



Maja Storch, Frank Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert

Maja Storch, Frank Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, ZRM. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle) 2007. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. 286 Seiten. ISBN 978-3-456-84444-2. 22,95 EUR, CH: 32,00 sFr.
Reihe: Aus dem Programm Huber: Praxis Psychologie.

Das Thema

Storch und Krause haben mit dem Zürcher Ressourcen Modell ein Gruppen-Trainingsmodell zur Lebensverbesserung und Verhaltensänderung entwickelt, das sie in diesem Band theoretisch begründen und praktisch vorstellen wollen.

Ihr Gruppen-Trainingsmodell vereinigt viele unterschiedliche therapeutische Ansätze vor allem aus dem Bereich der Verhaltenstherapie und dem großen Spektrum systemischer Therapie- und Beratungsansätze, berücksichtigt aber auch psychoanalytische und Individuations-Modelle psychischer Entwicklung.

Aus Sicht der AutorInnen sind integrative therapeutische Modelle, die Verhaltens- und Einstellungsänderungen über die Nutzung und Stärkung von Zielen, Fähigkeiten und Ressourcen anstreben, aktuell und zeigen gute Ergebnisse.

Zusätzlich entscheiden sich *Storch* und *Krause* ganz bewusst für einen Gruppenansatz, um bald eine möglichst große "Expertenunabhängigkeit" der TeilnehmerInnen und damit die im Selbstmanagement angezielte Hilfe zur Selbsthilfe zu erreichen.

Autorin und Autor / der Hintergrund

Maja Storch hat eine eigene Praxis für Psychotherapie und Coaching und arbeitet als Projektleiterin an der Universität Zürich. *Frank Krause* war langjährig in einem Forschungsprojekt an der Universität Konstanz verantwortlich für den Bereich "Handlungstheorien" und arbeitet seit 15 Jahren als Trainer, Supervisor und Coach in der Erwachsenenbildung. Beide AutorInnen haben während ihres Studiums, in ihren Zusatzausbildungen und in ihrer beruflichen Praxis eine Vielzahl von beraterischen und therapeutischen Ansätzen erlernt und eingesetzt, so z.B. Verhaltenstherapie, Psychodrama, analytische Psychologie *C.G. Jung*s, Gesprächstherapie nach *Rogers*, Hypnotherapie, Kurztherapieformen und andere systemische Ansätze.

Der "Theorie"-Block

Das Buch ist klar gegliedert in die großen Blöcke "Theorie" und "Trainingsmanual". Hier zunächst einige Angaben zum Theorie-Block. *Storch* und *Krause* begründen ihren Ansatz in bestimmten wissenschaftlichen Theorien, die sie durch die empirische Sozialforschung als hinreichend abgesichert betrachten:

Neuere Erkenntnisse der Neurowissenschaften. Ausgehend von den modernen Neurowissenschaften betrachten *Storch* und *Krause* das psychische System als

selbstorganisierenden Erfahrungsspeicher, als Gedächtnis, das durch Lernen bestimmte Inhalte erwirbt, wobei die synaptische Verbindung zwischen Nervenzellen durch häufige Benutzung (Bahnung) verstärkt wird. Wo Muster einmal gebahnt sind, reichen kleine Anhaltspunkte aus, gewohnheitsmäßige Erregungsmuster aus dem Gedächtnis zu produzieren.

Zur Nutzung der gespeicherten Informationen braucht der Mensch Gefühle, d.h. ein Bewertungssystem, in wie weit eine Erfahrung zum psychobiologischen Wohlbefinden beiträgt oder nicht. Jede Erfahrung hinterlässt im Menschen "somatische Marker" als starke Gefühls- und Körperempfindung, die in ähnlichen Situationen blitzschnell wieder zur Verfügung stehen. Die emotionale Bewertung einer bestimmten Situation erfolgt dabei regelmäßig wesentlich schneller als die kognitive Bewertung.

Mit *Grawe* betrachten *Storch* und *Krause* Psychotherapie als "Veränderung von Gedächtnisinhalten", wobei "implizites", d.h. automatisch, spontan und gefühlsbetont ablaufendes Gedächtnis dem Menschen wesentlich leichter fällt als "explizites", d.h. mit kognitiven Prozessen verknüpfte Gedächtnisleistungen.

Aus diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen leiten *Storch* und *Krause* ab, dass ein erfolgreiches Selbstmanagement-Programm ungünstige Automatismen durch günstigere ersetzen soll, indem es neue Gedächtnisspeicher bahnt und stabilisiert, was aber in der Regel nur dann effektiv ist, wenn die neuen Inhalte emotional positiv bewertet werden und damit zum impliziten Gedächtnis gehören.

