Einsatz.
2. In der zweiten Phase geht es um die Konkretisierung persönlicher Ziele und Optimierungsprozesse für deren Umsetzung.
3. Die Phase 3 ist geprägt von der Erweiterung persönlicher Ressourcen, den verschiedenen Erinnerungshilfen und körperbezogenen Übungen. In dieser Kernphase des Trainings werden die teilnehmenden Jugendlichen auch in besonderer Weise mit dem "Prinzip der neuronalen Plastizität" vertraut gemacht.
4. Bei der vierten Trainingsphase wird die konkrete Alltagsumsetzung geübt.
5. In der fünften und letzten Phase stehen die Reflexion sowie die Unterstützung der Gleichaltrigen bzw. Peers im Vordergrund.

Bei allen Trainingsphasen werden Methoden angewendet, welche die verschiedenen Sinneskanäle ansprechen. Neben Entspannungs- und Visualisierungsverfahren, Übungen und Kleingruppenarbeiten sowie Impulsreferaten kommt dabei auch ein persönliches "Logbuch" zum Einsatz, welches beim späteren Transfer in den Alltag als Erinnerungshilfe dienlich sein soll.

Eine vereinfachte **Variante des Trainings für 12 - 15jährige Jugendliche** wird im Anschluss an die erste Manualdarstellung kurz beschrieben.

Die jeweiligen Kopiervorlagen für die beiden Trainingsmanuals werden nach der Erörterung wissenschaftlicher Forschungsergebnisse präsentiert.

Die **erste Untersuchung** setzt sich mit der Frage auseinander, inwieweit sich das ZRM auf die Identitätsentwicklung und die Alltagsbewältigung der Jugendlichen ausgewirkt hat. Hierbei werden Leitfaden-Interviews als Forschungsgrundlage genommen. Die **zweite Forschungsarbeit** untersucht, welche Veränderungen durch das Training längerfristig wirksam sind. Hierzu wurde eine Vergleichsstudie vorgenommen, welche die Veränderungen bei Trainingsteilnehmern/-innen mit denen nicht teilnehmender Jugendlicher untersucht. Beide Forschungsarbeiten weisen längerfristige Auswirkungen des ZRM nach, wobei die Bedeutung von Follow up - Sequenzen sowie die Integration von Trainingsbestandteilen in den schulischen Alltag herausgestellt werden.

Das umfassende Literaturverzeichnis verdeutlicht die ausgeprägte neurobiologische und verhaltenspsychologische Ausrichtung der Autorinnen. Die Verzeichnisse der Comics, Abbildungen, Tabellen und Flipchartblätter sowie ein Stichwort und Personenregister sind sehr übersichtlich und eine große Hilfe beim Wiederaufsuchen beispielsweise relevanter

Abbildungen. Schließlich wird noch auf die - im übrigen sehr ansprechend gestaltete - Internet-Seite des ZRM verwiesen ([www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)). Dort gibt es zahlreiche Hinweise zum Konzept, zu Seminaren, Fortbildungen und zur Ausbildung zur/zum ZRM-Trainer/-in.

## Zielgruppen

Dieser Band eignet sich in besonderer Weise für Lehrer/-innen, Sozialpädagogen/-innen, (Schul-)Psychologen/-innen und Therapeut/-innen, die mit jungen Menschen und ihrer Lebensbewältigung befasst sind. Ebenso werden Fachkräfte aus Supervision und Coaching von den Ausführungen über das Zürcher Ressourcen Modell für Jugendliche wertvolle Impulse erhalten können.

## Fazit

Ein hilfreiches, wirkungsvolles und gründlich evaluiertes Selbstmanagementprogramm, das ziel- und lösungsorientiert Bewältigungsprozesse in Gang zu setzen vermag. Die Einteilung in Theorie/Praxis/Forschung ist stimmig, führt aber stellenweise zu häufigeren Wiederholungen. Es ermöglicht aber auch eine interessensspezifische Lektüre. Die einzelnen Verzeichnisse sind äußerst gründlich angelegt. Einzelne Fotos aus schon durchgeführten Trainings hätten das Buch lebendiger werden lassen. Die Kopiervorlagen sind zwar inhaltlich stimmig, hätten aber noch jugendgerechter und farbenfroher gestaltet werden können. So wirken diese - trotz der Comics und "somatischen Marker"- Abbildungen - eher technisch und teils auch steril.

Hier hätte man zur Heraushebung der Inhalte ein anderes Buchformat (DIN A 4), einen Farbdruck und jugendgemäßere Graphiken wählen sollen.

Im Gesamten ein sehr anerkennenswerter Transfer wissenschaftlicher Forschung. Insbesondere der ressourcenorientierte Selbstmanagement-Ansatz wird vielfältige, neue Wege aufzeigen können, losgelöst von einzelnen Problematiken bzw. Themen (beispielsweise Sucht und Gewalt) den Jugendlichen nachhaltige Unterstützung zu bieten. Mögen viele Personen, die in Schule und Jugendarbeit pädagogisch tätig sind, die Potenziale des Zürcher Ressourcen Modells nutzen, damit die Jugendlichen im Vertrauen auf eine gestaltbare Gegenwart und Zukunft sagen können: "Ich packs!"

Rezensent

**Dipl. Soz. Päd. Detlef Rüsçh**

Systemischer Familientherapeut

Jugendsozialpädagogin an einer Grund- und Hauptschule

2. Vorsitzender im Verein zur Förderung der Familientherapie (VFT-München)

E-Mail Mailformular

## Kommentare

*Anmerkung der Redaktion:* Die Rezension basiert auf der ersten Auflage von 2005.

### **Buch kaufen**

Sie fördern den Rezensionsdienst, wenn Sie dieses Buch – in Deutschland **versandkostenfrei** – über den socialnet Buchversand bestellen.

### **Zitiervorschlag**

Detlef Rüsç. Rezension vom 22.02.2005 zu: Maja Storch, Astrid Riedener: Ich packs! - Selbstmanagement für Jugendliche. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle) 2007. 2., überarbeitete Auflage. 350 Seiten. ISBN 978-3-456-84383-4. In: socialnet Rezensionen unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/1998.php>, Datum des Zugriffs 10.01.2009.

### **Urheberrecht**

Diese Rezension ist, wie alle anderen Inhalte bei socialnet, urheberrechtlich geschützt. Falls Sie Interesse an einer Nutzung haben, treffen Sie bitte vorher eine Vereinbarung mit uns. Gerne steht Ihnen die Redaktion der Rezensionen für weitere Fragen und Absprachen zur Verfügung.

Zur **Rezensionsübersicht**

Zum **Seitenanfang**

© 2007 socialnet GmbH, Bonn

26.04.2007