

Doris Greuter

Juli 2009

Von Mandarinen und Meer zu Stolz und Freude

Entwicklung und Veränderung des Ressourcenpools
beim Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM
im Zeitraum von fünf Jahren

Abschlussarbeit
Zertifikatslehrgang ZRM-Trainerin

Eingereicht bei Dr. Maja Storch

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Zusammenfassung

Teil 1 Theorie

- 1.1 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM im Überblick
- 1.1.1 ZRM Grundkurs GK: Mein Ziel
- 1.1.2 ZRM Aufbaukurs AK 1: Mein Schatten
- 1.1.3 ZRM Aufbaukurs AK 2: Meine Zukunft
- 1.2 Die Ressourcenorientierung
- 1.3 Der neurobiologische Ressourcenbegriff
- 1.4 Der Ressourcenpool: Vom Ziel zum Ressourcenpool

Teil 2 Persönliche Erfahrungen oder „Von Mandarinen und Meer zu Stolz und Freude“

- 2.1 Grundkurs – Mein Weg
- 2.2 Aufbaukurs 1 – Nein, bitte nicht!
- 2.3 Aufbaukurs 2 – Die rote Zora
- 2.4 Zeit der Erfahrungen

Teil 3 Die Veränderung meines Ressourcenpools

Literatur

Einleitung

Vor bald sechs Jahren nahm ich an einem Weiterbildungskurs für Lehrpersonen teil. Er war als „Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ ausgeschrieben. Ich meldete mich an. Es mich interessierte mich sehr, was sich hinter dem Wort „Selbstmanagement“ verbarg. Der Kurs war vom ersten bis zum letzten Tag ein grosses Aha-Erlebnis für mich. Durch die Lebensumstände hatte ich auch eine Art Selbstmanagement gelernt. Ich hatte es „meine Überlebensstrategie“ genannt.

Mit dem ZRM-Selbstmanagement-Training lernte ich jetzt eine wissenschaftlich fundierte und erprobte Methode kennen. Ich war total fasziniert. Schritt für Schritt lernte ich mein persönliches Selbstmanagement-Training aufzubauen. In den Intervallen zwischen den Kurstagen konnte ich Gelerntes in meinem Alltag zu Hause und im Beruf erproben und erste Erfahrungen sammeln.

Am Ende des Kurses ermunterte mich die Kursleiterin, die Ausbildung zur ZRM-Trainerin in Angriff zu nehmen. Ich glaubte zu träumen. Schon als junge Lehrerin hätte ich gerne Psychologie studiert, mir ein Studium aber nicht zugetraut. Jetzt im Alter von fünfzig Jahren sollte dieser Wunschtraum noch in Erfüllung gehen? - Ich überlegte nicht lange und meldete mich für die Ausbildung an. Vor gut drei Jahren habe ich sie abgeschlossen. Um auch das Zertifikat „ZRM-Trainer/in“ zu erhalten, musste ich eine Arbeit schreiben.

Das wurde die grösste Hürde für mich. Ich hatte noch nie etwas Ähnliches gemacht und wusste nicht wie anpacken. Die ersten beiden Versuche stellten sich als zu aufwendig heraus. Mich für ein neues Thema zu motivieren, fiel mir leicht. Über meine persönliche Entwicklungsreise wusste ich viel zu erzählen. Anhand der Veränderung meines Ressourcenpools beschreibe ich meine persönliche Entwicklung während der vergangenen fünf Jahre.

Ich habe erfahren, dass Selbstmanagement das Leben nachhaltig positiv verändern kann. Meine Selbstreflexion zeigt, dass es möglich ist, sich selber zu helfen und dass es möglich ist, lustbetont das zu tun, was man wirklich tun will. Ich hoffe, ich kann mit dieser Arbeit andere Menschen ermutigen. Es ist immer der richtige Zeitpunkt, um mit ZRM-Selbstmanagement zu beginnen.

Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit zeichnet nach, wie sich mein Ressourcenpool im Verlauf des Selbstmanagement-Trainings mit dem Zürcher Ressourcen Modell entwickelt und verändert hat. Sie ist in drei Teile gegliedert. Im ersten, theoretischen Teil beschreibe ich kurz die wissenschaftlichen Grundlagen, die Methode und das Training des ressourcenorientierten Selbstmanagements mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Der neuronale Ressourcenbegriff, die Ressourcenorientierung und der Ressourcenpool sind weitere Themen der Theorie, mit denen ich mich auseinandersetze.

Im zweiten Teil beschreibe ich die Entwicklung und Veränderung meines Ressourcenpools anhand meiner persönlichen Erfahrungen mit dem ZRM-Selbstmanagement-Training.

Der dritte Teil meiner Arbeit zeigt in Bildern, welche Ressourcen ich entwickelt habe und heute noch verwende. In Bildern stelle ich dar, wie sich mein Ressourcenpool verändert hat.

Zusammenfassung

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein psycho-edukatives Modell für Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Dabei stehen die Selbstheilungskräfte im Vordergrund. Neuste fundierte Erkenntnisse der Neurowissenschaften über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns bilden zusammen mit dem Rubikon-Modell die wissenschaftlichen und theoretischen Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells. Das Rubikon-Modell ist ein Prozess-Modell, welches die ‚Reise eines Wunsches durch die Zeit‘ veranschaulicht.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) besteht aus drei Kursen. Im Grundkurs werden der Aufbau und das Selbstmanagement-Training vermittelt. Ein aktueller persönlicher Veränderungswunsch wird zum konkreten Ziel entwickelt, dessen Realisierung von verschiedenen persönlichen Ressourcen begleitet und unterstützt wird.

Im weiterführenden Aufbaukurs 1 richtet sich das Augenmerk auf unbewusste, vielleicht unerwünschte Anteile der eigenen Persönlichkeit. C. G. Jung bezeichnet diese als Schatten. Ziel des Kurses ist es, den persönlichen Schatten kennen zu lernen und daraus Ressourcen zu entwickeln.

Der dritte ZRM-Kurs, der Aufbaukurs 2 befasst sich mit der persönlichen Zukunft. Dabei wird die bisherige Entwicklung mit einer Vision der Zukunft verknüpft, um diese selbstbestimmt und ressourcenorientiert gestalten zu können. Auch diese beiden weiterführenden Kurse folgen in Aufbau und Verlauf der Systematik des Rubikon-Modells.

Eine der wichtigsten Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells ist die konsequente Ressourcenorientierung, und zwar die Orientierung an einem sehr umfassenden neurobiologischen Ressourcenbegriff. Unter Ressourcen versteht die Neurobiologie alles was einem Menschen hilft, erwünschte neuronale Erregungsmuster zu aktivieren.

Diese Arbeit widmet sich der dritten Phase des ZRM-Trainings, dem Ressourcenpool. Anhand meiner persönlichen Erfahrungen beschreibe ich seine Entwicklung und Veränderung.

Teil 1: Theorie

1.1 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM im Überblick

Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM wurde vor mehr als zehn Jahren an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es ist ein psycho-edukatives Modell für Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM bildet die theoretische Basis für das ZRM-Training.

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM

Selbstmanagement ist eine Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, bei der die Selbstheilungskräfte der Person im Vordergrund stehen. Grundlage eines erfolgreichen Selbstmanagements ist das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Storch und Krause (2007) zitieren Kanfer, Reinecker und Schmelzer: „Solange ein Klient oder eine Klientin glaubt, dass er/sie ohne Coach oder Therapeutin keine eigenen Schritte unternehmen kann, findet Selbstmanagement in diesem Sinn nicht statt“ (S. 27). Im ZRM wird grosser Wert auf die expertenunabhängige Haltung der Kursteilnehmenden gelegt. Die Trainer/innen vermitteln die Methode und begleiten den individuellen Prozess der Trainingsteilnehmenden. Tipps oder Ratschläge werden keine erteilt. M. Storch definiert Selbstmanagement mit wenigen Worten: „Selbstmanagement ist die Fähigkeit, die eigenen Handlungen so zu steuern, dass sie dem entsprechen was man wirklich tun will“ (Zitat).

Verschiedene Studien **(1)** zur Wirksamkeit – und auch meine persönlichen Erfahrungen – belegen, dass Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell nachhaltig ist. Es steigert die Lebensqualität und die Zufriedenheit mit sich selber und wirkt vorbeugend gegen Krankheiten, die durch Stress oder Überforderung entstehen können. Integrationsabsichten, Ressourcenorientierung und Transfereffizienz sind wichtige Kennzeichen des ZRM. Es integriert und vereinigt Elemente verschiedener psychologischer Theorien, Schulen und Therapieformen.

Im ZRM-Training werden Ressourcen entdeckt und entwickelt statt Probleme analysiert. Die persönlichen Kräfte und Stärken unterstützen die Teilnehmenden, ihre persönlichen Ziele zu erreichen und so zu handeln, wie sie wirklich wollen. Grawe (1998) bezeichnet die Aktivierung persönlicher Ressourcen als sehr bedeutend für Wirkung und Erfolg einer Psychotherapie.

(1) Storch, Maja. et. al. (2007): Stress Management- Studie; Storch, Maja et. al.: Führungskräfte-Studie, in Arbeit; Stey, C., et. al.: Asthma-Studie, in Arbeit; Storch, Maja, et. al.: Essstörungen-Studie, in Arbeit.

Das ZRM stellt konsequent die Stärken eines Menschen in den Mittelpunkt. Von Anfang an wird auf grösstmögliche Motivation, Lust und Freude der Teilnehmenden geachtet.

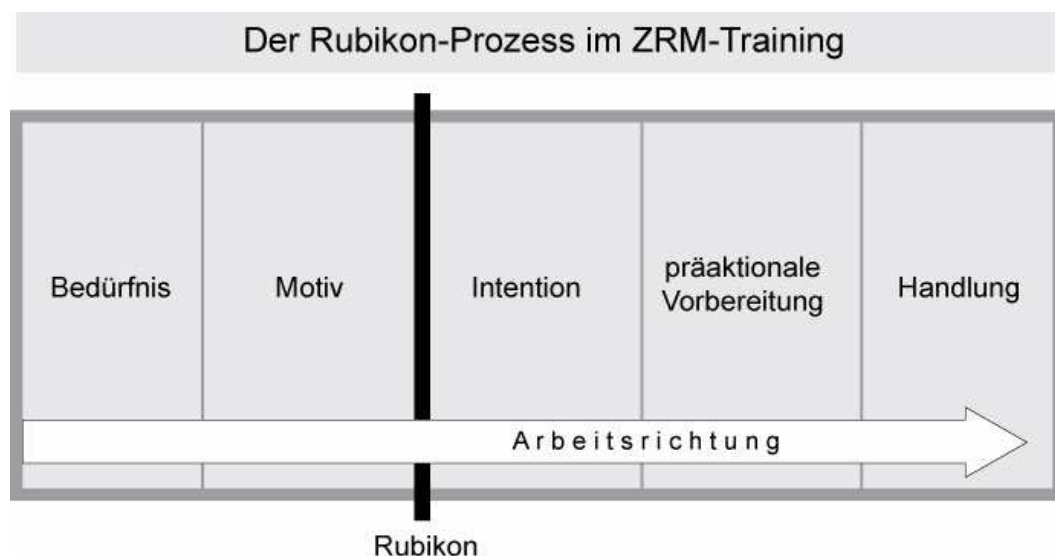
Damit es den Teilnehmenden gelingt, das neu erworbene Wissen in ihren beruflichen und privaten Alltag zu übertragen, werden im Training verschiedene Massnahmen getroffen. Zum Beispiel werden die Kursteilnehmenden aufgefordert, ihr bisheriges entsprechendes Wissen mit dem neu erworbenen zu verbinden und zu verknüpfen.

Wissenschaftliche Grundlagen

Neuste und fundierte Erkenntnisse der Neurowissenschaften über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und über das Lernen bilden die wissenschaftlichen und theoretischen Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells.

Rubikon-Modell

Eine weitere theoretische Grundlage ist das von den Motivationspsychologen Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1990) entwickelte Rubikon-Modell. Es ist ein vier stufiges Prozessmodell, anhand dessen die Veränderung und Entwicklung eines Wunsches bis zu seiner Verwirklichung anschaulich verfolgt werden kann. Grawe (1998) schlug vor, dieses Modell links um eine voran gesetzte Stufe auf fünf zu erweitern. Er verwies darauf, dass vorhandene ungeklärte oder unbewusste Bedürfnisse die Realisierung eines Wunsches oder Ziels beeinflussen oder behindern können. Als erstes sollten darum eventuell unbewusst vorhandene Motive geklärt werden. Storch und Krause (2007) übernahmen für das Zürcher Ressourcen Modell das erweiterte, fünf Stufen Rubikon-Modell und nannten die erweiterte Form ‚Rubikon-Prozess‘. Dieser gibt im ZRM-Training die Arbeitsrichtung vor.



Die fünf Phasen des Zürcher Ressourcen Modells

Den fünf Prozessschritten des Rubikon-Prozesses entsprechen bei Storch und Krause die fünf ZRM -Phasen. Dem Bedürfnis entspricht die erste Phase „Mein Thema klären“, dem Motiv Phase 2 „Von meinem Thema zu meinem Ziel“. Der Intention ist die dritte ZRM-Phase „Vom Ziel zum Ressourcenpool“ zugeordnet. Phasen 4 und 5 – „Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln“ und „Integration, Transfer, Abschluss“ – sind gleichgesetzt mit den Schritten präaktionale Vorbereitung und Handlung im Rubikon-Prozess.

ZRM-Training

Die Einführung ins ZRM-Selbstmanagement-Training findet meistens im Rahmen eines Kurses statt. Die Kursleitung vermittelt die theoretischen Grundlagen; die praktische Umsetzung erarbeiten die Teilnehmenden einzeln oder in Kleingruppen. Im Plenum werden regelmässig Erkenntnisse und Erfahrungen ausgetauscht. Systematisch werden sowohl Denken und Fühlen als auch die körperliche Ebene angesprochen und einbezogen.

Während des Trainings erproben und überprüfen die Teilnehmenden das Gelernte und Erarbeitete untereinander. Sie sammeln erste Erfahrungen. Zusätzlich unterstützt eine wertschätzende und wohlwollende Atmosphäre die Motivation zur persönlichen Veränderung. In einem aus Arbeitsblättern bestehenden und persönlich geführten Handbuch werden Resultate und Entwicklungsschritte festgehalten. Für den Besuch des ZRM-Trainings sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig.

