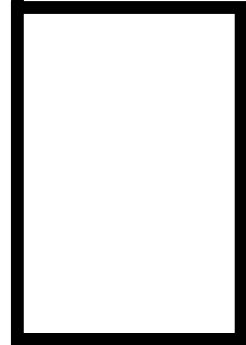


Zürcher Ressourcen Modell<sup>®</sup>

ZRM<sup>®</sup>



## Grundkurs

Arbeitshandbuch von .....

## ZRM – Regeln

- Für alle Anwesenden gilt Schweigepflicht.
- ZRM ist auf aktive Mitarbeit angelegt.
- Die TrainerInnen sind ProzessbegleiterInnen.
- Alle Teilnehmenden sind die eigene Chairperson für sich selbst.
- Als Anrede wird das Arbeits – Du verwendet.



# Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

## Ergebnisse der Bildauswertung . . .

Assoziationen, Beobachtungen und Eindrücke zum Bild  
von meinen GesprächspartnerInnen:

. . . kombiniert mit meinen eigenen Einsichten:

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

---

---

---

---



## Mein Ziel klären

Das Ziel muss –

- als **Annäherungsziel** formuliert sein !
- vollständig innerhalb der **eigenen Kontrolle** sein !
- einen erkennbaren **positiven somatischen Marker** auslösen !

**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 ?

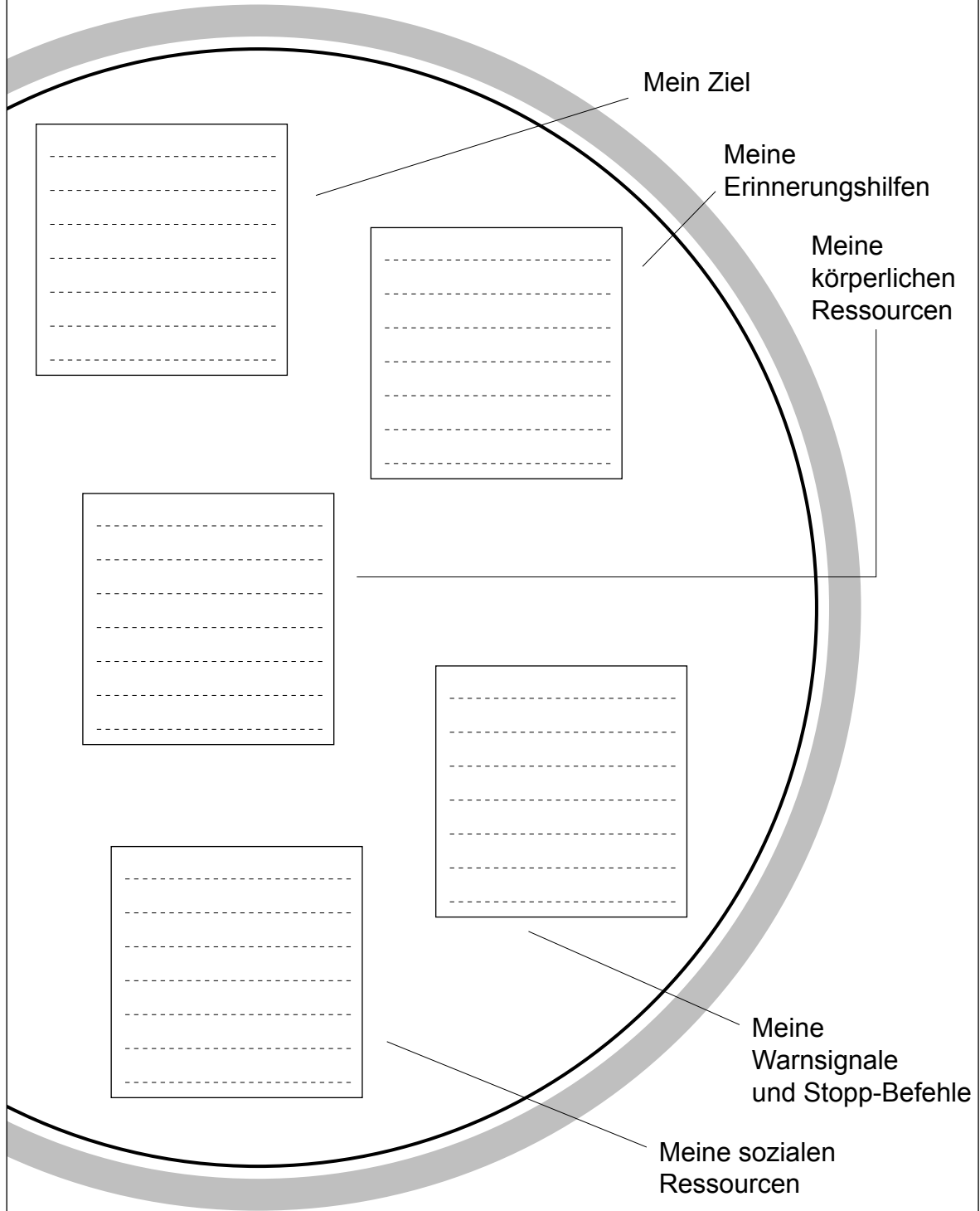
Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines persönlichen  
Ziels aufgeben oder loslassen muß ?

