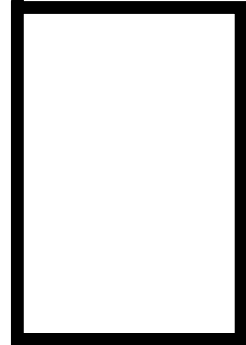


Zürcher Ressourcen Modell<sup>®</sup>

ZRM<sup>®</sup>



## Grundkurs

Arbeitshandbuch von .....

# Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

## Ergebnisse der Bildauswertung . . .

Assoziationen, Beobachtungen und Eindrücke zum Bild  
von meinen GesprächspartnerInnen und von mir selber:

. . . kombiniert mit meinen sonstigen Einsichten:

**Mein hauptsächliches Thema im Augenblick  
- eigenes Resümee -**

---

---

---

---



## Mein Ziel klären

Das Ziel muss –

- als **Annäherungsziel** formuliert sein !
- vollständig innerhalb der **eigenen Kontrolle** sein !
- erkennbar **Freude machen, motivierend sein** !

**Mein Ziel, 1. Entwurf:**

**Mein Ziel, 2. Entwurf:**

**Mein Ziel,  
in der heute endgültigen Fassung**

-----

-----

-----

-----



# Mein Ziel systemisch optimieren

## Anwendungsbereich

Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich mein Ziel erreichen,  
- in der Arbeit, in meinem Privatleben ?

## Konsequenzen

Was passiert, wenn ich mein Ziel erreiche, was wird sich in  
meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen) ?

## Persönliche Gewinne und Verluste

Was wird mein Gewinn sein und wie äußert er sich ?

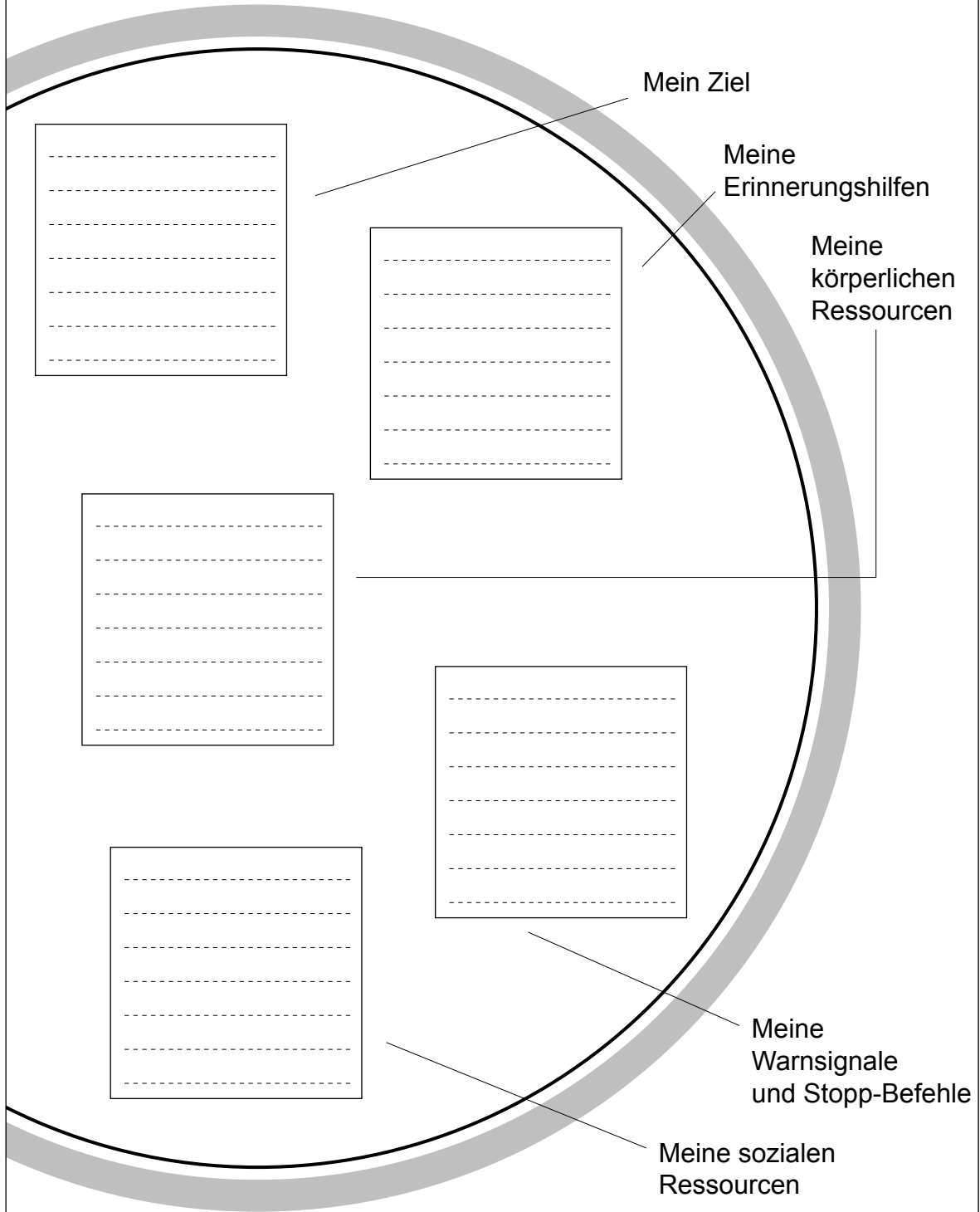
Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines persönlichen  
Ziels aufgeben oder loslassen muß ?