ZRM Kursangebot

Das Angebot besteht aus drei Kursen, dem Grundkurs und den beiden Fortsetzungskursen Aufbaukursen AK 1 und Aufbaukurs AK 2. Im Grundkurs GK werden neben dem Training die theoretischen und wissenschaftlichen Grundlagen der ZRM-Methode vermittelt. Im Aufbaukurs AK 1, dem so genannten Schattenkurs, setzen sich die Teilnehmenden mit unerwünschten und/oder verdrängten Anteilen ihrer Persönlichkeit auseinander. Dabei erkennen sie nützliche Aspekte ihres Schattens, welche sie zu persönliche Ressourcen entwickeln.

Der dritte ZRM-Kurs, der Aufbaukurs AK 2 wendet sich dem zukünftigen Leben der Teilnehmenden zu. Gewünschte Ziele und persönliche Idole und Ideale stehen im Mittelpunkt. Für die persönliche Zukunft wird eine Vision erarbeitet und deren Umsetzung geplant und vorbereitet.

1.1.1 ZRM Grundkurs GK: Mein Ziel

Aus Wünschen werden Ziele

Ziel des Grundkurses ist es, das Zürcher Ressourcen Modell und das Selbstmanagement-Training kennen zu lernen. Dabei wird ein persönlicher Veränderungswunsch zu einem konkreten Ziel entwickelt und dessen Realisierung in die Wege geleitet.

Diese ‚Reise eines Wunsches durch die Zeit‘ bis zum konkreten Ziel ist – wie Seite 4 beschrieben – in Anlehnung an die Systematik des erweiterten Rubikon-Modells in fünf ZRM-spezifische Phasen gegliedert. Diese Reihenfolge der fünf ZRM-Phasen bestimmt den Verlauf des Grundkurses.

Kursverlauf: Die fünf Phasen des ZRM Grundkurses

Phase 1: Mein Thema klären / Bedürfnis

In der ersten Phase klären die Teilnehmenden ihren persönlichen Veränderungswunsch. Allenfalls unbewusst vorhandene Bedürfnisse können dabei erkannt und einbezogen werden. Zuerst wählen die Teilnehmenden aus einer Sammlung von Bildern spontan eines aus. Die Wahl soll nicht mit dem Verstand, sondern anhand positiver Gefühle erfolgen.

In einer ZRM-spezifischen Gruppenarbeit, dem Ideenkorb, werden zu jedem gewählten Bild wertschätzende Assoziationen gesammelt und notiert. Diese Assoziationen sind mögliche, unbewusste Aspekte des Veränderungswunsches. Es können auch neue, bis jetzt unbewusste Bedürfnisse sein, die durch das Projektionsverfahren bewusst werden. Diese protokollierten Assoziationen kann der/die Teilnehmende einbeziehen, während das aktuelle persönliche Thema formuliert.

Phase 2: Von meinem Thema zu meinem Ziel / Motiv

Aus dem geklärten persönlichen Thema wird als nächstes das persönliche Ziel entwickelt. Die Formulierung wird so gewählt, dass das Ziel eine allgemeine, grundsätzliche Haltung oder Einstellung ausdrückt.

Weiter muss das Ziel folgende drei Kernkriterien erfüllen, damit es sich als möglichst handlungswirksam erweist: Es wird positiv formuliert, so dass es ausdrückt was angestrebt wird und nicht, was vermieden werden soll. Das Ziel muss unabhängig von Umständen oder Personen realisiert werden können, das heisst es steht absolut unter eigener Kontrolle. Drittens muss das Ziel möglichst lustvoll sein und eindeutig motivierend wirken.

Phase 3: Von meinem Ziel zu meinem Ressourcenpool / Intention

Fünf verschiedene persönliche Ressourcen sollen die Verwirklichung des Ziels unterstützen und erleichtern. Sie werden im persönlichen Ressourcenpool zusammengetragen.

Bild und Zielsatz sind die ersten Ressourcen des Ressourcenpools. Neben der emotionalen und der kognitiven Ebene, die durch Bild und Zielsatz angesprochen werden, soll auch die körperliche Ebene berücksichtigt werden. Alle Teilnehmenden entwickeln darum ein persönliches Embodiment, das bedeutet, dass sie ihr Ziel mit ihrem Körper in Verbindung bringen und die entstehende Bewegung oder Befindlichkeit auszudrücken versuchen. Zum Ziel passende Erinnerungshilfen wie eine bestimmte Farbe, ein für dieses Ziel erworbener Schmuck, eine mit dem Ziel in Verbindung gebrachte Musik oder auch ein Parfüm ergänzen den Ressourcenpool.

Phase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln / Präaktionale Vorbereitung

Die praktische Umsetzung, das zielrealisierende Handeln wird in diesem zweitletzten Prozessschritt vorbereitet. Die Frage ist: Wie können die entwickelten Ressourcen eingesetzt werden, um die neuen Ziele zu verwirklichen?

Die Teilnehmenden lernen drei Situationsstypen zu unterscheiden: einfache, schwierige planbare und unvorhersehbare, überraschende Situationen. Einfache alltägliche Situationen mit dem Einsatz von Ressourcen zu meistern, gelingt meistens sofort. Mit schwierigen planbaren Situationen setzen sich die Teilnehmenden eingehend auseinander. Sie lernen, diese zu erkennen und den gezielten Einsatz ihrer Ressourcen so zu planen, dass es ihnen gelingt, ihr Ziel zu realisieren.

Eine besondere Herausforderung sind schwierige unvorhersehbare, also überraschend eintretende Situationen. Sie können erst im Nachhinein analysiert werden. Im Training wird mit Hilfe des ZRM-spezifischen „Situationstypen-ABC“ (siehe Seite 19) ein persönliches Beispiel aufgearbeitet und das kontrollierte, zielgerichtete Handeln gelernt und geplant.

Phase 5: Integration, Transfer, Abschluss / Handlung

Im letzten und abschliessenden Teil wird der Trainingsprozess reflektiert. Innerlich und mental verbinden sich die Teilnehmenden mit ihren Ressourcen und gestalten ein Bild mit dem Titel „Mein Ziel, meine Ressourcen“. Anschliessend wählen sie eine/n Gesprächspartner/in zum Austauschen. Sie erzählen ihre Gedanken zu den beiden persönlichen Bildern, dem einmal spontan gewählten Anfangsbild und dem jetzt entstandenen Abschlussbild.

Nach dem Einführungskurs findet zu Hause im Alltag das Trainieren der neuen Handlungsmuster statt. Bisherige, nicht mehr erwünschte Handlungsmuster treten in den Hintergrund oder werden abgelegt und durch die neuen ersetzt. Bei diesem Umlernvorgang können soziale Ressourcen sehr hilfreich sein. Gleichgesinnte Menschen wie die Teilnehmenden des ZRM-Trainings sind zur Unterstützung besonders geeignet. Darum wird vorgeschlagen, dass sich die Gruppe etwa fünf bis acht Wochen nach dem Einführungskurs noch einmal zu einem Gedanken- und Erfahrungsaustausch trifft.

Eine detaillierte Beschreibung des Selbstmanagement-Trainings mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM ist im Handbuch „Selbstmanagement – ressourcenorientiert“, Storch und Krause (2007) nachzulesen.

1.1.2 ZRM Aufbaukurs AK 1: Mein Schatten

Aus Schatten werden Ressourcen

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses 1 ist der ZRM-Grundkurs. Im weiterführenden Aufbaukurs 1 richtet sich das Augenmerk auf unbewusste, vielleicht unerwünschte Anteile der eigenen Persönlichkeit. C. G. Jung bezeichnet diese als Schatten.

Ziel des Aufbaukurses 1 ist es, den persönlichen Schatten kennen zu lernen und daraus Ressourcen zu entwickeln. Das im Grundkurs Gelernte und Entwickelte wird mit dem neuen Wissen vernetzt und in die Persönlichkeit integriert. Zur Unterstützung des erwünschten Handelns bauen die Teilnehmenden einen neuen persönlichen Ressourcenpool auf.

Schatten

Gemäss dem Konzept von C. G. Jung sind Schatten Anteile der eigenen Persönlichkeit, die vom Ich, dem Zentrum des Bewusstseins, bewusst oder unbewusst abgelehnt werden. Eigenschaften und Erfahrungen, die aus unterschiedlichen Gründen unerwünscht sind, werden ins Unbewusste verdrängt. Das Unbewusste ist eine Art Aufbewahrungsort für gemachte Erfahrungen, die momentan nicht gebraucht werden oder die nicht erwünscht sind.

Obwohl vom Bewusstsein nicht wahrgenommen, sind diese Erfahrungen als Schatten vorhanden und auch aktiv. Sie schlummern sozusagen im Unbewussten, d.h. sie können plötzlich ‚aufwachen‘ und das Verhalten eines Menschen überraschend beeinflussen. Im Gegensatz zu den positiven, erwünschten und kultivierten Persönlichkeitsmerkmalen können sich

die abgespaltenen und verdrängten zum Nachteil verändern. Sie verwildern, werden monstros, verselbständigen sich und machen sich unkontrolliert und destruktiv bemerkbar.

Gemäss C. G. Jung sind Schatten angeboren und grundsätzlich wertfrei. Durch die persönliche Entwicklung werden sie von der Person, zu der sie gehören als brauchbar und positiv oder unbrauchbar und negativ empfunden. Eine Bewertung erfolgt auch durch die Kultur, die Gesellschaft, die sozialen Strukturen und die Umwelt, in der ein Mensch lebt.

Der Aufbaukurs¹ folgt in Systematik und Verlauf den fünf Schritten des Rubikon-Prozesses und dem ZRM-Training des Grundkurses. Auch das im Grundkurs erlernte ressourcenorientierte Denken und Handeln wird fortgesetzt.

Kursverlauf: Die fünf ZRM-Phasen des Aufbaukurses 1

Phase 1: Meine Erfahrungen – meine Erfolge / Bedürfnis

Im ersten Schritt tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen aus dem Grundkurs aus. Fragen werden beantwortet und das theoretische Wissen aufgefrischt. Das persönliche Ziel und die persönlichen Ressourcen werden überprüft, allenfalls angepasst, ergänzt oder modifiziert.

Phase 2: Meinen Schatten kennen lernen / Motiv

Bevor sich die Kursteilnehmenden mit ihren möglichen verdrängten Persönlichkeitsanteilen beschäftigen, werden sie mit der Schattentheorie von C. G. Jung vertraut gemacht. Die Kursleitung erklärt, was Schatten sind, wie sie entstehen und wie sie erkannt werden können. Danach entdecken die Teilnehmenden mit Hilfe eines Projektionsverfahrens den eigenen Schatten. Sie diagnostizieren und thematisieren ihn.

Phase 3: Aus meinem Schatten Nutzen ziehen / Intention

In einer Schattenparty lernen die Teilnehmenden ihren eigenen Schatten kennen. Sie ‚verlebendigen‘ ihn, indem sie in die Rolle ihres Schattens schlüpfen und so an einem simulierten Fest teilnehmen. Anschliessend überlegen sich die Teilnehmenden welche positiven Eigenschaften ihre Schattenfigur haben könnte. Dadurch entsteht eine Annäherung. Nützliche Seiten des Schattens können erkannt werden. Die eigene Identität soll um einen selbst gewählten Anteil des Schattens ergänzt werden. Das ursprüngliche Ziel aus dem Grundkurs wird neu formuliert, so dass es auch den Schattenaspekt beinhaltet.

Phase 4: Mein Schatten als Ressource / Präaktionale Vorbereitung

In der präaktionalen Vorbereitung werden dem neuen Ziel entsprechende Ressourcen entwickelt und deren Einsatz geplant. Wieder bauen die Teilnehmenden einen persönlichen Ressourcenpool auf. Sie tragen neue Erinnerungshilfen zusammen und passen das ursprüngliche Embodiment dem neuen Ziel an. Das neue zielrealisierende Handeln wird vorbereitet.

Phase 5: Meinen Schatten integrieren / Handlung

Am Ende des Trainings reflektieren die Teilnehmenden den bisherigen Weg ihres Entwicklungsprozesses. In einem Logo oder Wappen machen sie ihn sichtbar. Diese Prozessreflexion ermöglicht, die neuen Persönlichkeitsaspekte in die Persönlichkeit zu integrieren.

1.1.3 ZRM Aufbaukurs AK 2: Meine Zukunft

Mit Idolen in die Zukunft

Der Aufbaukurs 2 bildet die Fortsetzung von Grundkurs und Aufbaukurs 1. Im Grundkurs standen die persönlichen Stärken, im ersten Aufbaukurs ungeliebte Persönlichkeitsanteile im Zentrum. Im dritten ZRM-Kurs ist es die persönliche Zukunft.

Ziel dieses Kurses ist es, die bisherige persönliche Entwicklung mit einer Vision der Zukunft zu verknüpfen, um diese selbstbestimmt und ressourcenorientiert gestalten zu können. Es wird gezeigt, wie ein weiterer positiver Anteil des Selbst entdeckt und entwickelt werden kann. Die Teilnehmenden setzen sich mit persönlichen Idolen und Idealen auseinander, damit sie Anteile davon für die eigene Entwicklung nutzen können. Sie suchen Antworten auf Fragen wie: Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig? Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen? Wo will ich hin?

Das im Schattenkurs veränderte Ziel des Grundkurses wird ein weiteres Mal bearbeitet, verändert, ergänzt, verkürzt oder auch neu formuliert. Dazu werden neue, passende Ressourcen entwickelt. Die bewusste Integration und Verbindung mit den bisherigen Entwicklungsschritten ermöglicht den Teilnehmenden eine kontinuierliche und nachhaltige Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Idol

C. G. Jung beschreibt Idole aus tiefenpsychologischer Sicht als helle, weisse und erwünschte Schatten. Es sind Sehnsüchte, wie wir gerne sein oder leben würden. Diese positiven

Schatten können Hinweise geben auf eigene psychische Eigenschaften, die uns aus irgendwelchen Gründen nicht bewusst sind. Auch auf Sehnsüchte oder Wünsche, deren Erfüllung uns unerreichbar scheint: Ich wäre gerne Che Guevara, eine Prinzessin, so wie meine Grossmutter oder ein berühmter Erfinder, eine bekannte Schriftstellerin geworden.

Aufbau und Verlauf des Kurses folgen wieder der Systematik des Rubikon-Prozesses.

Kursverlauf: Die fünf ZRM-Phasen des Aufbaukurses 2

Phase 1: Mein Idol: Bedürfnis

In einem ‚Micro-Teaching‘ werden Wissen und Erfahrungen aus Grund- und Aufbaukurs 1 reaktiviert und aktualisiert. Bisherige Ziele und Ressourcen werden überprüft und wenn nötig angepasst.