## Zielkorrektur ?

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



# Mein persönlicher Ressourcenpool



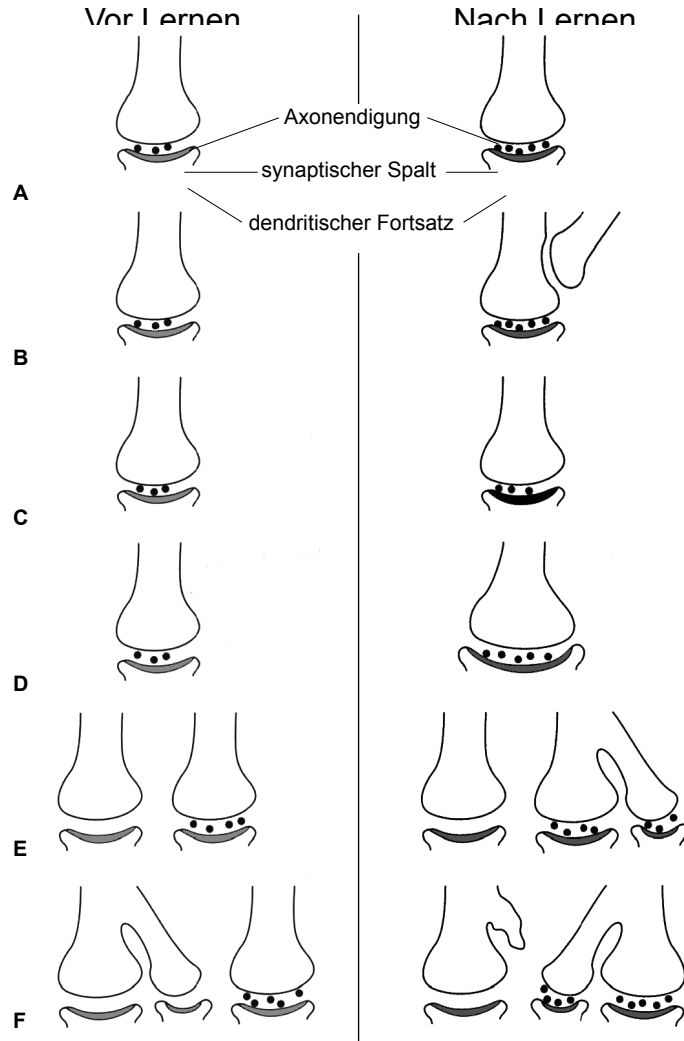
Arbeitsblatt 4

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)



