

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 66 (2004-2005)

**Heft:** 7: Selbstmanagement - Lust auf Zukunft

**Artikel:** Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357566>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

werden. Dies bedeutet, dass die bewusst geplante «neue» Handlungsabsicht verinnerlicht wird und künftig der Person unbewusst, als Automatismus zur Verfügung steht. Viele der guten Neujahrsvorsätze scheitern daran, dass sie zwar explizit ausgesprochen, aber selten verinnerlicht und demzufolge rasch vergessen und kaum je verwirklicht werden. Die Überführung der neuen Handlung vom expliziten ins implizite Bewusstsein muss intensiv gelernt und trainiert werden. Unterstützt werden kann dieser Vorgang durch persönliche Erinnerungshilfen, wie zum Beispiel ein bestimmtes Bild, ein bestimmtes Musikstück, ein Parfüm, eine Farbe, eine Pflanze usw. Dadurch wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Ziel gelenkt und dieses aktiviert. Solche Aufmerksamkeits-Steuerungen sind in der Werbung bestens bekannt,

geht es dabei doch darum, durch Schlüsselelemente den Konsumenten anzusprechen und seine Aufmerksamkeit zu gewinnen.

#### **Phase V: Von der Umsetzung zur Handlung**

Abgeschlossen wird das Selbstmanagementtraining durch die Reflexion des gesamten Prozesses. Die «neue» Haltung oder Handlung formt sich nicht erst in der letzten Phase, sondern wird laufend auf dem Weg von der Idee über das Ziel bis zum Aufbau der Ressourcen initiiert. Der Rückblick dient auch dazu, das Erreichte zu würdigen und sich darüber zu freuen und dadurch den Glauben an die eigene Wirksamkeit zu stärken. Erst wenn das Wollen mit dem nötigen Mass an Selbstüberzeugung verstärkt wird, entsteht daraus die Kraft zu wirksamen Handeln.

#### **Schlusswort**

Selbstmanagement basiert auf der Überzeugung der Fähigkeit des Menschen, sein Leben selbstbestimmend aktiv und kreativ zu gestalten, es zu steuern und Prozesse der Lebensgestaltung und Veränderung eigenständig zu durchlaufen. Selbstmanagement leistet einen Beitrag an die Selbstregulation und somit letztlich an die Autonomie des Individuums. Selbstmanagement ist aber keine Heilslehre und kein «Allerweltsheilmittel». Nach Storch und Krause haben auch das Dunkle, das Schwere, das Unaussprechliche und das Schmerzliche seinen Platz im Leben eines Menschen. Wörtlich meinen sie dazu: «Eine Welt, in der die Melancholie und das Abgrundige ausgerottet sind, ist aber genauso unmenschlich wie eine Welt, in der die Freude fehlt. Darum soll der konsequente Einsatz von Ressourcen letztendlich nicht zum Glücksterror ausarten».

## **Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)**

Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

ZRM beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen,

Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

[www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