Danach werden die Teilnehmenden aufgefordert, sich an ein Idol oder Ideal aus ihrer Kindheit zu erinnern. Für wen oder was haben sie geschwärmt? Wie hätten sie gerne sein wollen? Wen haben sie bewundert? Welche Zukunftsträume hatten sie? Aus den Antworten kreieren sie ihr persönliches Idol, das in keiner Weise realistisch zu sein braucht.

Im Weiteren setzen sich die Teilnehmenden mit ihren persönlichen Werten auseinander. Was ist grundsätzlich wichtig und zentral in ihrem Leben? Familie, Freunde, Gesundheit, Reichtum, Harmonie, Freizeit, Erfüllung im Beruf oder die berufliche Karriere? An welchen persönlichen Leitlinien orientieren sie sich? Passen diese Werthaltungen noch in der Gegenwart? Die Resultate werden in die weitere Arbeit einbezogen.

Phase 2: Mein Lebensverlauf bis heute – meine Lebenslinie in Zukunft: Motiv

Ein Rückblick auf den Verlauf des eigenen Lebens soll den Teilnehmenden ermöglichen, über ihre künftigen Lebensziele nachzudenken. Aus der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft zu schauen. Diese Reflexion kann z.B. in einem Diagramm, einer Lebenslinie oder einem Bild dargestellt werden.

Phase 3: Mein Schritt in die Zukunft: Intention

Ein gespieltes Klassentreffen wie es in zehn Jahren stattfinden könnte, soll den Teilnehmenden helfen, sich ihre Zukunft noch konkreter vorzustellen und ihnen die gewünschte Entwicklung und Veränderung näher bringen. Sie sollen sich selber erleben dabei.

Weiter erstellen die Teilnehmenden ein so genanntes ‚soziales Atom‘, wie es J. Moreno vorschlägt. Das Ich, die eigene Person, steht im Zentrum des eigenen sozialen Umfelds. Alle im Leben wichtigen Menschen und Beziehungen werden entsprechend ihrer Bedeutung näher oder weiter entfernt vom Ich-Kern platziert. Dabei können gewünschte, unterstützende Beziehungen weit weg und belastende oder bremsende dem Zentrum sehr nahe stehen.

In einem zweiten Schritt wird das ‚soziale Atom‘ verändert, so dass dem Ich-Zentrum diejenigen Personen am nächsten sind, die für die zukünftige Lebensgestaltung hilfreich und förderlich sein könnten. Die sichtbaren Resultate sind oft überraschend und werden mit unterschiedlichen Gefühlen zur Kenntnis genommen.

In einer geführten Phantasiereise können die Teilnehmenden ihr zukünftiges Leben planen oder erträumen. Die Eindrücke halten sie auf einem Arbeitsblatt fest.

Phase 4: Mein Idolziel und meine Ressourcen: Präaktionale Vorbereitung

Das Schattenkurs-Ziel wird mit dem neuen, zukünftigen Lebensentwurf verbunden und so lange bearbeitet, bis jede und jeder Teilnehmende ein gutes, gesundes Zukunfts- oder Idol-Ziel entwickelt hat. Auch für dieses dritte Ziel wird ein neuer Ressourcenpool gestaltet.

Phase 5: Integration und Transfer / Handlung

In einer weiteren Phantasiereise wird Rückschau gehalten. Die bisherigen Entwicklungsschritte werden gewürdigt und miteinander verbunden. In einem Brief an die eigene Person werden die neuen Ziele, Ressourcen und die geplante Zukunft festgehalten. Die Teilnehmenden schreiben sich, wie sie sich ihre Zukunft vorstellen. Den Abschluss bildet, wie in jedem Kurs, die persönliche Reflexion, die im Gespräch zu zweit ausgetauscht wird.

1.2 Die Ressourcenorientierung

Konsequent nach den persönlichen Stärken eines Menschen zu suchen und diese dafür einzusetzen, dass er seine Ziele verwirklichen kann und sich besser fühlt, ist eine wichtige Grundlage des Zürcher Ressourcen Modells.

Allmählich findet dieser Paradigmenwechsel im gesamten Gesundheitswesen statt. Wurde noch bis vor wenigen Jahren nach dem geforscht, was den Menschen krank macht, wird heute vermehrt gefragt, was ihn gesund erhält. In den Sozialwissenschaften führte Badura (1981) den Begriff ‚Ressource‘ ein. Er engagierte sich in der Ressourcenforschung. Daraus entstand eine neue sozialwissenschaftliche Disziplin, die als ‚Gesundheitspsychologie‘ (Schwenkmezger und Schmidt, 1994) bezeichnet wird. „Statt Defizite zu verzeichnen, zu beschreiben und zu kategorisieren wird nach Ressourcen gesucht, die es wert sind, erforscht und angewandt zu werden“ (Toleti und Storch, 1996).

Im psychotherapeutischen Bereich wurde die ressourcenorientierte Sichtweise schnell übernommen. Sie geht davon aus, dass „der Mensch die meisten Ressourcen, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt, in sich selbst trägt“ (Storch und Krause 2007, S. 23). Im Zürcher Ressourcenmodell ist die Ressourcenperspektive sehr wichtig und absolut zentral. ZRM-Trainer und ZRM-Trainerinnen haben in den Kursen die Rolle und Funktion von ‚Hebammen‘. Ihre Aufgabe ist es, die Teilnehmenden ins Training einzuführen und während des Entstehungsprozesses der persönlichen Ziele und Ressourcen zu begleiten.

Die Teilnehmenden erleben sich selbstkompetent und unabhängig handelnd. Sie erfahren, dass ein Lernprozess wie die persönliche Entwicklung Freude und Vergnügen bereiten kann. Sie entwickeln sich selber gegenüber eine positive, stärkenorientierte Haltung. Dadurch tritt die bisherige, möglicherweise zu selbstkritische und defizitorientierte, in den Hintergrund, was sich wiederum motivierend und positiv auf die persönliche Entwicklung auswirkt.

1.3 Der neurobiologische Ressourcenbegriff

Was sind Ressourcen? Wie werden sie im Zürcher Ressourcen Modell verwendet? Das Zürcher Ressourcen Modell orientiert sich an einem sehr umfassenden Ressourcenbegriff, wie ihn etwa Grawe (1998) vorschlägt. Als Ressourcen bezeichnet er zum Beispiel „Motivation, Einstellung, Bildung, Fähigkeiten, körperliche Merkmale wie Aussehen, Ausdauer oder auch finanzielle Möglichkeiten...“ (S.34).

Im Zürcher Ressourcen Modell wird diese Definition in Verbindung mit aktuellen Ergebnissen der Neurobiologie gebracht. Das menschliche Gehirn besteht aus einer riesigen Anzahl von Nervenzellen. Man spricht heute von etwa 30 Milliarden. Diese Nervenzellen oder Neuronen verbinden und verschalten sich miteinander und untereinander. Dadurch bilden sich neuronale Netze. Erfolgt ein bestimmter neuronaler Reiz, wird eine Anordnung von neuronalen Nervenzellen aktiviert. Dieses Netzwerk wird durch wiederholte Aktivierung gestärkt und dadurch immer schneller und leichter abrufbar.

Die Anordnung und Verknüpfung dieser Neuronen und Netze verändert sich fortwährend. Neuronale Plastizität, wie diese Veränderbarkeit des Gehirns genannt wird, ermöglicht es dem Menschen, während seines ganzen Lebens zu lernen. Alles Gelernte oder Erfahrene wird vom Gehirn bewertet. Die Bewertung geschieht nach dem dualen System „gut für mich“ oder „schlecht für mich“. Das Resultat wird im emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert. Auch das psychische System eines Menschen kann als Gedächtnis aufgefasst werden, das durch Lernen erweitert werden kann. So gesehen kann die psychische Entwicklung eines Menschen als Lernen betrachtet werden.

Im ZRM-Training werden neue erwünschte neuronale Netze entwickelt, beispielsweise durch das nach bestimmten Kriterien formulierte persönliche Ziel. Die neuen Netze sollen bisherige unerwünschte Verhaltensmuster ersetzen. Damit das gewünschte neue Handeln automatisch eintritt, muss es geübt werden. Ressourcen als auslösende Stimuli für die Aktivierung erwünschter neuronaler Netze unterstützen diesen Übungsprozess. In diesem Sinne gilt im ZRM-Training ein neurobiologischer Ressourcenbegriff. Als Ressource gilt alles, was dazu dient, das erwünschte neuronale Netz zu aktivieren.

Jedes Mal wenn es gelingt, dem neuen neuronalen Netz entsprechend zu handeln, erlebt die Person einen Erfolg der sie motiviert, das zielrealisierende Handeln zu wiederholen. Jede Wiederholung bahnt das neue neuronale Netz stärker. Dadurch wird es schneller, leichter

und zuverlässiger verfügbar und gewinnt zunehmend mehr Einfluss auf das gewünschte Verhalten dieses Menschen.

Ein wirkungsvoller und wohltuender Prozess entsteht. Eine ‚Wellness-Spirale‘ im Gegensatz zum früheren Teufelskreis. Das Gefühl, selbständig und unabhängig ein gewünschtes Ziel verwirklichen zu können, steigert das ganze Wohlbefinden dieses Menschen.

1.4 Der Ressourcenpool: ZRM-Phase 3

Von meinem Ziel zu meinem Ressourcenpool

Diese Arbeit widmet sich der dritten Phase des ZRM-Trainings. Darum werden die Phasen 1, 2, 4 und 5 hier nur noch kurz erwähnt: In der ersten Phase des Trainings wird das persönliche Bedürfnis geklärt und daraus ein Motiv erarbeitet. In der zweiten wird aus dem Motiv ein persönliches Ziel entwickelt und der Rubikon überschritten. Die vierte Phase dient der Vorbereitung des zielgerichteten Handelns, damit dieses in der fünften und letzten ZRM-Trainingsphase erfolgreich ausgeführt werden kann.

Phase 3: Entwicklung persönlicher Ressourcen und Aufbau des Ressourcenpools

In der dritten ZRM-Phase des Trainings wird der Ressourcenpool aufgebaut. Geeignete Ressourcen werden entdeckt, bearbeitet und im Ressourcenpool zusammengetragen. Die verschiedenen Ressourcen unterstützen die erfolgreiche Realisierung eines neuen Ziels, indem sie das neuronale Ziel-Netz schnell und zuverlässig aktivieren. Dadurch soll es vom bewussten expliziten Wissenssystem in den unbewussten impliziten Modus transferiert werden. Hier ist es spontan und schnell abrufbar. Dass das neue Zielnetz automatisch ausgelöst wird, ist für das erfolgreiche zielgerichtete Handeln unter Druck (Stresssituationen) sehr wichtig.

Neuronale Plastizität und Lernen

Das menschliche Gehirn hat die Fähigkeit, sich laufend zu verändern; es passt sich dem Menschen fortwährend an. Hüther (2001): „Das Gehirn lernt immer, aber nicht immer was wir wollen. Der Mensch kann mitbestimmen, wie er sein Gehirn gebrauchen möchte ... (S. 98). Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg, und wenn der Wille stark genug ist und derselbe Weg immer wieder benutzt wird, entstehen allmählich eine Strasse und irgendwann sogar eine Autobahn, auch im Hirn. Und weil es immer schwerer fällt, diese eingefahrenen Bahnen wieder zu verlassen, sollte die Entscheidung wie und wofür man sein Gehirn benutzt, mit viel Umsicht und Bedacht gefällt werden.“

Die neu entwickelten Ziele werden im ZRM als neue, noch wenig gebahnte, neuronale Netze betrachtet. Damit sie zuverlässig handlungswirksam werden, müssen sie laufend gespurt und dadurch gestärkt werden. Aus der angelegten Spur des neuen neuronalen Zielnetzes soll eine Schnellverbindung werden. Oder mit den Worten von Grawe (1998): „Einer neuen Einsicht läge ein neues, erstmals so stattfindendes Erregungsmuster zu Grunde. Dieses müsste jedoch immer wieder aktiviert werden, damit es ein leicht verfügbarer Bewusstseins

inhalt wird, und es müssten alle Wahrnehmungs-, Handlungs- und emotionalen Reaktionsbereitschaften, die bisher mit den dafür relevanten Situationen verbunden waren, umorganisiert, d.h. in ein neues stabiles, von einem neuen Ziel bestimmten Erregungsmuster eingebunden werden“ (S. 268). Oder wie es Craik und Tulving (1975, zit. n. Hannover, 1997) aus gedächtnispsychologischer Sicht formulieren: „Je umfangreicher die Informationsgrundlage, auf der eine neue Information verarbeitet wird, umso stärker sind Gedächtnisspur und Behaltensleistung“ (S.). In der Gedächtnispsychologie spricht man dabei von ‚Multicodierung‘.

Bei der Entwicklung der Ressourcen werden drei verschiedene Handlungsebenen der Informationsspeicherung berücksichtigt. Dadurch wird das neue Ziel-Netz multicodiert. Das heisst: In einem neuronalen Netz werden Informationen aus den verschiedenen Hirnregionen zu Einheiten verbunden. Im ZRM wird das Ziel auf der kognitiven, der emotionalen und der körperlichen Ebene multicodiert. So kann das neuronale Ziel-Netz später von jeder der drei Handlungsebenen aus aktiviert werden. Entsprechend kann Emotion verbunden mit Kognition eine körperliche Reaktion bewirken oder eine veränderte körperliche Verfassung kann eine entsprechende Veränderung auf der emotionalen oder kognitiven Ebene zur Folge haben.

Ressourcenpool mit fünf Ressourcen

Storch und Krause (2007) schreiben: „Für den Aufbau des Ressourcenpools (im ZRM) stehen persönliche Ressourcen im Vordergrund, Ressourcen, die in der Person angesiedelt sind. Dabei betrachten wir das in Trainingsphase 2 entwickelte Ziel als neuronales Netz und alles, was die Aktivierung dieses Netzes unterstützen kann, als Ressource“ (S.179). Neben dem Zielsatz gehören das gewählte Bild, die Erinnerungshilfen, das Embodiment und soziale Ressourcen zu den fünf Bestandteilen des Ressourcenpools. Wichtig ist, dass die Ressourcen für die Teilnehmenden leicht verfügbar, einfach zugänglich sind und motivierend wirken. Selbstverständlich ist es ihnen überlassen, welche Ressourcen sie benützen wollen und wann, wo und wie sie diese einsetzen.

1. Ressource: Das handlungswirksam formulierte Ziel

Erfahrungsgemäss ist für viele Trainingsteilnehmende das in der zweiten Phase entwickelte Ziel die am meisten benützte Ressource. Für sie erzeugt Sprache die motivational stärkste Willenskraft.