## **Das neue Zielnetz stärken**

**– Ressourcen, die mein Ziel aktivieren –**

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

**Mein Ziel:**

---

---

---

---

---



## 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.).

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

Checken Sie durch (Erst im Stehen, bzw. in Bewegung. Dann, falls erforderlich, im Sitzen):

## äußere Merkmale

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

## innere Merkmale

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

## Meine körperlichen Ressourcen

### äußere Merkmale

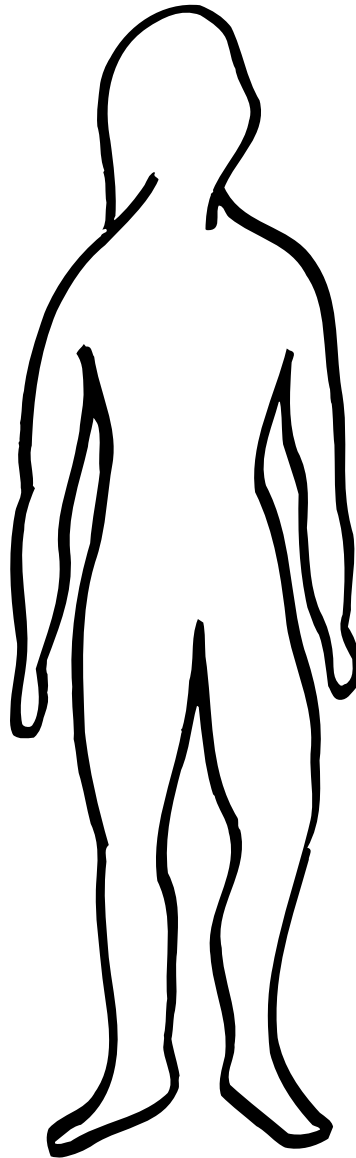
### innere Merkmale

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



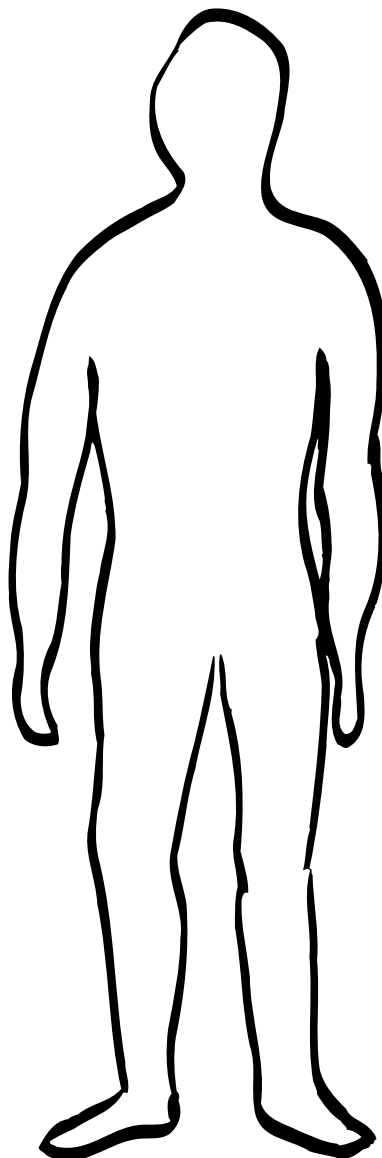
## Meine körperlichen Ressourcen

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



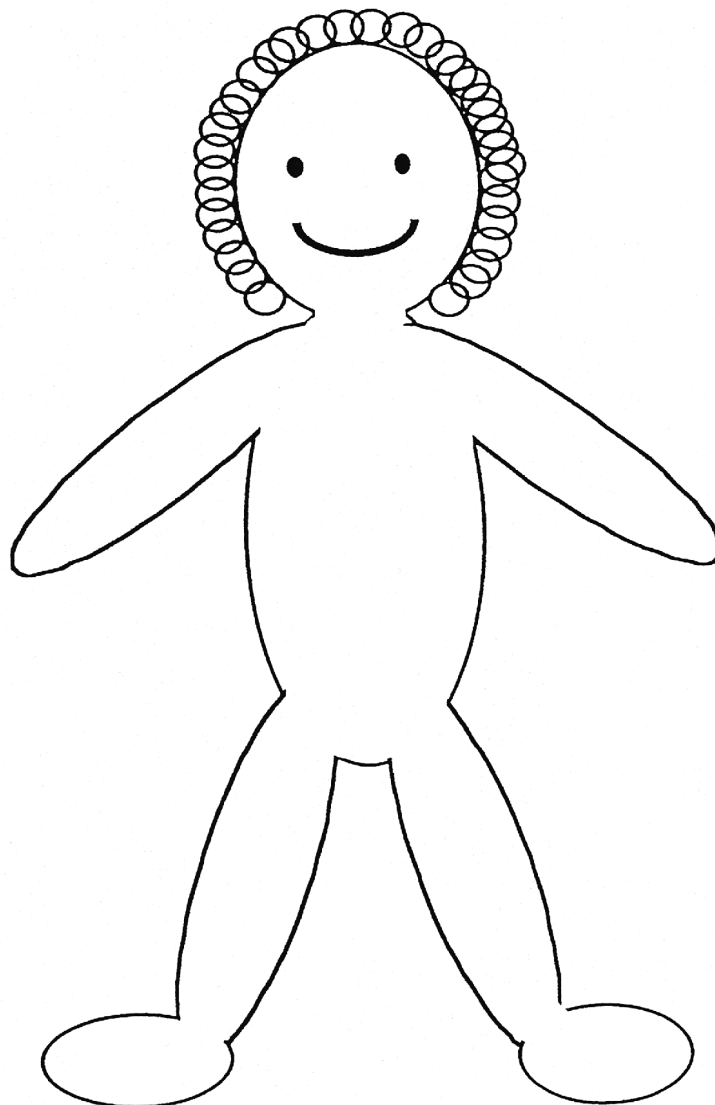
## Meine körperlichen Ressourcen

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

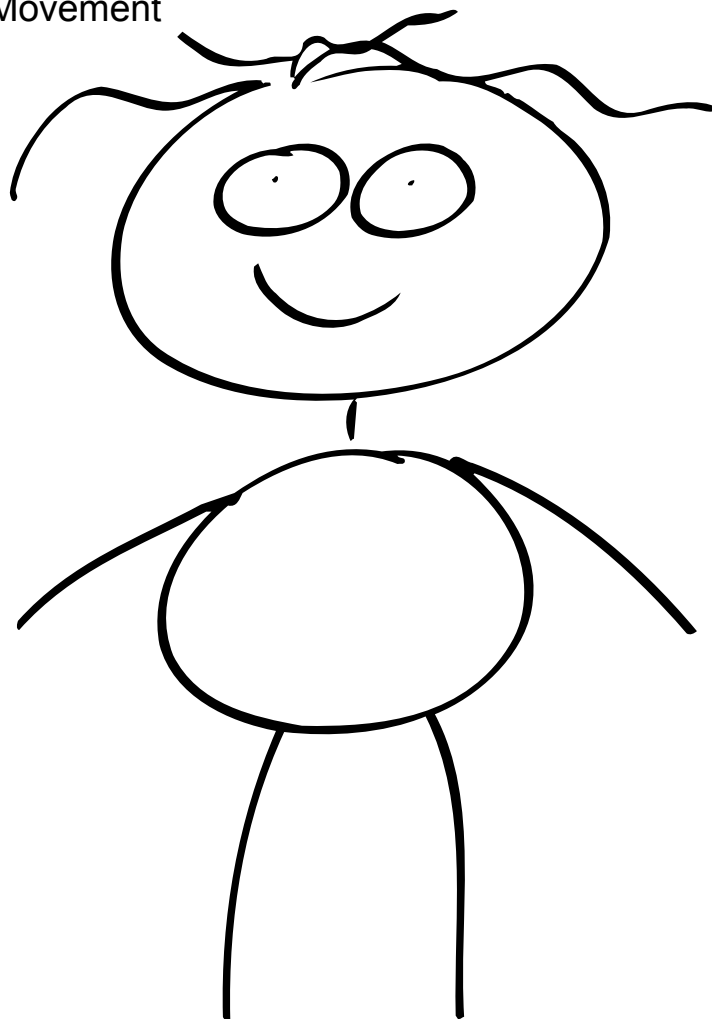
Zeichnen Sie in die Figur ihre Körperressourcen ein – äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