## Zielkorrektur ?

Möchte ich eine Korrektur bzw. Optimierung meines eingangs  
genannten Ziels vornehmen ? Wenn ja, wie lautet mein Ziel jetzt ?



# Mein persönlicher Ressourcenpool



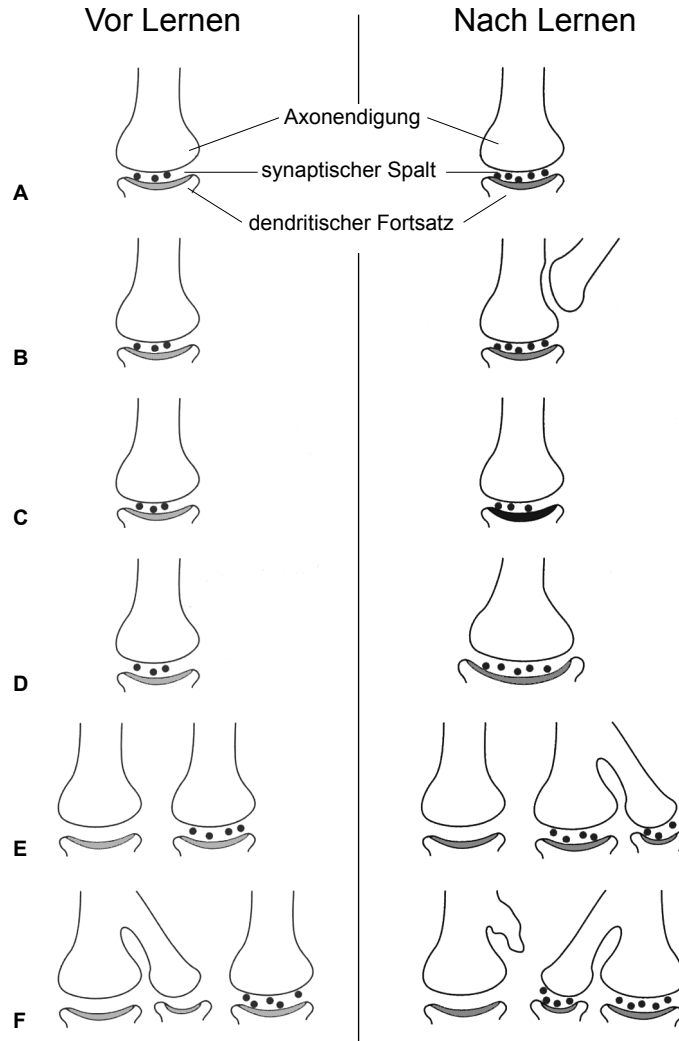
Arbeitsblatt 4

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**<sup>®</sup>

Kopiervorlage



# Neuronale Plastizität



**Synaptische Veränderungen, die eine Grundlage für Speicherung sein können.** **A** Nach einer Trainingsprozedur führt jeder neue Impuls im betroffenen neuronalen System zu einer verstärkten Ausschüttung von Transmittermolekülen (symbolisiert durch *Punkte*). **B** Ein Interneuron moduliert die Polarisation der Axonendigung und löst die Ausschüttung vermehrter Transmittermoleküle pro nervalen Impuls aus. **C** Modifikation der postsynaptischen Rezeptormembran führt zu einer verstärkten Reaktion auf dasselbe Ausmaß von Transmittersubstanz. **D** Die Fläche des synaptischen Kontakts erhöht sich mit Training. **E** Ein Erregungskreis, der öfters benützt wird, erhöht die Anzahl der synaptischen Kontakte. **F** Eine häufig benutzte neuronale Verbindung 'übernimmt' vorher weniger benutzte Synapsen.

(Nach Birbaumer & Schmidt, 1996, S.577; Biologische Psychologie, Springer: Heidelberg)



## Ressourcen, die mein Ziel aktivieren

Legen Sie **5 mobile** und **5 stationäre** Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr Ziel möglichst häufig mental zu aktivieren.

Musik:

Parfüm:

Schmuck:

Pflanzen:

Bilder:

Kleider:

Farben:

anderes:

(Menschen, Tiere, Orte ,  
Spirituelles, Symbole, etc.)



## Fantasiereise zum Ziel – Notizen

Mein Körper - äußerer Zustand und innere Vorgänge  
(stehend/liegend/sitzend/in Bewegung, ruhig/aktiviert,  
warm/kühl, etc.):

Ort / Landschaft:

Jahreszeit / Farben:

Untergrund / Umgebung:

Tageszeit / Temperatur:

Geräusche / Gerüche:

Symbole / Kleider / Tiere:

Anderes:



## Mein Ziel in den Körper bringen

Vergegenwärtigen Sie sich nochmals Ihr Ziel !

Nehmen Sie alles zu Hilfe, was an Erinnerungshilfen nützlich ist. (Ihr Bild, Ihr Thema, Landschaft, Tier, Farbe, etc.). Sie können auch Elemente aus der Fantasiereise einbeziehen.

Wie verändert sich Ihr Körper, wenn er in Kontakt mit Ihrem Ziel kommt ?

Checken Sie durch (erst im Stehen, dann, falls erforderlich, im Sitzen):  
äußere Merkmale

- Stand, Stellung der Füße
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Bauch, Brustraum
- Rücken, Schultern, Hände
- Kopfhaltung, Blick

innere Merkmale

- Atmung
- Körpertonus
- Temperaturwahrnehmungen
- "zugehörige" Farben, Geräusche, Gerüche, Bilder
- alles, was spontan auftaucht