2. Ressource: Erinnerungshilfen

Menschen, die sich durch die Sprache weniger angesprochen fühlen, bevorzugen das in der ersten Phase gewählte Bild oder andere geeignete Erinnerungshilfen, um das neuronale

Ziel-Netz auszulösen. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass Erinnerungshilfe und Ziel in direktem Zusammenhang stehen. So genügt nicht, wenn ich zum Zweck mich an mein neues Ziel zu erinnern, einen zum neuen Sommerkleid passenden Armreif kaufe. Vielmehr muss ich *den* Armschmuck wählen, der mein neues Ziel repräsentiert. Passt er auch noch zum Sommerkleid, ist das schön. Der hauptsächliche Auswahlgrund muss aber die funktionierende Assoziation zum Ziel sein.

3. Ressource: Der Körper

Der Körper ist eine weitere, wirksame Ressource, das neuronale Ziel-Netz zu aktivieren. Er steht jedem Menschen jederzeit zur Verfügung. Die Trainingsteilnehmenden entwickeln einen körperlichen Ausdruck, welcher mit ihrem angestrebten Ziel übereinstimmt. „Das Ziel in den Körper bringen“, lautet die Aufgabe.

Für die Verkörperung des Ziels, d. h. für das Embodiment, ist sowohl die innere wie die äussere körperliche Wahrnehmung von Bedeutung. Menschen, die einen guten Zugang zu ihrem Körper haben oder auch imaginativ Begabte bevorzugen das Embodiment zur Unterstützung ihres zielrealisierenden Handelns. Die Teilnehmenden nehmen körperliche Signale oder Empfindungen wahr, wenn sie sich mental mit ihrem Ziel verbinden. Für viele ein Schlüsselerlebnis, das sie als sehr motivierend und lustvoll empfinden.

4. Ressource: Vorläufersignale, Stoppbefehle und Identifikation potenzieller Überlastungssituationen

Die vierte und fünfte Ressource werden im Zürcher Ressourcen Modell erst in Phase 4 erarbeitet. In der zweitletzten der fünf ZRM-Phasen wird durch das Benützen der persönlichen Ressourcen das erfolgreiche, dem Ziel entsprechende Handeln geplant. „Wie, wo und unter welchen Umständen soll das entwickelte Ziel umgesetzt werden? Wie können dabei die erarbeiteten Ressourcen unterstützend wirken?“ – heissen die Fragen, auf die Antworten gesucht werden.

Das Überlegen und Planen wie in Alltagssituationen das Ziel verwirklicht werden kann, ist ein sehr wichtiger Schritt. Damit gelangen die Teilnehmenden vom theoretischen Wissen zum

zielrealisierendes Handeln. Unter schwierigen Bedingungen wie z.B. in Überlastungsmomenten, erfolgt eine Handlung meistens automatisch und unkontrolliert. Solche Stresssituationen können anhand von Vorläufersignalen erkannt werden. Gelingt es, den Ablauf des unkontrollierten Handelns durch einen Stoppbefehl zu unterbrechen, kann mit Hilfe von Ressourcen kontrolliertes und gewünschtes Handeln eingeleitet werden.

Situationstypen A, B und C

Im ZRM werden drei Kategorien von schwierigen Situationen unterschieden:

A, der „Könnens-Bereich“

Damit sind einfache Situationen gemeint, in denen die Zielrealisierung problemlos gelingt. In diesen kann, mit Unterstützung von Ressourcen, das neue Ziel meistens spontan erfolgreich umgesetzt werden.

B, der „Trainings-Bereich“

Dazu gehören schwierige, aber planbare Situationen.

C, der „Risiko-Bereich“

Das sind die sehr schwierigen, weil unvorhersehbaren, also überraschend eintretenden Situationen.

Beim zweiten, dem vorhersehbaren Situationstyp B, kann das zielgerichtete Handeln geplant und vorbereitet werden. Anders beim dritten und anspruchsvollsten Handlungstyp. C- oder Risiko-Situationen treten plötzlich und überraschend ein, so dass eine Reaktion ohne zu überlegen spontan geschieht. Meistens nicht wie gewünscht und dem Ziel entsprechend. In einem späteren Rückblick ist das Versagen in der Regel mit Ärger und Selbstvorwürfen gekoppelt. Im ZRM-Training lernen die Teilnehmenden, erlebte Situationen zu analysieren und das gewünschte, zielgerichtete Handeln zu planen.

5. Ressource: Soziale Ressourcen

Soziale Ressourcen sind Menschen, die bei der Realisierung des Ziels unterstützend wirken. Menschen aus dem persönlichen Umfeld oder auch solche aus dem ZRM-Training können diese Funktion übernehmen. Das Bilden von zwischenmenschlichen Netzwerken von „Gleichgesinnten und Eingeweihten“ wird gegen Ende des ZRM-Trainings angeregt und ein Folgetreffen organisiert.

Teil 2 Persönliche Erfahrungen

Von Mandarinern und Meer zu Stolz und Freude

Vor sechs Jahren stand ich in meinem Leben an einem Wendepunkt. Ich wünschte mir für die Zukunft eine Tätigkeit im Erwachsenenbereich. Mein Teilpensum als Primarlehrerin war einfach zu beenden, aber wie und was weiter? Konnte ich mit fünfzig Jahren noch eine neue Ausbildung wagen? Zufällig wurde ich auf den Weiterbildungskurs „Selbstmanagement mit ZRM“ aufmerksam. Ich konnte mir wenig vorstellen unter diesem Kurstitel. Meine Neugier aber war geweckt. Ging es darum, wie ich mich und meine Zeit organisierte oder wie ich mit mir selber umging?

2.1 Grundkurs – Mein Weg

Weiterbildungskurse bedeuteten für mich vor allem zu schreiben und Blätter für die Schublade zu sammeln. An diesem düsteren Novembertag empfingen mich in einem alten ehrwürdigen Haus, in einem stilvollen Kursraum, helle und leichte Barockklänge. War ich am richtigen Ort? Etwa zwanzig Stühle bildeten in der Mitte einen grossen Kreis. Einige waren bereits von Frauen und einigen Männern besetzt. Ein Lehrerkurs ohne Tische, dafür mit Musik und einem Schöggeli auf jedem Stuhl? Ebenso wunderte ich mich über Gläser und Mineralwasserflaschen, Früchte und verschiedene andere Naschereien, die hinten im Zimmer auf einem Tisch angerichtet waren.

Lustvoller Anfang

Langsam nahm die Anzahl der besetzten Stühle zu, und ich war auch nicht mehr die Einzige, die staunte und sich wunderte. Die Kursleiterin setzte sich in die Runde und hiess uns willkommen. Sie sprach davon, dass in den kommenden vier Tagen wir selber und unsere eigenen Bedürfnisse im Zentrum stehen würden. Wir sollten uns selber Gutes tun. „Wenn das so einfach wäre“, dachte ich und fragte mich etwas skeptisch, was mich wohl erwarten würde. Ich nahm mir vor, für Ungewohntes offen zu sein und mich überraschen lassen.

Ein Bild wählt mich

Wir wurden aufgefordert aus einer Sammlung von Bildern spontan eines auszuwählen. Mein Blick schweifte über viele, wunderschöne auf dem Boden ausgelegte Bilder. Meine Augen blieben an einem Ast voll leuchtender Mandarinern hängen. Ich schaute weitere Bilder an.

Wieder und wieder kehrte ich zurück zu den Mandarinen. Im Vordergrund, unter dem Mandarinenzweig, breitete sich in kräftigem Azurblau das Meer aus. Leicht sich kräuselnd und wellend, als ob es mit sich selber spielte. Ein paar dürre Grashalme liessen das Ufer errahnen. Im Hintergrund war verschwommen eine felsige Küste auszumachen. Eine bewaldete, hügelige Landschaft bildete den Horizont. Die leuchtend orangen Mandarinen und die hellen, grünen Blätter über dem blauen Wasser weckten in mir Gefühle von Wärme, Sonnenschein und Süden, von Reisen und Abenteuer.

Ein Aufenthalt in der Wüste

Dieses Bild erinnerte mich an eine Reise in die Wüste Sahara. Damit hatte ich mir einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Nach der Rückkehr hatte ich das Gefühl, näher bei mir selbst zu sein, etwas Eigenes, Besonderes für mich allein zu haben. Zum ersten Mal hatte ich allein, ohne meine Familie eine grosse Reise unternommen. Von den Eindrücken und Erfahrungen aus dem Süden Algeriens zu erzählen, machte mich jedes Mal stolz. Dieselbe Freude und Befriedigung löste der Anblick ‚meines‘ Bildes aus. Vor allem im Brustkorb wurde mir wohligh warm. Eine leichte, luftige Weite breitete sich in mir aus. In den Mundwinkeln spürte ich ein Lächeln.

Mit Herz und Bauch

Diese angenehmen körperlichen Signale und Empfindungen werden in der Psychologie „positive somatische Marker“ genannt. Die Kursleiterin erklärte, dass somatische Marker im Gehirn entstehen würden und dass sie spontan und unkontrolliert auftreten. Somatische Marker könnten auch als negative körperliche Signale wahrgenommen werden. Einen Kloss im Hals oder Herzklopfen. Ja, beides kannte ich aus eigener Erfahrung nur zu gut. In diesem Kurs sollte ich sie ernst und wichtig nehmen. Die Aussage eines Hirnforschers namens Antonio Damasio, wonach der Körper die Bühne der Gefühle sei, beeindruckte mich sehr. Wie lange mich dieser Satz noch beschäftigen würde, ahnte ich nicht. Ich hatte langjährige Übung darin, diesen Körpersignalen zu misstrauen oder sie zu übergehen. „Du und deine Emotionalität“ bekam ich oft zu hören. Ich beschloss, dass sie wieder meine Wegweiser sein sollten. Zu guten Entscheidungen gehören Kopf und Bauch.

Was will ich?

Mein persönliches Thema war mir schnell klar. Ich wollte mich wichtig nehmen und meinen eigenen Weg in meinem Leben finden und gehen. Wünsche und Träume wollte ich ernst nehmen. Meinen selber bestimmten Weg gehen, jedoch ohne meine Familie zu vernachlässigen.

Durch den Ideenkorb, eine Aufgabe die wir in einer Dreiergruppe zu lösen hatten, wurde ich auf ein weiteres Bedürfnis aufmerksam. Der Ideenkorb entstand, indem zwei Teilnehmende zum Bild des dritten Gruppenmitglieds positive und anerkennende Assoziationen suchten.

Mein Thema

Ich hörte zu und freute mich darüber, was die andern in meinem Bild sahen. Wärme, fremde Welten, Sorglosigkeit, Leichtigkeit, reife, süsse, nährende Früchte, kraftvoll, wild, klare Nähe, offene, weite Ferne, bewegtes Wasser, sicheres Ufer, Leuchten und Strahlen, Stille, unergründliche Tiefe, Reise- und Abenteuerlust, Lebensfreude. Diese Eindrücke brachten mich auf weitere Aspekte meines Themas: Bewegung, wild, heiter, Leichtigkeit, offene Weite. In der Einzelarbeit fischte ich die Wörter, die in mir beste Gefühle auslösten, aus dem Protokoll meines Ideenkorbs. Ich kombinierte sie mit meinen Wünschen. Daraus entstand mein Thema: „Ich möchte in Bewegung sein und meinen eigenen Weg finden und gehen, mich wohl fühlen, wild, kraftvoll und sicher sein. Ich brauche Wärme und Nähe, Geborgenheit und Freiheit.“

Verwöhntage für Seele, Geist und Körper

Die theoretischen Grundlagen des Trainings wurden in kurzen Sequenzen vermittelt, immer in Bezug zu den aktuellen Trainingsschritten. Gruppenarbeiten wechselten mit Einzelarbeiten oder dem Austausch im Plenum. Die Zeit verging schnell. Ich genoss die abwechslungsreichen Tage, die mich erfüllten und beglückten. Ich bekam Freude an mir selber, fühlte mich bestätigt und schon mitten auf meinem Weg. Abends auf dem Heimweg merkte ich, wie müde ich war und wie zufrieden und von Lust und Tatendrang erfüllt und aufgestellt. Solche Kurse zu leiten, das wäre mein Traumjob.

Mein Ziel

Für mein Ziel die richtigen Worte zu finden, gelang mir sofort. Kurz und bündig lautete mein Zielsatz: „ICH GEH' MEINEN WEG!“ - oder in meinem Dialekt: „I goh min Wäg!“

Jedes Mal wenn ich diese Worte las, empfand ich grosse Freude und spürte, wie sich wohlige Wärme in meiner Brust ausbreitete.

Ich will noch mehr

Der Kurs nahm seinen Lauf. Je länger je mehr kam ich zur Überzeugung, dass ich nicht nur meinen Weg gehen, sondern auch zu mir selber liebevoller, wohlwollender und achtsamer sein will. Auf mich selber stolz sein können, mich freuen, dass ich war, wie ich war, schien mir zwar verwegen. Schliesslich ergänzte ich meinen Zielsatz doch mit: „...und freue mich, dass ich bin, wie ich bin.“ Diese Worte machten mich leicht und fröhlich, voller Elan. Sofort

aber meldete sich eine innere Stimme: „Geht's dir noch! Sei bescheiden!“ Doch ich liess mich nicht mehr verunsichern. Mein Glücksgefühl war stärker. Ich hatte mein Ziel gefunden und wollte mich nur noch freuen.

ICH GEH' MEINEN WEG UND FREUE MICH, DASS ICH BIN WIE ICH BIN!

Wie das wohl sein würde, wenn ich einmal mit mir zufrieden wäre und stolz auf mich? Ich konnte es mir nicht vorstellen. Wahrscheinlich würde ich Flügel bekommen und davonfliegen. Ein Traum. Ich wollte etwas darin verweilen und ihn geniessen. „I goh min Wäg und freu mi, dass i bi wie n i bi!“ - Das war MEIN Ziel!

Nach den Worten die Taten

Ein Impulsreferat über das menschliche Gehirn und Lernen fand ich ausserordentlich spannend. Beim Lernen verknüpfen sich im Gehirn Nervenzellen miteinander. Diese Verknüpfungen bilden so genannte neuronale Netze. Je öfter ein Netz gebraucht wird, umso stärker wird es gebahnt und umso besser und schneller kann es wieder aktiviert werden. Nach genügend Training wird es automatisch aktiviert, wie z.B. beim Velo fahren. Als Kind hatte ich es gelernt und geübt. Heute ich steige auf mein Velo, halte automatisch das Gleichgewicht, trete, schalte, bremsen und lenke ohne zu denken. Wenn ich also übte und nicht locker liess, würde ich irgendwann einmal mit mir zufrieden sein und stolz auf mich. Eine verlockende Aussicht!