# Mein Micro – Movement

Die Situation, in der ich mein Embodiment verwenden will:

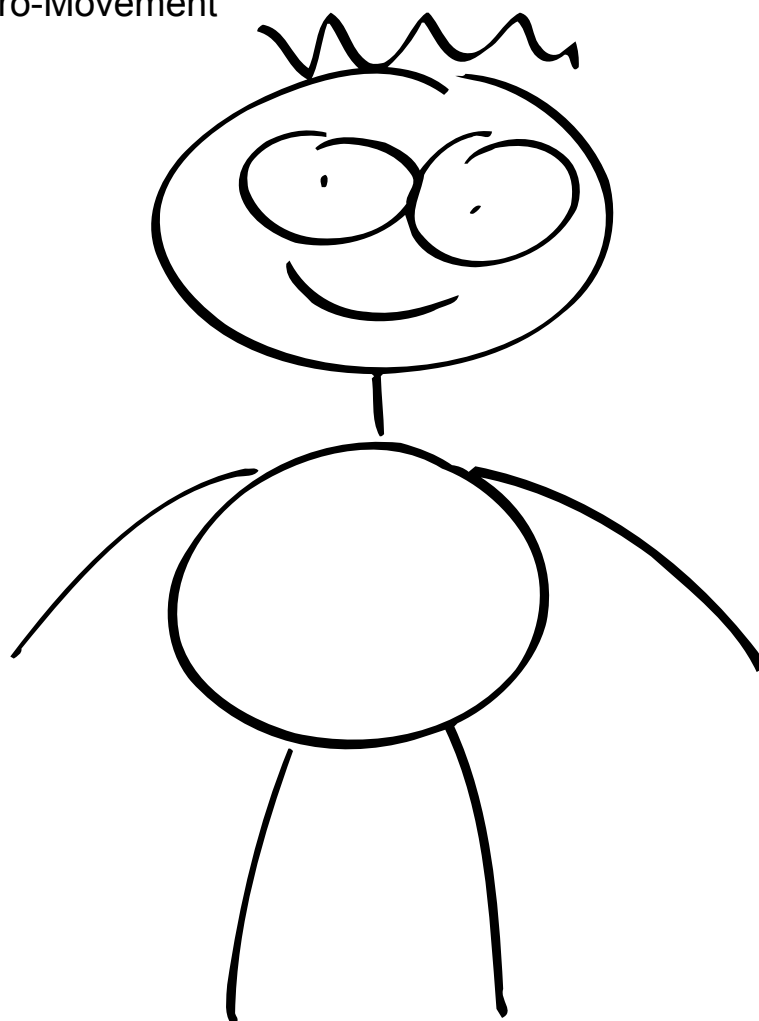
Mein Micro-Movement



# Mein Micro – Movement

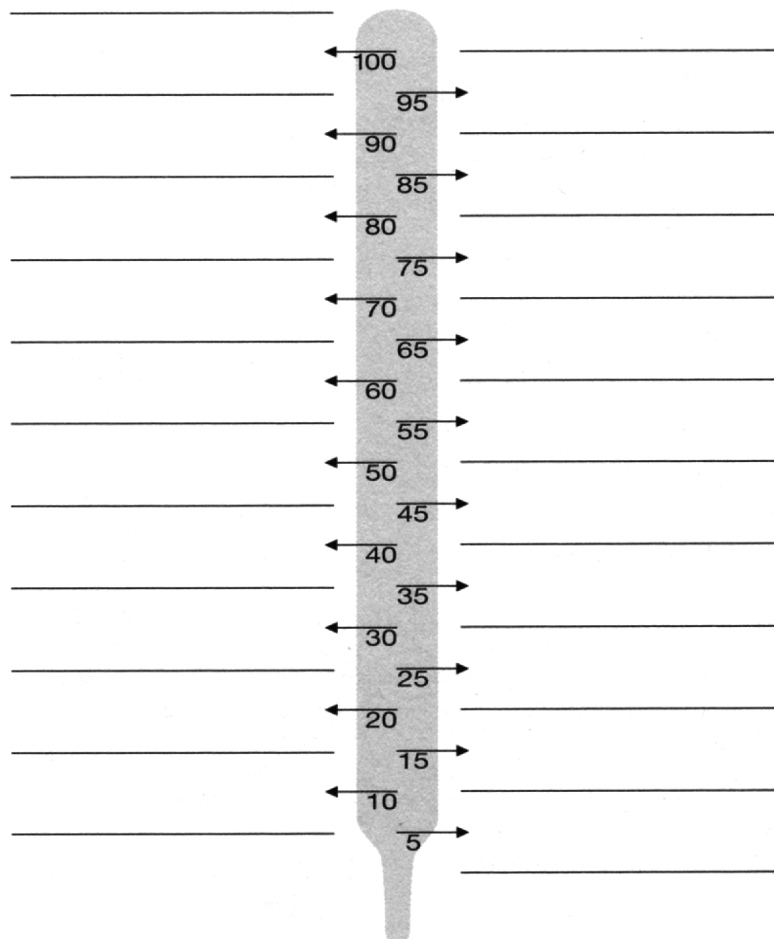
Die Situation, in der ich mein Embodiment verwenden will:

Mein Micro-Movement



# 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



# **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:

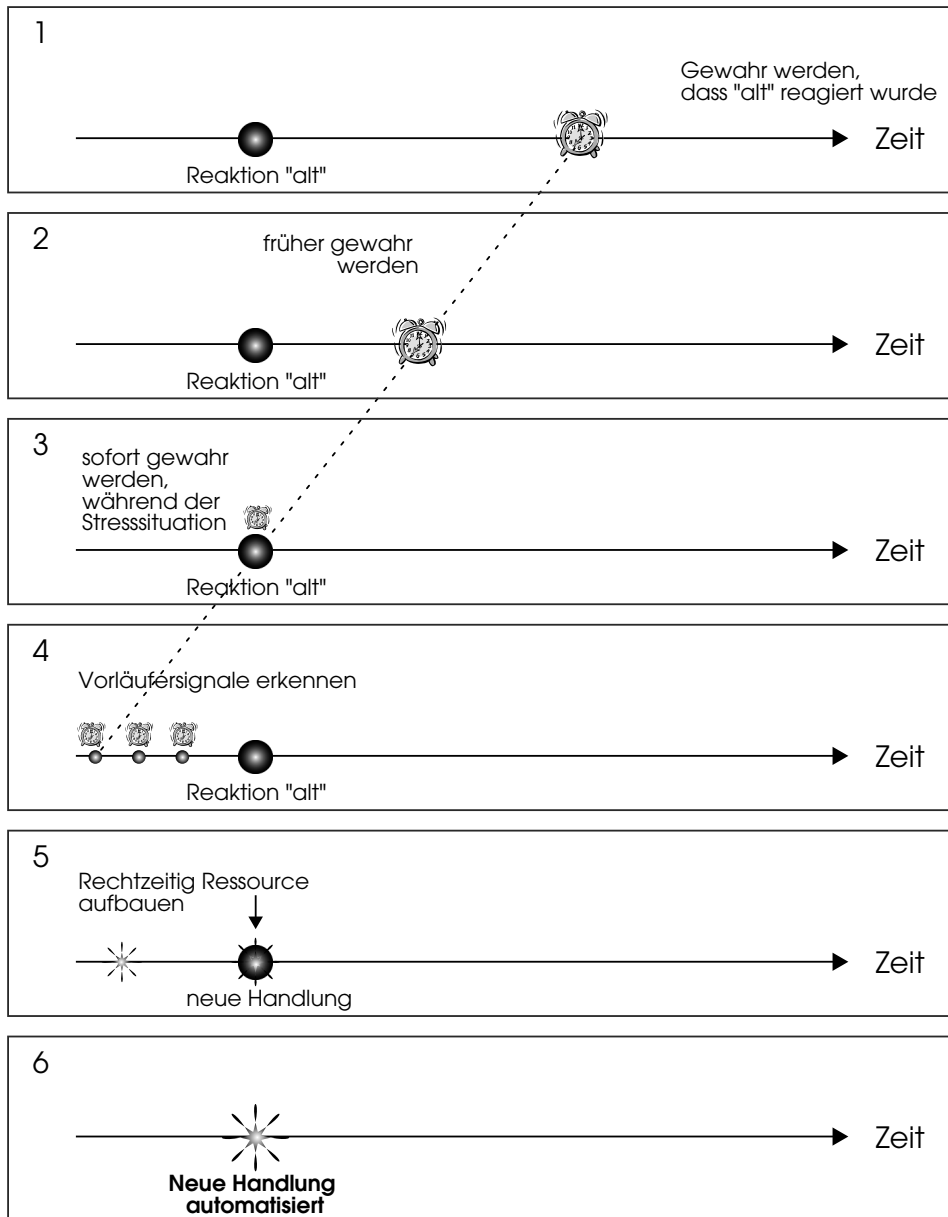
Auf folgende Weise werde ich mir **Unterstützung durch Dritte** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (ArbeitskollegIn, NetzwerkpartnerIn, etc.):



# Das ZRM-Ablaufmodell

## Der Umgang mit *unvorhergesehenen* Situationen

Stufe



# Analyse der Kernzone der bisherigen, unerwünschten Überlastungs-Routine

## – Vorläufersignale identifizieren und Stopp-Befehle festlegen –

Bei folgenden unvorhergesehenen 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 *unvorhergesehene* Situationen –**

Bei überraschend auftretenden Überlastungssituationen werde ich die alte Routine unterbrechen

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

durch frühestmöglichen Einsatz folgender  
**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:

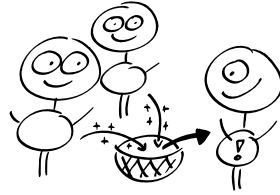
### Wo stehe ich jetzt ?

Mein selbstgemaltes Ressourcenbild:

**Was mir sonst noch wichtig ist:**



# Mein Ideenkorb



## Mein Haupthindernis

Mit folgendem *Haupthindernis* muß ich bei der Umsetzung meines ZRM-Ziels realistischerweise rechnen:

Folgende 5 Verhaltensweisen stehen mir dann optional zur Verfügung (eigene Ideen und Ideenkorb):

1 -----

2 -----

3 -----

4 -----

5 -----



## Passungcheck-Interview

Mein ZRM-Ziel:

Die Situation, die ich verändern will:

Mein bisheriges Gefühl in dieser Situation:

So möchte ich mich gerne in dieser Situation verhalten:

***Passungcheckfrage für den Interviewer/in:  
"Hast Du das Gefühl, daß das ZRM-Ziel Dich bei der Um-  
setzung dieser Absicht unterstützt?"***

*– auf somatische Marker achten!*

Zielkorrektur?

Arbeitsblatt

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

Kopiervorlage