Das Stufenmodell des Rubikon-Prozesses

In den letzten Jahren richtet die Psychotherapieforschung ihren Blick darauf, wie im Selbstmanagement Veränderungen von Menschen nicht gradlinig, sondern in bestimmten Phasen verlaufen. Aus den vorhandenen Phasenmodellen wählen *Storch* und *Krause* das von *Heckhausen* und *Gollwitzer* entwickelte so genannte Rubikon-Modell in seiner Erweiterung durch *Grawe*, das (wie ähnliche Modelle auch) beschreibt, welche "Reifungsstadien" ein einmal bewusst gewordener Wunsch durchlaufen muss, bis ein solcher Wunsch mit Willenskraft verfolgt und aktiv umgesetzt werden kann. Die Bezeichnung Rubikon wurde gewählt wegen der Parallelen zu Cäsars historisch überliefertem Entscheidungsprozess vor der (verbotenen) Mitnahme von Soldaten über den Rubikon nach Rom. Hier die einzelnen Phasen des Rubikon-Prozesses:

1. Zunächst entsteht ein **Bedürfnis** in Form eines Wunsches oder von Unbehagen. Manche bewussten Motive und Wünsche scheitern bereits hier, weil ihnen unbewusste Bedürfnisse entgegenstehen.
2. Ist ein Handlungsziel bewusst verfügbar, kann es auch kommuniziert werden und hat sich zum **Motiv** gewandelt. Auch Motivkonflikte sind in diesem Stadium bewusst geworden und können abgewogen werden. Sind widerstreitende Motive gleich stark, können Menschen im Prozess stecken bleiben und suchen manchmal professionelle Hilfe.
3. Ist der Abwäge- und Suchprozess abgeschlossen und eine eindeutige Intention entstanden, spricht das Modell vom **Übergang über den Rubikon**. Dieses Stadium ist neben der bewussten Entscheidung für ein Ziel auch durch positive Emotionen und somatische Marker unterstützt.
4. Nun hat der Mensch eine **Intention**, d.h. eine feste Absicht, sein Ziel in Handlung zu übersetzen. Wird die Wünschbarkeit und Erreichbarkeit des Ziels gestärkt, hat die Intention auch aus Sicht der Motivationspsychologie gute Aussichten zur Verwirklichung.
5. In der **präaktionalen Vorbereitung** wird gewährleistet, dass eine entwickelte Intention auch in kritischen Situationen in Handlung umgesetzt wird. Dies geschieht zum Beispiel durch Einüben oder durch gedankliche Vorwegnahme präziser Kontextabfolgen (wenn A geschieht, werde ich sofort mit Hilfe von B C tun) für kritische Situationen.

6. Als letztes Rubikon-Stadium erfolgt die zielrealisierende **Handlung**, die auch dann erfolgen soll, wenn die Situation kritisch und die Umstände schwierig sind. Dazu muss die neue Handlung so eingeübt werden, dass sie automatisch erfolgt, was ein langes Lernen, Üben und Trainieren notwendig macht und einen produktiven Umgang mit Misserfolgen und Rückschlägen erfordert.

Die Phasen des Züricher Ressourcen Modells folgen genau diesem Modell bis hin zur Handlungsphase, die meist schon außerhalb des Trainings liegt.

In **Phase 1** wird das Thema der Gruppenmitglieder ressourcenorientiert betrachtet und untersucht, in wie weit unbewusste Motive dem bewussten Veränderungswunsch entgegenstehen.

In **Phase 2** wird das Ziel handlungswirksam ausgearbeitet: Es wird als Annäherungsziel (z.B. "davon mehr") statt als Vermeidungsziel (z.B. "davon weniger") formuliert. Es muss zu 100 % unter der Kontrolle der betreffenden Person sein und soll durch positive somatische Marker gekennzeichnet sein.

Um das Ziel zu stabilisieren, wird in **Phase 3** das neuronale Netz, welches das Ziel beinhaltet, stabilisiert (gebahnt), indem möglichst viele Ebenen der Informationsspeicherung angesprochen werden. Erinnerungshilfen werden installiert, die vielfältige Sinne ansprechen. Bestimmte Körperhaltungen, die mit dem neuen Ziel in Verbindung stehen, werden als Körperausdruck eingeübt. Situationen werden mental durchgespielt, in der Vorstellung eingeübt sowie in Phantasie Reisen mit positiven Gefühlen verknüpft.