Mit meiner Kraft

In einem weiteren Input hörten wir, was persönliche Ressourcen sind. Alles, was mir half mein Ziel zu verwirklichen. Ich stellte mir unter Ressourcen Kräfte, Energien und Reserven vor. Hatte ich solche Ressourcen? Was würde mich unterstützen, meinen Weg zu gehen und mich über mich zu freuen?

Meinen Zielsatz und das Bild vom Mandarinenzweig wollte ich gerne in Erinnerung behalten. Wenn ich das Bild anschaute oder meinen Zielsatz leise vor mich hin sprach, ja, schon wenn ich ihn dachte, entstanden im Bauch Wärme, Weite, Lust und Freude. Diese Gefühle wollte ich mir in Zukunft gönnen. Das waren meine Ressourcen.

Wir veranstalteten eine lustige Ideen-Börse für Dinge, die uns an unser Ziel erinnerten, so genannte Erinnerungshilfen. Was erinnerte mich an mein Ziel? Mandarinen, die Farbe Orange. Zwei silberne Armreifen, die ich von der Sahara-Reise mitgebracht hatte, schenkte ich

mir selber. Sie klimpern bei jeder Bewegung. Das gefiel mir. Ein Lied einer Frauengruppe kaufte ich mir als CD. Im Refrain hiess es: „Ich wott en goh min Wäg.“ Als ich das zum ersten Mal hörte, rührte es mich zu Tränen.

Drei der fünf Kästchen im Ressourcenpool waren nun belegt. Eine weitere Ressource sollte körperlicher Art sein. Die Kursleitung nannte sie ‚Embodiment‘.

Embodiment

Mein Ziel mit meinem Körper ausdrücken. Während der Erklärung nahm ich gleichzeitig Lust im Kopf und eine Beklemmung in der Magengegend wahr. Ich bewege mich gern. Aber mein Ziel körperlich ausdrücken, ob ich das konnte? Wieder wurde zuerst gemeinsam und unter Anleitung ein Beispiel erarbeitet. Ich blieb angespannt.

In Kleingruppen begannen wir unser persönliches Embodiment zu entwickeln. Ich hatte Mühe. Hin und her wiegte ich, Schritte vortäuschend. Den rechten Arm seitlich leicht ausgestreckt, die Hand mit der Handfläche nach oben gedreht, ein Schälchen formend. Die linke Hand legte ich auf das Brustbein. Ich richtete ich mich auf, streckte meinen Rücken, spürte eine grosse Spannung in Schultern und Schulterblättern und öffnete das Brustbein. Mich selber sein und jetzt bewusst und aufrecht schreiten, einen Schritt nach dem andern. Im Gesicht spürte ich ein Lächeln. Es fühlte sich als angenehme Spannung in den Lippen, in den Wangen und um die Augen an. Aber nach wenigen Schritten kippten meine Schultern nach vorn, der Brustkorb knickte ein. Ich sackte zusammen. Etwas hielt mich zurück. Das war doch nicht ich, so gross und stolz wie eine Königin. Ich konnte nicht lustvoll mit bestimmten Schritten vorwärts gehen. Was würde geschehen, wenn ich einfach losschreiten würde? So aufrecht und stolz meinen Weg gehen würde? Das ging doch nicht! Das durfte ich nicht. Was würde geschehen? Es wäre eine Entscheidung mit unbekanntem Folgen. Trotzdem spürte ich grosse Lust und Kraft. Ich war enttäuscht. Die Freude am Kurs wollte ich mir aber keines Falls verderben lassen.

Handeln wie ICH will

Stress war das nächste Thema, das uns beschäftigte. Unser Ziel sollte uns auch helfen, besser mit schwierigen Situationen umzugehen, damit wir uns so verhalten konnten, wie *wir* wollten. Im Stress meinen Weg gehen und mich über mich freuen, war das denn möglich? Eignete sich mein Ziel dazu? Die theoretischen Erklärungen waren sehr interessant. Drei Arten von schwierigen Situationen lernten wir zu unterscheiden: Als A-Situationen werden

einfache Alltagssituationen bezeichnet, die wir mit Hilfe unserer Ressourcen problemlos meistern konnten. Vorhersehbare schwierige Situationen, auf die man sich vorbereiten kann, sind B-Situationen. C-Situationen heissen diejenigen, die sehr schwierig und dazu unvorhersehbar sind.

Mit Erfolg

Um in A- und B-Situationen erfolgreich handeln zu können, lernten wir Ressourcen bereit zu halten und einzusetzen. Mit Unterstützung meiner Ressourcen konnte ich mich in meine Zielverfassung bringen und so handeln wie ich es wollte. So schilderte es die Kursleitung, es tönte einleuchtend. Ich nahm mir vor, diese Theorie zwischen den Kurstagen zu Hause auszuprobieren.

Eine B-Situation war z.B. wenn meine Kinder von der Schule nach Hause kamen und ihre Schulsachen, Jacken und Schuhe im Eingang liegen liessen. Statt zu schimpfen wie bisher plante ich ein neues Verhalten. Mein Mandarinenbild hängte ich gut sichtbar im Eingang neben die Garderobe. Sollte ich mich wieder über herumliegende Sachen im Eingang ärgern, wollte ich mein Bild anschauen, verweilen, tief durchatmen, das wohlige Gefühl, die Leichtigkeit und Weite in meiner Brust geniessen und eine gute innere Verfassung aufbauen. Nachher würde ich die Kinder liebevoll bitten, ihre Sachen wegzuräumen und dann zum gemeinsamen Zvieri zu kommen. Es funktionierte! Ich blieb ruhig, redete mit normaler Stimme und die Kinder versorgten ihre Sachen. Ich lobte die Kinder und war mit mir selber sehr zufrieden. Selbstverständlich wiederholte ich den Versuch. So wurde aus dem ursprünglichen Ärger ein gemütliches Ritual. In der nächsten Zeit lobte ich mich für jedes noch so kleine erfolgreiche Selbstmanagement. Ich redete mit mir selber, auch laut, wenn ich allein war. Das war total ungewohnt für mich. Aber ich bekam Spass an meinen Lobgesprächen mit mir selber.

Unerreichbar?

C-Situationen kannte ich viele. Oft verlor ich die Geduld schneller als ich wollte. Trotzdem wurde mir erst nach Jahren klar, welche Vorfälle und Ereignisse wirklich in diese Kategorie gehören. Ich merkte auch, dass sie Gemeinsamkeiten hatten. Gemäss der Theorie kündigten sich C-Situationen durch Warn- oder Vorläufersignale an. Gelang es mit Hilfe eines Stoppbefehls den unheilvollen Verlauf zu unterbrechen, konnte ich meine Ressourcen einsetzen und kontrolliert handeln.

Mit dem Stoppbefehl konnte ich den Wutanfall unterbrechen, meine Ressourcenhaltung aufbauen und mich in einen ruhigen und gefassten Zustand bringen, damit ich überlegt und be-

wusst handeln kann? Mir fielen weder Warnsignal noch Stoppbefehl ein. Vor allem fand ich mein Ziel für Stresssituationen ungeeignet. Erst im Laufe der Ausbildung zur ZRM-Trainerin sollte ich erkennen, dass ich auch Drucksituationen mit meinem Ziel besser lösen konnte. C-Situationen erfolgreich zu bewältigen war ein langer, mühsamer Weg für mich, gepflastert mit vielen Misserfolgen, Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln.

Im Ressourcenpool befand sich noch ein leeres Fensterchen. Es war für soziale Ressourcen reserviert. Welche Menschen aus unserem Umfeld konnten uns beim Selbstmanagement unterstützen? Ich dachte sofort an meine besten Freundinnen, die wollte ich gerne fragen.

So speziell wie der Anfang war auch der Schluss des ZRM-Seminars. Wir durften unser eigenes Wunschbild gestalten und dabei den ganzen Kurs Revue passieren lassen. Zuletzt erfreuten wir uns gegenseitig mit einer kurzen, geschriebenen Wertschätzung. Der etwas wehmütige Abschied wurde uns durch lüpfige Musik erleichtert.

Mein Traumberuf

Den Wunsch, Kursleiterin für dieses Selbstmanagement-Training zu werden, hatte ich im Verlaufe des Kurses immer wieder. Aber ob ich das überhaupt konnte? – Selbstzweifel folgten so selbstverständlich wie die Nacht auf den Tag. Umso grösser war meine Freude, als mir die Kursleiterin diesen Vorschlag machte. Ich ging nach Hause, meldete mich an. Das war mein Weg! Den wollte ich gehen.

Der Alltag nahm seinen Lauf. Am Küchenschrank, als Schreibunterlage, in der Agenda und anderen Orten platzierte ich diskret meine Mandarinen oder meinen Zielsatz. In den Spiegelkasten im Bad klebte ich ein Foto, auf dem ich mir sehr gefiel. Meine Kinder wunderten sich. Vielleicht lächelten sie auch ein wenig. Das Foto sah ich etwas später auch in ihren Zimmern hängen.

Steine auf dem Weg

Fast ein halbes Jahr nach der Anmeldung konnte ich als Beobachterin an einem ZRM-Seminar teilnehmen und ein Protokoll schreiben. Ich hatte keine Ahnung, wie ich das anpacken sollte. Interessiert und äusserst aufmerksam verfolgte ich das Kursgeschehen. Vor lauter Miterleben vergass ich zu schreiben. Später konnte ich den Kurs nicht mehr korrekt und vollständig rekonstruieren. Aufgeben? - Nein! Ich wollte mein neues berufliches Ziel verwirklichen. Das war mein Ziel, das war mein Weg, auch mit Umweg.

Mein Weg

„Meinen Weg“ hatte ich in der Zwischenzeit in der Umgebung meines Wohnortes entdeckt. Er führte oberhalb des Dorfes vorbei an Wiesen und Feldern, durch Rebberge und Wald, mit Aussicht über das Tal und oft bis in die Alpen. Die sonnige Lage und der weite Blick wirkten fast magisch auf mich. Immer häufiger nahm ich diesen Weg unter die Füsse. Je nach Stimmungslage konzentrierte ich mich beim Gehen auf die Bewegungen meines Körpers, auf die Körperhaltung oder meinen Atem. Manchmal ging ich zügig, dass ich fast ins Schwitzen kam. Manchmal hing ich meinen Gedanken nach. Wenn ich zurückkam, fühlte ich mich leicht, zufrieden, belebt und voll Tatendrang. Mit der Zeit wurden diese sportlichen Spaziergänge ein Bedürfnis, für das ich mir regelmässig Zeit nahm, oft auch früher aufstand. Die zwei silbernen Armreifen, die ich als Erinnerungshilfen für mein Ziel gewählt hatte, klimperten an meinem linken Handgelenk. Das Klimpern trainierte mein neuronales Zielnetz auch ohne dass es mir bewusst war. Dem sagte man „priming“. Zu wissen, dass ich unbewusst und ohne Anstrengung lernen konnte, gefiel mir und liess mich schmunzeln.

Alltag, die grosse Herausforderung

Meinem Ziel entsprechend zu handeln, blieb eine tägliche, grosse Herausforderung für mich. Doch ich war unterwegs, auf meinem Weg! Mit Freude und Stolz schaute ich immer wieder auf die zurückgelegte Wegstrecke. Ich war nicht mehr die, die ich war. Ich war viel mehr mich selber. Hatte ich mich nicht so ähnlich gefühlt, als ich ein kleines Mädchen war? – Zufrieden und „eins“ mit mir?

Im Yoga übte ich weiterhin den Rücken zu strecken, das Brustbein und die Schultern zu öffnen und bis in die äussersten Spitzen meiner Lungenflügel zu atmen. Es gelang mir selten. Schnell wurde ich in dieser Haltung müde und verkrampfte mich.

Gespräche mit meinen besten Freundinnen waren mir sehr wichtig. Im Austausch mit ihnen fand ich oft zu neuen Erkenntnissen und Sichtweisen. Ich machte kleine Schritte vorwärts. Kleine Schritte, die ich verantworten konnte. Es war mir wichtig, meinem persönlichen Gleichgewicht und dem meiner Familie Sorge zu tragen. Manchmal kam ich mir vor wie auf einer Gratwanderung.

Aufbaukurs 1 – Nein, bitte nicht!

Auf den nächsten ZRM-Kurs, den Schattenkurs, verspürte ich wenig Lust. Aber ich hatte keine Wahl, er gehörte zur Ausbildung. Vielleicht hatte ich einfach Angst, dass ich das Wohlfühl, das ich langsam in mir keimen spürte, wieder verlieren könnte. Kaum fühlte ich mich wohler in meiner Haut, sollte ich mich mit meinen Schattenseiten auseinandersetzen. Ich hatte ich mich in meinem Leben genug in Frage gestellt und angezweifelt.

Den Inhalt des Seminars fand ich auch dieses Mal sehr interessant und spannend. Mich auf die Auseinandersetzung mit meinen unerwünschten Persönlichkeitsanteilen einzulassen, gelang mir aber nur teilweise. Ich musste mich immer wieder überwinden. Heute noch, auch jetzt während ich schreibe, spüre ich die Anspannung in der Magengegend. Ist es die grosse Angst, in die alte Gewohnheit der Selbstzweifel und Selbstzerfleischung zurückzufallen?

Menschen, die ich nicht mochte, Eigenheiten oder Eigenschaften von Mitmenschen, die mich ‚nervten‘ könnten Hinweise auf eigene unbewusst abgelehnte und verdrängte persönliche Eigenschaften sein. Einleuchtend, aber nicht motivierend für mich. Natürlich hatte ich Antipathien, z.B. ‚Schleimer, Bluffer‘ und Machos. Menschen, die sich durchschlängelten, die für mich nicht fassbar waren, konnte ich nicht ausstehen. Aus verschiedenen mich störenden Verhaltensweisen und Persönlichkeitseigenschaften zimmerte ich mir meine persönliche Schattenfigur.

Mein Schatten

Sie war männlich, selbstsicher, etwas dicklich, schwammig, trug zu enge Kleider, redete gern und viel, war machtbewusst, tat souverän und empathisch, war egozentrisch, überheblich und vor allem stur. Meine Schattenfigur nannte ich ‚Matscho Schleimer‘.