### Meine körperlichen Ressourcen

äußere Merkmale

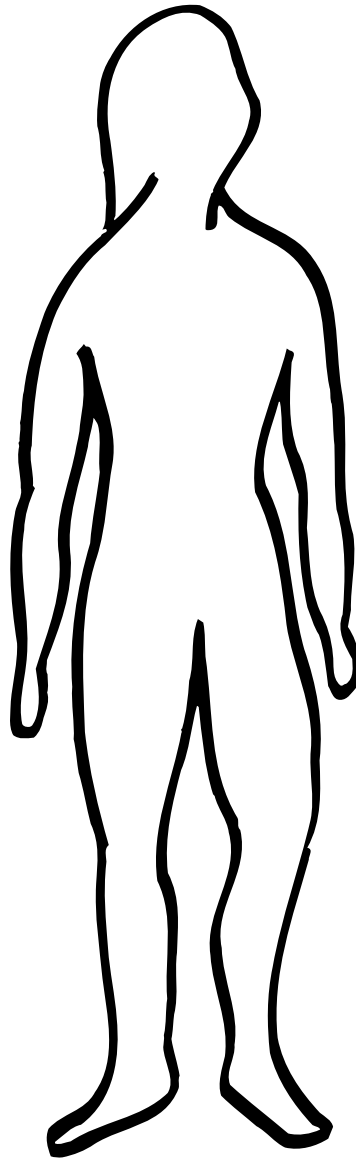
innere Merkmale

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----



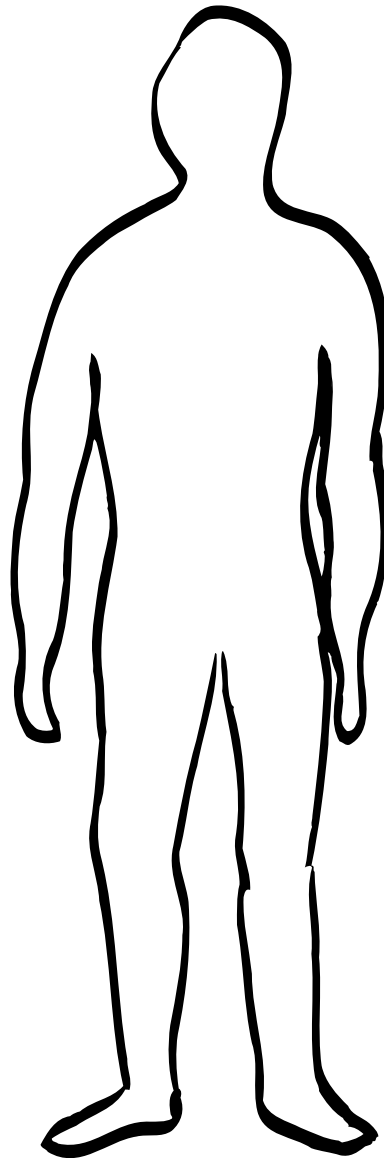
## Meine körperlichen Ressourcen

Zeichnen Sie in die Figur ihre Körperressourcen ein – äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