In **Phase 4** werden die TeilnehmerInnen auf verschiedene Typen von Situationen vorbereitet, die bei der Verwirklichung ihres Ziels auf sie zu kommen werden:

- a) Situationen, in denen die Verwirklichung des Ziels einfach gelingt
- b) Situationen, die vorhersehbar schwierig werden
- c) Situationen, die unvorhersehbar schwierig werden und überraschend eintreten

Während Situation a) unproblematisch ist und Situation c) erst nach längerer Gewöhnung erfolgreich gemeistert werden kann, erfolgt im Training eine detaillierte und schriftliche Festlegung der Schritte für Situation b),

In **Phase 5** schließlich werden die TeilnehmerInnen auf unterschiedliche Weise stabilisiert, um ihre Ziele und neuen Handlungen auch außerhalb der Gruppe durchhalten zu können. Dies geschieht zum Beispiel durch Aufbau und Stabilisierung neuer Narrative, d.h. schlüssiger identitätsstiftender Erzählungen und durch Unterstützung durch andere GruppenteilnehmerInnen ("peers").

Das Trainingsmanual

Im Trainingsmanual stellen *Storch* und *Krause* konkret ihr Training vor und stellen interessierten LeserInnen ihr Trainingsmaterial zur Verfügung, zu dessen Verwendung (mit Quellenangabe) sie einladen:

Kompakt durchgeführt dauert das Züricher Ressourcen Modell zwischen 2 und 5 Tagen bei täglich 6-7 Stunden Arbeitszeit, bei längerfristiger Durchführung rechnen *Storch* und *Krause* mit 5-6 Halbtagen zu 3 Arbeitsstunden. Die AutorInnen empfehlen eine Gruppen-Begrenzung auf 12 Personen.

Detailliert beschreiben *Storch* und *Krause* Zeit-, Raum- und Materialbedarf für ihr Programm,

das in jeder gängigen Einrichtung der Erwachsenenbildung durchgeführt werden kann. Die Gruppe wird in diesem Modell als Ressource genutzt, aber anders als in traditionellen Selbsterfahrungsgruppen werden die TeilnehmerInnen eingeladen, zwischen einem individuellen, privaten (Einzelarbeit, persönliches Handbuch) und einem gruppen-öffentlichen Raum zu unterscheiden. Mit der Möglichkeit, bestimmte intime Dinge für sich zu behalten, wollen die TrainerInnen Gruppendruck vermeiden.

Detailliert und mit Arbeitsblättern beschreiben *Storch* und *Krause* nun auf den nächsten 50 Seiten den Ablauf der einzelnen Gruppen-Sitzungen im Detail, so dass interessierte LeserInnen dieses Programm mit einer Gruppe durchführen können. Als Anhang findet sich im Buch eine von *Ferdinand Keller* und *Maja Storch* verfasste Studie zur Wirksamkeit des Modells bei 14 Studierenden, die deutliche Hinweise auf die Wirksamkeit dieses Trainings gibt.

Im Anhang finden LeserInnen, die dieses Modell praktisch ausprobieren wollen, die Arbeitsblätter für die Gruppen-, Kleingruppen- und Einzelarbeit. LeserInnen, die mehr an den theoretischen Grundlagen interessiert sind, finden ein umfangreiches Literaturverzeichnis mit durchweg aktuellen Quellen bis zum Jahre 2002 vor allem zum theoretischen Hintergrund.

Zielgruppen und Fazit

In ihrem Buch ist es *Storch* und *Krause* gelungen, ihr Modell ebenso aufwändig theoretisch zu begründen wie praktisch zu erläutern und vorzustellen. Damit ist dieses Buch sowohl für PraktikerInnen wie TheoretikerInnen der Psychotherapie und Beratung interessant. Beide Zielgruppen finden hier ein schönes Beispiel für neue integrative Erweiterungen der Verhaltenstherapie, PraktikerInnen zusätzlich hilfreiche Anregungen für Gruppen- und Einzelarbeit. Für Studierende möchte ich das Buch im Hinblick auf die theoretischen Kapitel erst ab Hauptstudium empfehlen.

Anmerkung 1 der Redaktion: Inzwischen liegt das Fortsetzungsbuch zur Anwendung des Züricher Modells auf Jugendliche vor: Maja Storch / Astrid Riedener: Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Vgl. die Rezension)

Anmerkung 2 der Redaktion: Die Rezension basiert auf der 2. Auflage 2003 (ISBN 3-456-84004-7).

Rezensentin

Prof. Dr. Lilo Schmitz

FH University of Applied Sciences Düsseldorf, Lehrgebiet Methoden der Sozialarbeit am Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften
Forschungs- und Entwicklungsschwerpunkt "Beruf und Burnout-Prävention"
E-Mail Mailformular

Kommentare

Anmerkung der Redaktion: Die Rezension basiert auf der 3. Auflage von 2005, ISBN 3-456-84172-8.

Buch kaufen

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

Zitiervorschlag

Lilo Schmitz. Rezension vom 30.03.2004 zu: Maja Storch, Frank Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Verlag Hans Huber (Bern, Göttingen, Toronto, Seattle) 2007. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. 286 Seiten. ISBN 978-3-456-84444-2. In: socialnet Rezensionen unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/1094.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

13.12.2007