Ein Ideenkorb eröffnete mir weitere und sogar vorteilhafte Seiten meiner Schattenfigur. Im nächsten Schritt überlegte ich mir, welche positiven Aspekte dieser Schattenfigur für mich hilfreich sein könnten. Anpassungsfähig, freundlich, nett und umgänglich, sicheres Auftreten, gut reden, andere überzeugen können, das waren Elemente, die mir attraktiv schienen. Davon wollte ich mir etwas nehmen und zu Ressourcen machen. So einen Joker zu haben war doch sicher praktisch.

Mein neues altes Ziel

So veränderte ich mein persönliches Ziel zu: „Ich bin unterwegs, wie’s mir passt!“ Später variierte ich Reihenfolge und Betonung der Worte und Satzteile je nach Bedarf. Oder wählte die verkürzte Form: „Ich gehe meinen Weg, wie’s passt.“

Als Erinnerungshilfe kaufte ich mir einen Joker, ein buntes kleines Zwergli, das ich am Schlüsselanhänger befestigte. Ein Bildchen des Jokers klebte ich in die Agenda. Ein neuer farbiger, orangerot leuchtender Fingerring sollte mich in schwierigen Situationen ebenfalls unterstützen, damit ich mich nett und umgänglich verhalten konnte. In Zukunft ein paar Fettnäpfchen auszulassen, war doch eine erfreuliche Aussicht.

Ein überzeugendes Embodiment konnte ich nicht entwickeln. Ich war blockiert und einfach nicht motiviert. Einen Teil des versuchten Embodiment reaktivierte ich später wieder. Wenn mir meine Antipathie früh genug bewusst wurde, oder wenn ich locker, sicher und sehr nett wirken wollte, blickte ich kurz ganz stark nach oben, so dass ich spürte wie sich meine Stirne leicht zusammenzog. Dieses Gefühl signalisierte mir: „Achtung, Fettnäpfchen!“ oder „Achtung aufpassen!“ Drehte ich dann noch eine oder beide Hände nach oben und öffnete sie, konnte ich meine Ressourcenhaltung aufbauen und meine Interessen erfolgreich vertreten.

Tun und Sein

Inzwischen war Selbstmanagement etwas Selbstverständliches geworden in meinem Leben und Alltag. Mich an meinen Stärken anstatt meinen Schwächen zu orientieren, zeigte Wirkung. „Will ich das so, ist das MEIN Weg?“ war immer wieder eine hilfreiche Entscheidungsgrundlage. Ich wurde zufriedener mit mir selber. Von Krisen und Rückfällen blieb ich trotzdem nicht verschont. Aufgeben? – Nie mehr. Oft staunte ich, wie überzeugt und neugierig ich meinen Weg weiterging.

„Mein Weg“ durch Reben und Wiesen, um zwei Schlösser herum und den Waldrand entlang zurück, wurde mir noch wichtiger. Etwa dreimal in der Woche nahm ich ihn unter die Füße und genoss jeden meiner Schritte und die Bewegungen, die sie in meinem Körper und meiner Seele auslösten. Manchmal weinte ich. Manchmal hüpfte ich hopsend wie damals, als kleines Mädchen, wenn ich mich auf den Nussgipfel nach dem Sonntagsspaziergang freute. Ich begegnete Rehen, Feldhasen, Dachsen, Füchsen oder Eidechsen. Milane und Falken zogen mit lautlosem Flügelschlag ihre leisen, unsichtbaren Bahnen über mir. Eichelhäher mit ihrem gediegenen Federkleid wechselten in hastigem, kurzem Flug ihren Aufenthaltsort.

Vogelgezwitscher oder das rhythmische Klopfen von Spechten konnte ich hören. Manchmal raschelte es am Waldrand im Laub und ich erspähte ein Haselmäuslein. Schlüsselblumen kündeten den Frühling an. Der intensive Geruch des Bärlauch dessen Ende. Schmetterlinge schaukelten schon am frühen Morgen über bunte reichhaltige Blumenwiesen. Selbst die kleinen und feinen Traubenblüten konnte ich sehen. Duftendes Heu erinnerte mich an meine Kindheit auf einem Bauernhof und daran, dass ich damals Bäuerin werden wollte.

Ging ich am frühen Abend auf meine Runde, flitzten lautlos wie Schatten Fledermäuse vorbei. Die erfrischende Kühle nach Sonnenuntergang liebte ich, wie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen der über dem Irchel aufsteigenden Sonne. Die schwüle Hitze eines Sommertages ebenso wie die klirrende, trockene Kälte eines klaren Januartages. Oft lösten sich, bis ich wieder zu Hause war, schmerzhaft, körperliche Verspannungen in Nacken oder Rücken. Wie im Yoga tauchten manchmal Lösungen anstehender Probleme auf. Mit dem Gefühl wach und lebendig zu sein, voller Lust und Mut mein Leben bewusst in meine Hände zu nehmen, kehrte ich jeweils zurück. Langweilig geworden ist mir mein Weg bis heute nicht.

2.3 Aufbaukurs 2 – Die rote Zora

Der dritte und letzte der ZRM-Kurs wirkte wie der erste sehr, sehr positiv und nachhaltig für meine weitere persönliche Entwicklung. Diesen Schub geniesse ich heute noch! Unterdessen war ich mitten in der Ausbildung zur ZRM-Trainerin. Die grosse Neugier und Spannung überwog sogar meine Skepsis gegenüber Idolen, mit denen ich früher nie etwas anfangen konnte. Der wiederum dreitägige Kurs war sehr anstrengend, intensiv und lustig. Nicht jeder der fünf Prozessschritte fiel mir leicht.

Zu Beginn schauten wir auf unsere bisherigen Erfahrungen im ZRM-Selbstmanagement zurück. Was wussten wir noch aus früheren Kursen? Ich war stolz festzustellen, dass ich mich in den theoretischen Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells gut auskannte und sicher fühlte. Meine Weiterbildung zeigte Früchte. Wir überprüften auch unsere beiden Ziele aus den vorangegangenen Kursen. Mein Ziel aus dem Grundkurs stimmte immer noch für mich. Ich war nach wie vor unterwegs auf meinem Weg und wollte bleiben.

Das erweiterte Ziel aus dem Aufbaukurs 1 hatte hingegen keine Bedeutung mehr. Ich hatte es total vergessen. Erfahrungen mit persönlichen Ressourcen und im Umgang mit schwierigen Situationen tauschten wir in Gruppenarbeit miteinander aus. Es war spannend zu hören, welche Erfahrungen und Erkenntnisse andere ZRM-Praktizierende im Laufe Zeit der gewonnen hatten.

Heidi oder rote Zora?

Ich glaubte immer, ich hätte keine Idole gehabt. Erstaunt vernahm ich, dass Idole eine Art helle oder weisse Schatten seien. Auch Ideale konnten weisse Schatten sein. Wie oder wer wäre ich denn als Kind gern gewesen? Hatte ich damals Vorbilder? Von wem war ich damals besonders beeindruckt? Albert Schweitzer kam mir in den Sinn. Während der Schulzeit war ich mehr als einmal in einen Lehrer verliebt. Waren diese Lehrer Vorbilder für mich? Nein. Ich entschied mich für das Heidi von Johanna Spyri. Das Heidi war so gerne auf der Alp, das hätte mir sicher auch gefallen, denn als Kind ich wollte Bäuerin werden. Ich hätte gerne mit dem Geissenpeter und dem Alpöhi Kühe gehütet. Wie das Heidi in Frankfurt bei fremden Leuten vor lauter Heimweh krank wurde und davon lief, das beeindruckte mich sehr. Auch ich hatte immer Heimweh, wenn ich weg war von daheim. Davonzulaufen hätte ich mich nie getraut. Für diesen Mut bewunderte ich Heidi.

In der Plenumsrunde am zweiten Morgen hörte ich andere Teilnehmende von ihren Idolen erzählen. Wie sie für ihre Idole schwärmten. Wie sie diesen einst nacheiferten und wie die Idole ihren Lebensweg beeinflussten. Ich hörte Wörter wie: Wild, stark, selbstsicher, eigenwillig, mutig, stolz, rebellieren, anführen, Bandenchefin, Verantwortung. Einige dieser Wörter elektrisierten mich geradezu. Die Rote Zora! Diese Geschichte hatte mich als Mädchen total begeistert. Ja, eine Rote Zora wäre ich sehr gerne gewesen. Wild, mutig, stolz, frei, unbeugsam und eigenwillig.

Rote Zora

Klar und deutlich für meine Bedürfnisse eintreten, das wollte ich in Zukunft auch. Mutig und stark und vor allem mit mir selbst zufrieden zu sein, das wäre das reine Glück. Ich fühlte mich ganz beschwingt, spürte Kraft und Lust in mir, ein wunderbares „Rote-Zora-Gefühl“. Der Ideenkorb aus der Kleingruppenarbeit liess mich weitere attraktive Eigenschaften der Roten Zora entdecken. Mit Begeisterung wählte ich aus: Geliebt und respektiert werden, Verantwortung übernehmen wie die Rote Zora und etwas zu sagen haben, das wollte ich.

Sanft, wild, wie ICH will

Meinen Zielsatz veränderte ich noch einmal: Von „Ich gehe meinen Weg wie's mir passt!“ im Aufbaukurs 1 zu „Ich gehe meinen Weg, sanft, wild, wie ich will“. Daraus wurde später kurz und bündig „Unterwegs – sanft wild!“ Wie züngelnde, warme Flammen spürte ich die Lust in mir lodern. Ich wollte mein nur von mir ganz allein bestimmtes und gestaltetes Leben wild und unabhängig leben und stolz darauf sein. Das wollte ich in Zukunft mit jeder Faser meines über fünfzig Jahre alten Körpers.

Ressourcenpool

Die Farbe Orange wurde definitiv meine Farbe. War es Zufall, dass mich die orangen Mandarinen angesprochen hatten und orangerot die Haare der Roten Zora waren? Diese wilden roten Locken gefielen mir sehr. Nein, ich habe ich mir nicht die Haare rüeblirot färben lassen. Nur vorübergehend eine kleine Strähne als Erinnerungshilfe. Wenn mir beim Blick in den Spiegel diese rote Strähne auffiel, breitete sich augenblicklich mein ‚Rote-Zora-Gefühl‘, eine starke helle Kraft in mir aus. Dann verharrte ich kurz, schloss ich die Augen und gönnte mir ein intensives Schwelgen in diesem Energiebad.

Während dieses Kurses wurde mir klar, welche starke Wirkung Worte für mich haben. Je nach deren Gebrauch entstehen in mir unterschiedliche Bilder und Gefühle. Gefühle, die ich körperlich wahrnehme und die meine Stimmung verändern. ‚Grosszügig‘ war so ein Kraftwort für

mich. Grosszügig sein, zu mir und anderen, löste in mir ein Gefühl aus, als ob ich tanzend mich und die ganze Welt umarmte.

Rote Zora überall

Im Internet fand ich Bilder der Roten Zora. Ich verkleinerte und druckte einige, um sie überall aufzuhängen. Auch Bilder von Wegen, die in die Weite führen und eine frohe, heitere Stimmung ausstrahlen, platzierte ich an verschiedenen Orten. Ein Armband aus rötlichen und orangeroten, runden und eckigen Glassteinen sollte mich beim Tragen speziell an Mut, Durchsetzungskraft und Stolz der Roten Zora erinnern. Ein oranger Pullover und drei verschieden rote und orange Armreifen mit eingeschnitzten Blümchen gehörten von nun an auch noch zu meiner Sammlung von Erinnerungshilfen.

Embodiment

Dieses Mal machte mir das Suchen nach einem meinem Ziel entsprechenden körperlichen Ausdruck richtig Spass. Mein Embodiment war so einfach wie klar: Wie die Rote Zora, aufrecht, gerade und selbstbewusst, wollte ich in Zukunft durch mein Leben und die Welt schreiten. Ja, und tanzend, die Arme weit ausgebreitet, mich der Welt zeigen. Das bin ich! – mit strahlendem Gesicht, den Blick in die Ferne und Weite, beschwingt und lebendig meiner Zukunft entgegen! Welche Freude, Lust und Leichtigkeit! ICH!

Den Brief, den ich selber an mich schrieb und der sich mit meiner Zukunft befasste, hatte ich voller Vorfreude, locker und in einem Guss zu Papier gebracht. Ich wusste jetzt, wie meine Zukunft aussehen sollte. Ich wollte die Ausbildung so schnell wie möglich abschliessen, damit ich als gute, lebensfrohe Kursleiterin andern Menschen das lustvolle ZRM-Training weitergeben konnte. Ich wünschte mir eine erfüllende und anregende Liebesbeziehung. Und ich wollte mir viel körperliche und geistige Bewegung gönnen. Ich konnte mein zukünftiges Leben kaum erwarten.

Die Realität

Es änderte sich wenig in meinem alltäglichen Tun und Sein. Unsanft wurde ich vom Alltag auf den harten Boden der Realität zurückgeholt. So von heute auf morgen würde ich keine Rote Zora werden.

Kurze Zeit nach dem dreitägigen Höhenflug erlebte ich als Co-Kursleiterin eines ZRM-Grundkurses eine totale Bruchlandung. Sie erschütterte mich in meinen Grundfesten und liess mich an meiner Eignung und Fähigkeit zur ZRM-Trainerin und, einmal mehr, auch an

meiner Intelligenz zweifeln. Das alte Lied der Selbstzweifel und Selbstkritik verschlimmerte das Ganze. Ich wurde zwar für meinen einfühlsamen, authentischen und zurückhaltenden Umgang mit den Teilnehmenden gelobt. Offenbar aber war ich nicht fähig, in den Impulsreferaten die theoretischen Grundlagen wissenschaftlich korrekt zu erläutern. Ja, ich war noch nicht sattelfest in der Theorie des ZRM. Ich hätte mutig dazu stehen sollen. Stattdessen wurde ich nervös und unsicher. Dadurch oberflächlich und ungenau, im Gegensatz zu meiner Kollegin, die vor allem den theoretischen Teil perfekt beherrschte. Ich hatte eine Wut! Zum ersten Mal nicht nur auf mich sondern auch auf die, die mich bewertet hatten. Aufgeben? Nein – nie und nimmer! Ich werde beweisen, dass ich es kann. Ich gehe meinen Weg! Auch wenn er lange, mühsam und steinig ist. Kleine Schritte brauchen Zeit. In kleinen Schritten vorwärts, das ist wohl meine Art. Hauptsache, ich gehe MEINEN Weg.