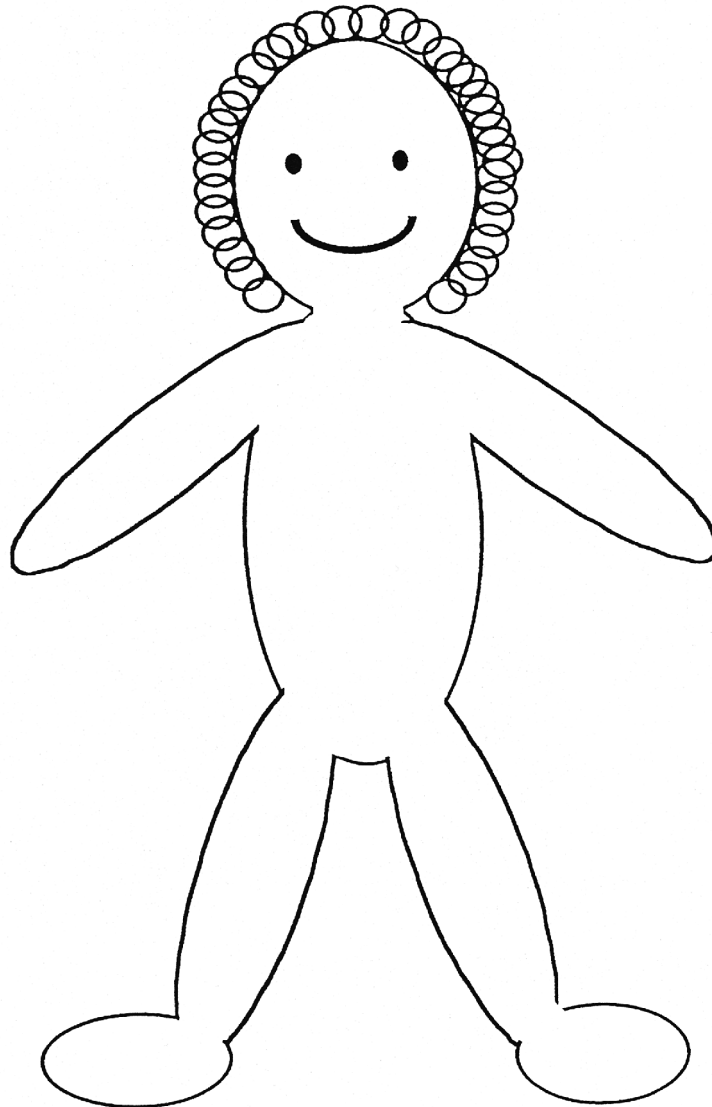
## Meine körperlichen Ressourcen

Zeichnen Sie in die Figur ihre Körperressourcen ein – äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



## Meine körperlichen Ressourcen

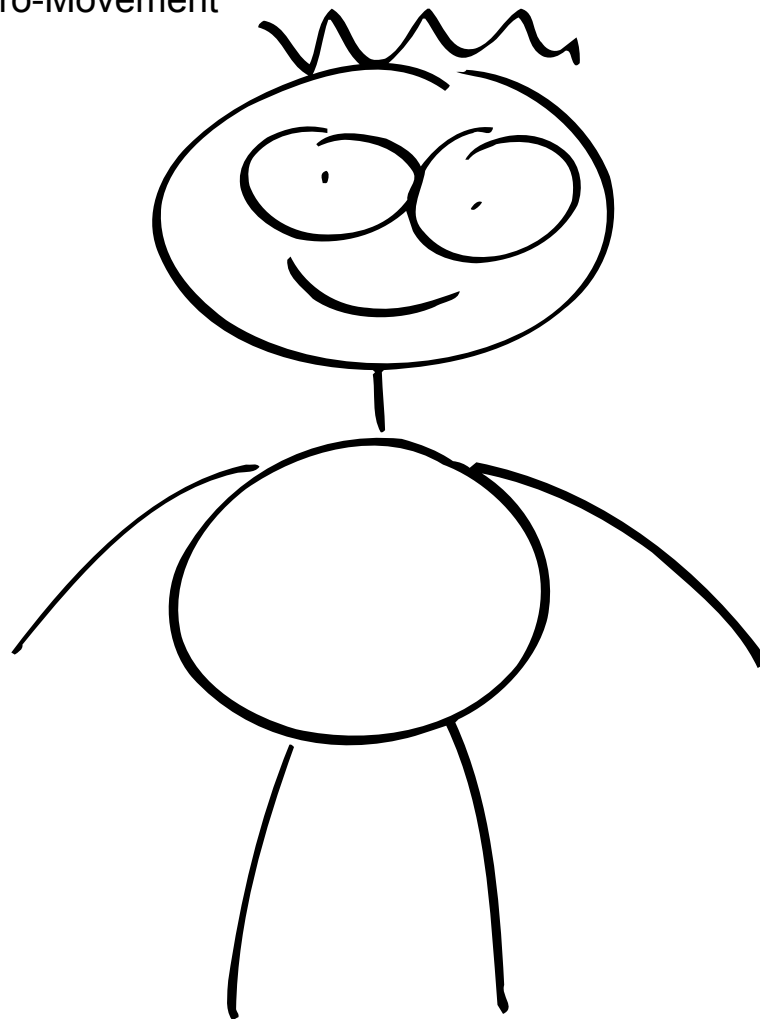
Zeichnen Sie in die Figur ihre Körperressourcen ein – äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



# Mein Micro – Movement

Die Situation, in der ich mein Embodiment verwenden will:

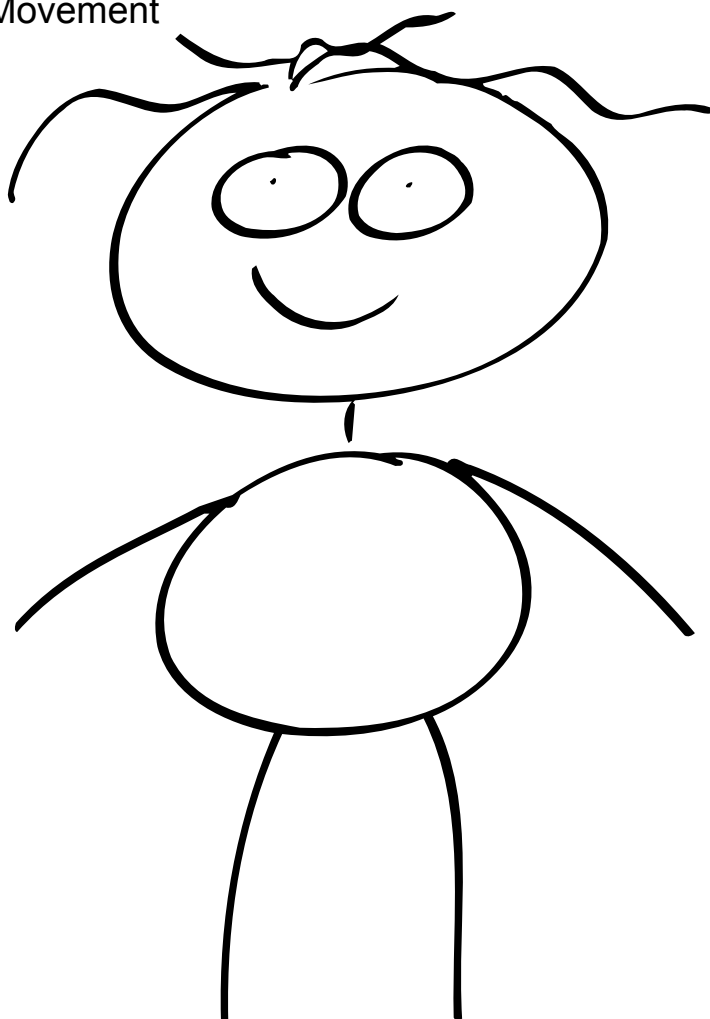
Mein Micro-Movement



# Mein Micro – Movement

Die Situation, in der ich mein Embodiment verwenden will:

Mein Micro-Movement



# **Eine vorhersehbare Situation, in der ich meine Ressourcen gezielt einsetzen möchte**

*Achten Sie bei der Auswahl der Situation auf einen angemessenen Schwierigkeitsgrad !*

## **Situation**

schwieriges Kundengespräch, Konfliktgespräch mit PartnerIn, offen „gegen den Strom schwimmen“, Teamsitzung, etc.:

## **Beteiligte Personen**

Zahl, Funktion, Beziehung zu mir, etc.:

## **Wichtige Rahmenbedingungen**

Zeitdruck, Anwesenheit Dritter, etc.:

## **Mein bisheriges Befinden in dieser Situation:**



## Den Transfer in den Alltag sicherstellen – für *vorhersehbare* Situationen –

Folgende **Situation** hat für mich momentan den passenden Herausforderungsgrad:

Folgende **Erinnerungshilfen** – mobile und/oder stationäre – werde ich einsetzen, um mein Ziel aktuell in dieser Situation zu aktivieren:

An folgendem Ort, in folgender Weise werde ich mir eine **“Ressourcen-Tankstelle“** einrichten, an der ich mich mit meinen Ressourcen “aufladen“ kann:

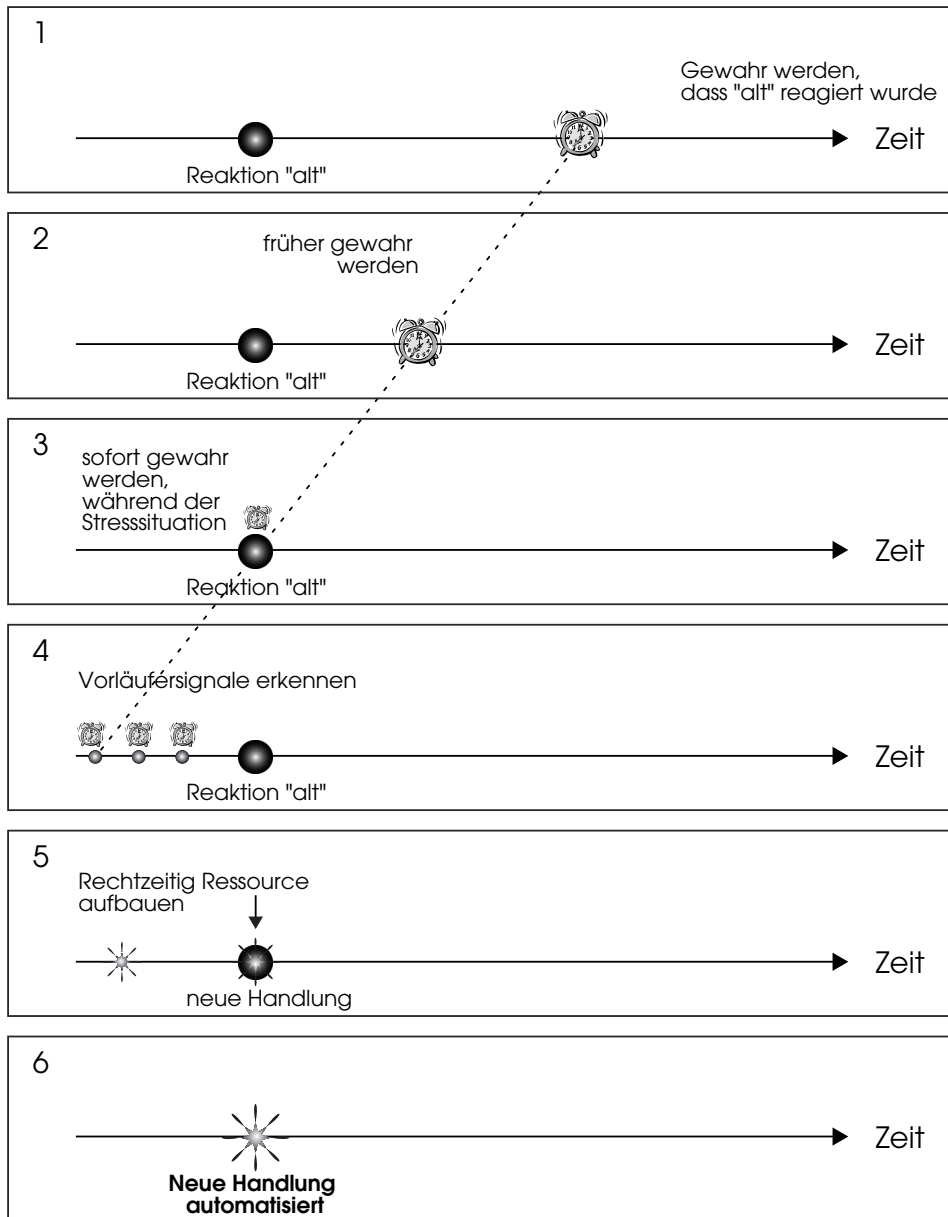
Auf folgende Weise werde ich mir **Unterstützung durch Dritte** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (ArbeitskollegIn, NetzwerkpartnerIn, etc.):



# Das ZRM-Ablaufmodell

## Der Umgang mit *unvorhersehbaren* Situationen

Stufe



# Analyse der Kernzone der bisherigen, unerwünschten Überlastungs-Routine

## – Vorläufersignale identifizieren und Stopp-Befehle festlegen –

Bei folgenden unvorhersehbaren Situationen hat es mich  
„kalt erwischt“, bin ich in eine alte, unerwünschte Routine gefallen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Welche Gemeinsamkeiten im (Vor-)Verlauf dieser Situationen  
erkenne ich ?