Ständige Begleiter

Mit schwierigen Situationen erfolgreich umzugehen hatte ich immer noch meine liebe Mühe. Erst die Einsicht, dass auch das Erkennen eines Misserfolges ein Erfolg ist, brachte mich weiter. Zum Beispiel wenn ich erkannte, dass ich eine Situation irrtümlich nicht als schwierig eingestuft hatte – das war doch ein Erfolg und eines Lobes würdig! Ich merkte, dass es Stresssituationen gab, die ich nicht als solche erkannte oder die sich ähnlich wiederholten. Oft kam es zu einem Wortwechsel, wenn ich z.B. abends von einer Sitzung nach Hause kam. Ich störte mich an einer Kleinigkeit, die nicht erledigt war. Ein Wort gab das andere. Eine Ressourcentankstelle war die wirksame Lösung; etwas, das mich an mein ‚Rote-Zora-Gefühl‘ erinnerte. Ich stellte mir etwas vor, das ich spüren konnte, das mir Sicherheit gab. Orange Hausschuhe kaufte ich mir. In ihnen hatte ich einen sicheren Stand und ein authentisches Gefühl gegenüber mir selber. Einige Male übte ich das bewusste Hineinschlüpfen und baute gleichzeitig die ‚Rote-Zora-Verfassung‘ auf. Jedes Mal, wenn der Hausseggen im Gleichgewicht blieb feierte ich meinen Erfolg, indem ich mich schmunzelnd auf jede Schulter küsste.

Schwierigere Herausforderungen

Ungerechtigkeit und Unfairness kann ich nicht ertragen, auch mit Kritik oder Vorwürfen hatte ich immer wieder grosse Mühe. Oft explodierte ich wütend in diesen Situationen, wehrte mich laut und wortreich. Erst nach Jahren und mit Hilfe einer sozialen Ressource konnte ich einsehen, dass ich mich jedes Mal persönlich verletzt fühlte. Mit persönlicher Distanz reagieren statt angegriffen und betroffen hiess die Lösung, die mir weiterhalf. Ich begann mich zu beobachten und stellte fest, dass ich die Wut den Hals hoch kriechen spürte. Als Stoppsignal

drückte ich innerlich auf meine ‚STOPP‘-Uhr. Während sie tickte, konnte ich meine Ressourcen einsetzen und kontrolliert und überlegt reagieren.

Ich erkannte Drucksituationen, die Gemeinsamkeiten hatten. Die allerschwierigsten Situationen waren nicht die, in denen ich ‚in die Luft ging‘, viel deprimierender für mich waren ‚Impllosionen‘. Indem ich den Frust hinunterschluckte, wurde ich innerlich wütend und fühlte mich ohnmächtig. Der Situation ausgeliefert, als würde ich auf einer Schiene in einem engen Tunnel vorwärts geschoben. Meistens kamen mir die Tränen und ich ärgerte mich über meine Dünnhäutigkeit. Also folgten Selbstvorwürfe. Wie immer. Ich wollte nicht mehr länger dieser Spirale ausgeliefert sein. Aber wo, wie sie unterbrechen?

Wie bei der Analyse der C-Situationen versuchte ich es mit meinen kleinen Schritten. Erstes Schrittchen: Beobachten. Zweites: Vergleichen mit anderen Stresssituationen. Drittes: Ehrlich Schlüsse ziehen, ohne zu beschönigen. Viertes Schrittchen: Schlüsse anwenden und beobachten. Jeden kleinsten Erfolg genoss ich. Nach einiger Zeit machte ich eine weitere Beobachtung: Geriet ich unter Druck, breitete sich dieser Druck spürbar in meinem Brustkasten aus, d.h. ich hielt den Atem an. Heute ist dieses Druckgefühl im Brustbereich mein Warnsignal, dem ich jeweils bewusst nachspüre, tief durchatme. So gewinne ich Zeit, lockere und löse die Anspannung und überlege, wie ich reagieren will. Tränen der Ohnmacht äussern sich heute meistens noch als Gefühl von feuchten Augen.

Ich kann distanzierter und lockerer reagieren, mich besser abgrenzen und dadurch sowohl Explosionen wie Impllosionen als auch Selbstvorwürfe vermeiden. Mit Gelassenheit zu reagieren ist aber immer noch eine grosse Herausforderung für mich. Grosszügiger gegenüber meinen Fehlern zu sein auch. Ich bin auf dem Weg.

2.4 Zeit der Erfahrungen

Das ‚Rote-Zora-Gefühl‘ und das entsprechende Embodiment sind mir heute noch sehr wichtig. Ich gönne sie mir, auch wenn ich sie nicht nötig habe. Einfach weil sie mir gut tun.

Zwei Jahre lang unterrichtete ich am Freitagnachmittag zwei Lektionen an einer Unterstufenklasse. Die Kinder für die letzten beiden Schulstunden der Woche zu motivieren war oft schwierig. Ich wünschte mir gelassen, verständnisvoll und geduldig zu sein. Vor Schulbeginn richtete ich mir regelmässig eine Ressourcentankstelle und versetzte mich mit meinem Embodiment bewusst in meine ‚Rote-Zora-Verfassung‘, um locker, konsequent und grosszügig zu sein. Nach einiger Zeit stellte ich fest, dass sich augenblicklich das ‚Rote-Zora-Gefühl‘ einstellte, wenn ich an den Freitagnachmittag und diese Klasse dachte.

Neue Ziele

Weitere Ziele sind hinzugekommen. Einige waren nur vorübergehend von Bedeutung, andere begleiten mich immer noch. Ich habe mittlerweile eine kleine Sammlung von Zielen und Ressourcen.

Wenn ich für ein bestimmtes Thema ein Ziel benötige, kreierte ich meistens zuerst den Zielsatz. Für diesen sprachlichen Prozess nehme ich mir viel Zeit, probiere verschiedene Wörter und Satzkonstruktionen aus. Ich lasse Klang und Schriftbild auf mich wirken und ‚höre‘ in mich hinein. Tönt der Satz gut? Sprechen mich Satzbild, Klang und Worte an? Ich probiere aus, bis ich starke positive somatische Marker wahrnehme. Als nächstes suche ich ein Bild, das mein Ziel ausdrückt. Dabei verbinde ich mich mental mit meinem neuen Ziel und den positiven somatischen Markern, gehe meine Bildersammlung durch und lasse mich von einem Bild ‚anspringen‘. Hat das Bild eine dominierende Farbe die mich anspricht, zum Beispiel neongelb, wähle ich sie als Farbe für die Erinnerungshilfe, etwa einen neongelben Leuchtstift. Häufig trage ich Armreifen oder einen Fingerring in der entsprechenden Farbe. Manchmal muss ich mir einen Schubs geben, um ein Ziel seriös und gut, mich wirklich motivierend zu formulieren und die Zielkriterien exakt zu überprüfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mein Ziel am besten realisieren kann, wenn ich mir wirklich treffende und lustvolle Erinnerungshilfen suche. Die Wirkung des Embodiments habe ich lange unterschätzt.

ZRM-Theorie-Prüfung

Zum Lernen und für die ZRM-Prüfung selber brauchte ich einen konkreten Zielsatz. Da ich gerne mit der Sprache spiele, entschied ich mich für „Lust voll, ErVollg Reich!“ So wollte ich lernen und nach der Prüfung sein. Mir stach ein Porträt von Brigitte Bardot in die Augen, auf dem sie in ganz jungen Jahren mit blonden aufgesteckten Haaren, die Hände locker hinter dem Kopf verschränkt, direkt in die Kamera schaut. Die fast neongelbe Farbe der Haare und die vollen, leicht geöffneten Lippen wirkten lustvoll, locker, entspannt und sicher. Das Gesicht mit dem offenen, selbstsicheren Ausdruck motivierte mich zum Lernen und half, an meinen Erfolg zu glauben. Dieses Bild nahm ich auch als Vorbild fürs Embodiment. Ich übernahm die Haltung von Brigitte Bardot. Zu meiner grossen Überraschung fühlte ich mich augenblicklich, als ob ich mich im Erfolg sonnen würde. Ein wunderbares Gefühl, das ich unbedingt erleben wollte.

Verkleinerungen dieses grellen, vorwiegend gelbgrünen Porträts installierte ich gut sichtbar überall, wo ich regelmässig lernte. Auf dem Lehrbuch, über dem Schreibtisch, auf dem Schreibblock. Ich nahm das Bild auch als Ressourcentankstelle mit an die Prüfung. Bevor die Prüfung begann, stimmte ich mich mit dem Erfolgs-Embodiment darauf ein. Während der ganzen Prüfung fühlte ich mich gut und sicher. Schaute ich vom Schreiben auf, sah' ich Brigitte Bardots Bild an der Wand gegenüber. Natürlich habe ich die Prüfung bestanden.

Traumjob

Ich musste eine neue Arbeit suchen. Mir schwebte eine Führungsposition vor, in der ich erwachsene Menschen unterstützen und leiten kann, z.B. als Schulleiterin. Meine Weiterbildung zur ZRM-Trainerin und alle meine anderen Fähigkeiten und Erfahrungen wollte ich in die neue Tätigkeit einbringen können. Das Inserat, in dem für den Bereich Kinderbetreuung eine Leitung gesucht wurde, entsprach exakt meinen Wünschen. In dieser Zeit bekam ich zufällig das Bild einer sich entfaltende Rose geschenkt. Dieses Bild passte prima zu meinem Thema: Mich entfalten und mich und meine Fähigkeiten zeigen. Daraus wurde mein Ziel ‚Mit Stolz und Freude mich sein‘. Dieses Bild, so schlicht und kraftvoll schön, berührte mich. Die Rose strahlte Selbstsicherheit und Zielstrebigkeit aus. Ich versetzte mich in diese Verfassung und schrieb die Bewerbung. Fürs Bewerbungsgespräch bereitete ich mich sorgfältig vor. Ein spezielles Armband aus gelborangen, länglichen Hölzchen begleitete mich und half mir, mich aufzurichten und Selbstvertrauen und Überzeugungskraft auszustrahlen.

Ich – aufrecht, leicht und weit

Wenige Tage nachdem ich die Zusage erhalten hatte, machte ich eine körperliche Erfahrung, in die mich bis heute immer wieder zurückversetze. Unterwegs auf meiner gewohnten Walking-Runde überkam mich plötzlich eine Welle riesengrosser Freude. Ich hatte mein berufliches Ziel voll und ganz erreicht! Ich begann vor Freude und Glück zu tanzen, zu lachen und zu weinen.

Mit weit ausgebreiteten Armen tanzte und drehte im mich bis ich ausser Atem war. Beim Einatmen spürte ich wie mein Brustkorb plötzlich weit wurde, wie meine Lungen sich öffneten und mehr und mehr mit Luft füllten. Bis zum Hals hinauf und in die hintersten Spitzen der Lungenflügel! Dabei dehnten sich auch Rücken und Schultern. Ich hatte das Gefühl zu wachsen, aufrechter und gelöster zu werden. Ich war zufrieden mit mir! Ich war ganz ICH. So wollte ich immer schon sein, wie damals als kleines Mädchen. Einfach sein wie ich war.

Inzwischen war es Nacht geworden. Meine Augen schweiften über das Tal zum Nachbardorf. Plötzlich schien mir, dass die Strassenlaternen flackerten und ihre Lichter entlang den Strassen einen Reigen tanzten. Dieses einmalige und unbeschreibliche Gefühl jenes Abends ist für mich eine ganz wichtige Ressource geworden. Sie verleiht mir den Glauben an mich selber. Ja, ich kann!

Frau aus Bronze

Für diese neue körperliche Erfahrung von Stolz und Selbstbewusstsein ist eine Frauenstatue meine bedeutendste Erinnerungshilfe geworden. Ich erinnerte mich an jene Skulptur am Zürichsee auf der Landiwiese, umgeben von mächtigen Bäumen. Mit ihren ausladenden Kronen scheinen sie die Frau zu bewundern und zu beschützen. Sie geben ihr Raum, Sicherheit und Anerkennung. Die nackte Bronzefrau steht sicher und fest auf einer etwa drei Meter hohen Stele, die Arme zum Himmel gestreckt. Den Kopf neigt sie leicht gedreht zur rechten Schulter. Das Gesicht ist nur seitlich zu sehen, die Augen gar nicht. Sie scheint in sich hinein zu spüren, sich selber und eine innere Freude geniessend, ihre Aufmerksamkeit ganz nach innen gerichtet, selbstbewusst gelassen und doch lebendig, kraft- und lustvoll. Sie drückt keine Siegerpose aus. Zufrieden und wonnevoll dehnt und streckt sie sich der luftigen Weite über ihr entgegen, als würde sie sagen „Geschafft! Ich hab’s geschafft!“ Dabei lässt sie langsam die frische Seeluft tief in sich hineinströmen.

Ich und die Frau am Zürichsee

Wieder probierte ich, Haltung und Ausdruck „meiner Bronzefrau“ zu übernehmen. Tat das gut! Jetzt hatte ich MEIN Embodiment gefunden. Ich fühlte mich stark und offen, voller Zuversicht und Lust weiter und weiter MEINEN Weg zu gehen. Ich wählte einen markanten orangefarbenen Armreif, dass er mir die sich selber geniessende Frau immer wieder vergegenwärtigt. Ein kleines Strichfigürli erinnert mich an mein „ICH-bin-ICH-Embodiment“.

Eine grosse Herausforderung

Für fast ein Jahr war ich nun Leiterin einer Tagesbetreuungsstätte für Klein- und Schulkinder. In einem total neuen Berufsfeld war ich verantwortlich für den betrieblichen Ablauf, die sechszwanzig Angestellten und für mehr als hundert Kinder. Auch für Infrastruktur, Administration und Kundenkontakte war ich zuständig.

Ich hatte ja keine Ahnung von den Strukturen einer öffentlichen Verwaltung. Hierarchiestufen kannte ich bisher vor allem als Teil eines Organigramms. Ich brauchte einige Zeit, bis ich mir einen Überblick verschafft hatte. Es war eine schwierige Aufgabe. Unerwartet kündigten einige Mitarbeitende. Statt der voraussehbaren vier musste ich acht Stellen neu besetzen. Ganz unterschiedliche und immer wieder neue Probleme und Situationen hatte ich zu bewältigen. Die Büroarbeit erlebte ich oft als umständlich und sehr zeitraubend. Immer wieder, oft mehrmals täglich versetzte ich mich in mein ICH-Embodiment. Es gab mir Kraft, Mut und Selbstvertrauen.

Unterdessen ist diese Stellvertretung zu Ende. Jetzt weiss ich, was ich kann! Trotzdem möchte ich keine dermassen anspruchsvolle Aufgabe mehr übernehmen. Ich habe andere Pläne und Ziele, die mir wichtiger sind.

Mein 'ICH-Embodiment' ist meine Körperhaltung geworden. Ich gehe aufrechter, mit lockeren und gelösten Schultern. Mein Brustkorb ist offener, weiter. Ich atme freier. Und leide viel weniger unter Verspannungen und Rückenschmerzen.

Sportlicher unterwegs

Das neue, kraftvolle Körpergefühl motivierte mich zu neuen sportlichen Aktivitäten. Ich bekam Gelegenheit an Skitouren teilzunehmen. Dank kundiger und geduldiger Anleitung konnte ich aus eigener Kraft den Gipfel eines mehr als dreitausend Meter hohen Berges erreichen. Ich habe keine Worte um zu beschreiben, was ich fühlte, als ich oben auf dem felsigen Gipfel stand, die Welt von oben sah. In der Sonne, unter einem unendlichen Himmel.

Von einem solchen Erlebnis hätte ich nie zu träumen gewagt. Und auch nicht, nachher mit den Skis hinunter zu schwingen und im stiebenden Pulverschnee meine eigene Spur zurückzulassen. Nie hätte ich gedacht, dass ich das kann! Neue Welten habe ich entdeckt und die Lust auf weitere neue sportliche Herausforderungen. Jetzt bin ich auch mit dem Bike auf Singletrails anzutreffen. Biketouren, Berg- und Alpinwanderungen sind weitere neue sportliche Herausforderungen, die ich mir jetzt zutraue. Sogar das Klettern bin ich am Lernen. Ich staune über mich selber.

ZRM-Trainerin

So schnell, direkt und geradlinig erreichte ich mein berufliches Zukunftsziel als ZRM-Trainerin nicht. Ans Aufgeben habe ich jedoch nie gedacht. An mir gezweifelt schon. Dann versetzte ich mich jeweils in mein Rote-Zora-Embodiment und schritt los, mein Ziel vor Augen. Sogleich spürte ich, wie Motivation, Kraft und Lust in mir aufstiegen. Ich gehe meinen Weg! Auf dem Weg zur ZRM-Trainerin bin ich mittlerweile seit sechs Jahren. Die Ausbildung habe ich mit der praktischen Prüfung abgeschlossen. Ich könnte Kurse erteilen, habe mir aber in den Kopf gesetzt, solche erst anzubieten wenn ich zertifizierte Trainerin bin.

Ich kann es kaum erwarten, meine Ideen zu verwirklichen. Die Abschlussarbeit fordert noch einmal meinen ganzen Willen, meine Ausdauer und Hartnäckigkeit. Ich werde es schaffen. Alle meine sozialen Ressourcen, meine Familie und besten Freundinnen unterstützen mich dabei auf unterschiedlichste Weise. Mit leichtem Druck, feiner Ironie und natürlich guten Wünschen.

Für das Beenden meiner Diplomarbeit habe ich das Brigitte-Bardot-Bild reaktiviert. Ich sehe Freizeit und Musse in ihrer lockeren, gelösten Haltung. Etwas das ich mir sehr, sehr wünsche. Zeit für Anderes als das Schreiben dieser ZRM-Arbeit! Ein hellgrünes T-Shirt, ein frühlinggrüner Schal und ein an reife weisse Trauben erinnerndes Armband sind die neusten Errungenschaften in meiner Sammlung von Erinnerungshilfen. Das Armband mit seinen runden Teilen ‚sagt‘ mir: Die ZRM-Arbeit ist rundum gelungen, gib sie ab.

Heute

Selbstmanagement ist Teil meines Lebens. Auf neue Erfahrungen folgen neue Erkenntnisse. Immer wieder staune ich über die Folgen meines veränderten Umgangs mit mir selber. Heute vertraue ich mir, vertraue meinen Bauchgefühlen und beachte vor allem körperliche Signale, auch unerwünschte, und ‚höre‘ auf sie.

Mein Weg – die Reise zu mir

Auf meinem Weg, unterwegs, bin ich nach wie vor. In-Bewegung-Sein – in jedem Sinn – ist für mich zum Lebenselixier geworden. Den zweiten Teil meines ersten ZRM-Ziels „mit Freude mich selber sein“ genieße ich in vollen Zügen. Ich bin bei mir angekommen. Ich bin gut und ich bin richtig, so wie ich bin. Ein unbeschreibliches Gefühl! Trotzdem will ich mehr. Ich bin gespannt und neugierig, was ich noch alles lernen kann. Heute kann ich MEINEN Weg gehen und ich kann mein Leben so gestalten wie ICH will. Es war eine weite, lange Reise.

Mit zwanzig Jahren habe ich mich gefragt, wer ich bin. Mit mehr als fünfzig Jahren habe ich die Antwort gefunden. Ich bin ICH.

Teil 3: Die Veränderung meines Ressourcenpools

3.1 Ressourcenpool des ZRM Grundkurses – Mein Ziel



Mein Bild

erinnert mich an Algerien und den Aufenthalt in der Wüste Sahara. Es bedeutet für mich Wärme und Licht, Weite, Leichtigkeit und dass ich meine Wünsche wichtig nehmen soll.

Mein Zielsatz

ist mir sehr, sehr wichtig. Heute noch! Ich verwende ihn in Variationen, je nach Bedürfnis oder Situation. Im Dialekt, wenn ich einen inneren Dialog führe.

Ich gehe meinen Weg und freue mich, dass ich bin wie ich bin!

„I goh min Wäg und freu mi, dass i bi, wie n i bin!“

Ich **gehe** meinen Weg und freue mich, dass ich bin wie ich bin!

Ich gehe **meinen** Weg und freue mich, dass ich bin wie ich bin!

Ich gehe meinen **Weg** und freue mich, dass ich bin wie ich bin!

Ich gehe meinen Weg und freue mich!

„I goh min Wäg und freu mi, wie n i bi“

„Min Wäg!“

Ein Mundartlied „Ich wott en goh min Wäg ...“ hörte ich oft zu Beginn meines Trainings.

Meine Erinnerungshilfen



Dinge, die klingen, wie diese silbernen Armreifen mag ich besonders gern. Sie erinnern mich an meinen Aufenthalt bei den Tuareg in der Wüste Sahara und auch an meinen Mut.

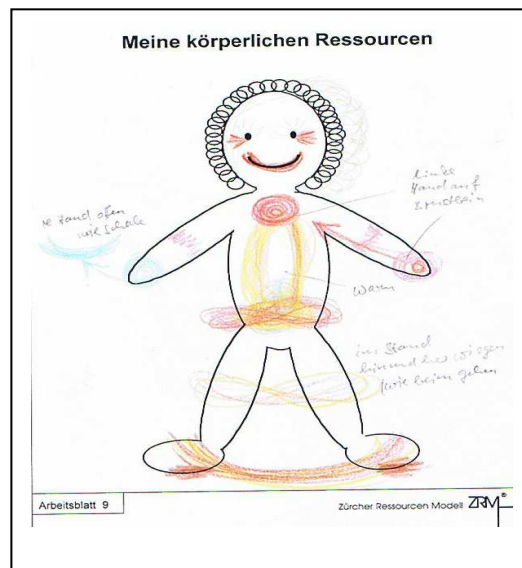


Mandarinen und verschiedene orange Sachen aus meinem Ressourcenpool. Und ein Foto von mir, das mir gefällt. Bei der Aufnahme war ich in einer besonders guten Stimmung.



So stelle ich mir meinen persönlichen Weg auch vor, über Land, zwischen blühenden Blumen hindurch. Hin und wieder mit Rebbergen oder knorrigen Bäumen. Zwischen den Rebstöcken fühle ich mich geschützt, behütet und gehalten.

Mein Embodiment



Ich habe lange gesucht und probiert. Die körperlichen Gefühle, die mein Embodiment in mir auslöst, genieße ich sehr. In der körperlichen Haltung verweilen und auch sie zu genießen, gelang mir erst nach längerer Zeit und noch einigen weiteren persönlichen Entwicklungsschritten.

3.2 Ressourcenpool des ZRM-Aufbaukurses 1 – Mein Schatten

Mein Zielsatz

Mit meinem Zielsatz im Aufbaukurs – **Ich gehe meinen Weg, weil's passt!** – bin ich nie richtig warm geworden. Ich habe ihn selten verwendet und mit der Zeit ganz vergessen.

Meine Erinnerungshilfen



Ein farbiger Ring für den kleinen linken Finger erinnert mich an das Ziel, meinen Weg zu gehen, wie's mir passt und nützt. Ich trage ihn nicht sehr oft. Vielleicht weil ich immer noch Mühe habe mit meinem Schatten.



Das ist MEIN WEG in Wirklichkeit. Ich sitze auf einer Bank, hinter mir steht eine grosse Buche, wie eine Wettertanne. Von hier aus schaue ich sehr gerne über das Tal oder zurück zum Schloss. Ich genieße die Weite, das Licht und die Aussicht. Je nach Wetter sehe ich die Berge.

Am gleichen Ort unter der Buche. Wenn ich meine Runde in umgekehrter Richtung laufe, liegt das Schloss von hier aus vor mir. Beim Schloss ist der Wendepunkt.



Mein Embodiment

So undeutlich wie das Bild, so vage ist meine Erinnerung an mein Schatten-Embodiment. Ich habe nie damit gearbeitet.



3.3 Ressourcenpool des ZRM-Aufbaukurses 2 – Mein Idol

Mein Zielsatz

Ich gehe MEINEN Weg! – wild sanft, wie ich will!

Meine Erinnerungshilfen



Kleine Rote-Zora-Bildchen klebe ich überall hin.

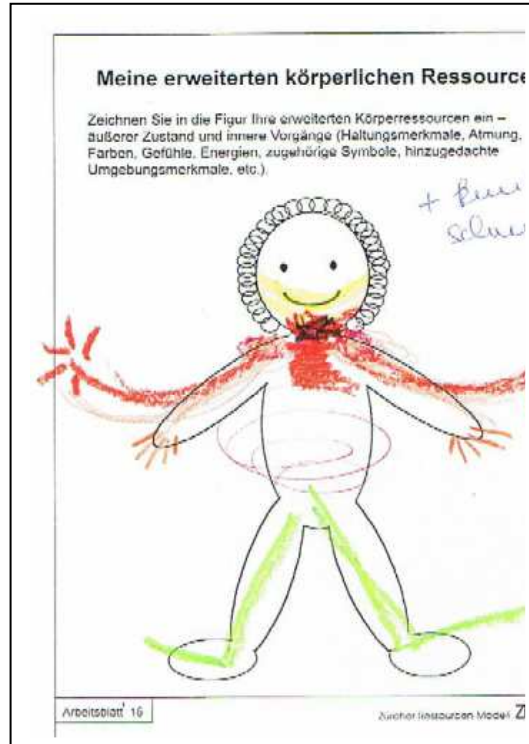
Nebst der roten Zora sind Armreifen sehr wichtige Erinnerungshilfen. Ich trage sie oft.



Die drei Armreifen sind für mich Symbole für Selbstsicherheit, Stärke und Stolz. Der Ring mit dem dicken, grossen Stein kam später dazu, für ganz besondere Gelegenheiten. Er steht für Selbstbewusstsein.

Mein Embodiment

Mein Embodiment aus dem Grundkurs „verhebet“ grundsätzlich immer noch. Es hat sich im Laufe der Zeit noch erweitert zum Dehnen, Strecken und Tanzen. Das Knurren hilft mir den Humor zu behalten oder zu finden. Wenn ich knurre, muss ich lachen.



Im Sommer sehe ich viele Wegwarten auf meinem Schlossweg. Ich mag sie sehr gerne. Ihre Blüten sind wie ihr Name und ihre Farbe: Speziell.



Können Wegwarten besonders gut warten? Sind sie sehr geduldig?

3.4 Weitere Ziele

Mein Bild

Beim Thema Lernen und die theoretische ZRM-Prüfung bestehen habe ich als erstes das Bild gewählt. D. h. ich liess mich von einem Bild ‚angumpen‘, das Lust, Selbstbewusstsein und Erfolg ausstrahlt. Brigitte Bardot erfüllt diese Vorgaben perfekt.



Mein Zielsatz

Ich spiele gerne mit der Sprache und der Gestaltung. Der Zielsatz symbolisiert für mich Bewegung und auch ein Reich, zum Beispiel das Gebäudeprofil eines Schlosses.

Lustvoll erfolgreich!

Lustvoll ErVolg Reich!

Meine Erinnerungshilfe



Das Bild – natürlich – und die Farbe neongelb verwende ich als Erinnerungshilfen.

Mein Zielsatz

ICH – mit Stolz und Freude – Ich BIN MICH

Mein Bild



Das Bild dieser wunderschönen Rose aus einem Schlossgarten bekam ich geschenkt in einem Moment, in dem ich mich von meiner allerbesten Seite zeigen wollte.

Einfach da, mich sein, selbst-bewusst und von mir überzeugt, bewarb ich mich für meinen Traumjob – und bekam ihn.

Meine Erinnerungshilfe



Auf dem Weg zum Bewerbungsgespräch kaufte ich dieses Armband aus Holzstäbchen. Einfach, aufrecht und klar wollte ich überzeugen. Das Armband legte ich zu meinen Unterlagen auf den Tisch.

Mein Ziel

Erfolgreich im Job.

Einen eigentlichen Zielsatz habe ich nicht kreiert. Ich wollte meine Abteilung leiten wie die rote Zora ihre Bande geführt hat.

Meine Erinnerungshilfe



Ein Armreif – er ist mir sehr lieb geworden. Immer und am besten erinnert er mich an mein „Rote-Zora-Gefühl“.

Mein allerliebstes Embodiment: Ich bin stolz, ich hab's geschafft! – Am Ziel!!



Die Skulptur drückt exakt aus, was ich denke und fühle, wenn ich diese körperliche Verfassung aufbaue. Einen Zielsatz brauche ich gar nicht (mehr). Das Embodiment ist mein Ziel.

(Skulptur Hans Haller, Landiwiese Zürich)

Mein Ziel

Die Abschlussarbeit beenden und abgeben.

Zielsatz

Meine ZRM-Arbeit rundum fertig gelungen.

Mein Bild

Mein Rundum-fertig-und gelungen-Armband. Dazu ein feiner, transparenter Seidenschal.



Beides motivierte mich zum Arbeiten und zum Dranbleiben
Dazu war es Frühling. Das frische Grün war überall zu sehen. Ich sah es gerne

Mein Embodiment

Ich habe kein neues Embodiment entwickelt. Mein Rote-Zora-Embodiment hat auch fürs Beenden der ZRM-Arbeit gewirkt. Am Schreibtisch sitzend habe ich mich oft gestreckt, so wie die Frau am Zürichsee, und mir dabei vorgestellt, ich hätte es geschafft.

Jetzt habe ich es geschafft!