Welche Vorläufersignale kann ich identifizieren (äußere, in  
meinem Umfeld; innere, in mir selber) ?

Welche Stopp-Befehle sind für mich geeignet, um diese  
eingefahrene Überlastungs-Routine zu unterbinden ?



## **Den Transfer in den Alltag sicherstellen** **– für *unvorhersehbare* Situationen –**

Bei überraschend auftretenden Überlastungssituationen werde ich die alte Routine unterbrechen

durch Beachtung folgender (innerer und/oder äußerer)  
**Vorläufer-Warn-Signale:**

durch frühestmöglichem Einsatz folgendes  
**Stopp-Befehls:**

**Danach** bringt mich folgende **Ressource** (Bild, Erinnerungsgegenstand, Satz, Melodie, Geste, etc.) am besten wieder mit meinem Ziel und meinem zielgerichteten Handeln in Verbindung:



## Mein Prozess im ZRM-Training

### Von wo bin ich gestartet ?

Mein Bild aus der Bildkartei:

### Mein Weg

Meine Zielformulierung:

Meine wichtigsten Ressourcen:

### Wo stehe ich jetzt ?

Mein selbstgemaltes Ressourcenbild:

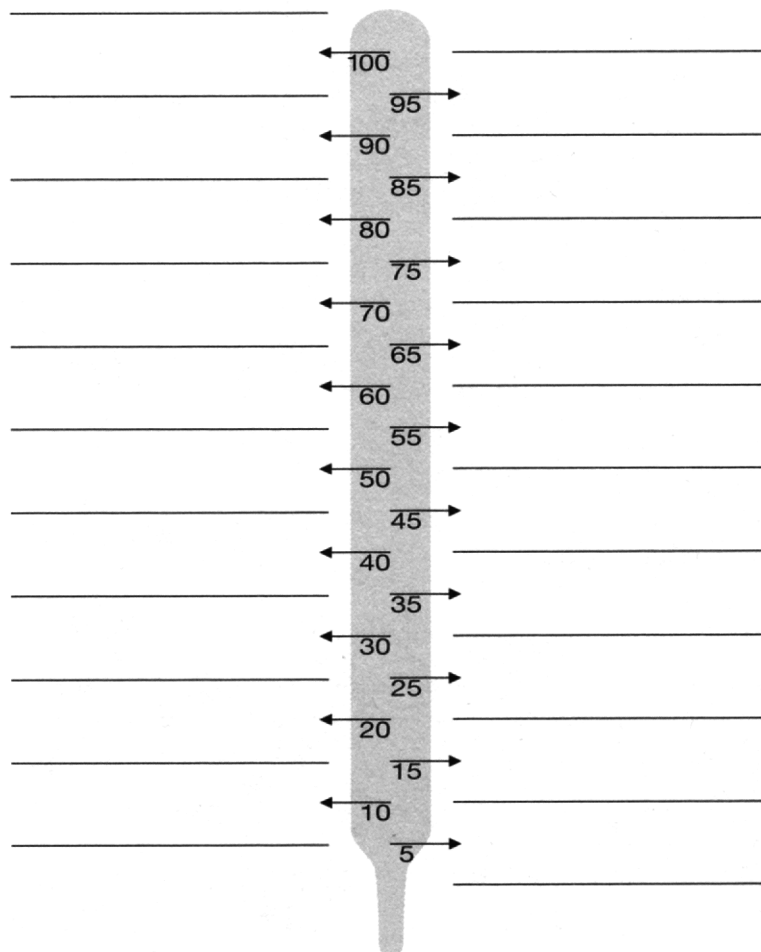
**Was mir sonst noch wichtig ist:**



# Mein Ideenkorb

# Situationen, in denen ich meine Ressourcen einsetzen möchte

Herausforderungsgrad



Nach Görlitz, G. (1998). Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Aufbauübungen, Pfeifer, Reihe 'Leben lernen' Nr. 121

Arbeitsblatt

Zürcher Ressourcen Modell **ZRM**<sup>®</sup>

Kopiervorlage

