

Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 6: Sanfte Medizin und Spix

Artikel: Batterien gut aufladen

Autor: Weetering, Senta van de

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-822204>

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: 16.01.2026

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

Batterien gut aufladen

Dr. phil. Maja Storch ist Autorin zahlreicher Bücher über Selbstmanagement und Motivation, gefragte Kursleiterin und Referentin. Sie ist Diplompsychologin und Psychoanalytikerin. Sie hat das Zürcher Ressourcen Modell mitentwickelt und leitet jetzt das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich. Ihre Antwort auf die Frage, wie sie das alles denn schafft, überrascht: «Ich bin ausgesprochen faul.»

Senta van de Weetering // «An meinem fünfzigsten Geburtstag im vergangenen Jahr habe ich mit Befriedigung festgestellt, dass ich nur noch Dinge tue, die mir Spass machen. Ausser der Steuererklärung», sagt Maja Storch. Hinter dieser erfreulichen Bilanz steht jahrelange Arbeit. Denn Zufriedenheit mit der Lebenssituation bekommt man nicht geschenkt, und sie ist kein bleibender Zustand, sondern ein immerwährendes Ausbalancieren, davon ist Maja Storch überzeugt. Schliesslich ändern sich die Bedürfnisse je nach Lebensphase und Situation. Hier das Gleichgewicht zu halten, setzt genaue Selbstbeobachtung voraus und die Bereitschaft, daraus Konsequenzen zu ziehen.

Rigoros sein macht zufrieden

Ein schönes Beispiel ist das verabredete Interview für dieses Porträt. Am Dienstag, schreibt Maja Storch, sei sie in Zürich, da könne man sich treffen. Einige Tage vorher stellt sie jedoch fest: Am Montag wird sie erst gegen zwei Uhr morgens von einem Auftritt nach Hause

«Ich kann dermassen komplett relaxen, das glaubt kein Mensch.»

kommen. Eine zu kurze Nacht steckt sie nicht mehr so einfach weg wie früher. Sie braucht den nächsten Tag zur Erholung. Für das Interview muss eine andere Lösung gefunden werden.

«Wenn ich merke, dass etwas für mich nicht geht, bin ich rigoros. Ich hätte das auch auf die Gefahr hin gemacht, dass das Interview deswegen nicht zustande kommt», sagt sie. Allerdings wird sie ihren Terminka-

lender künftig noch intensiver auf solche Kollisionen durchforsten und sie frühzeitig aus dem Weg räumen. Sie bezeichnet dieses Vorgehen als ständigen Feedback-Prozess, der – ähnlich wie Zähne putzen – nicht ein für alle Mal erledigt werden kann. Das Ergebnis aber steht für Maja Storch fest: Lebenszufriedenheit.

Die Fähigkeit zur Selbstbestimmung

Das war aber auch bei ihr nicht von Anfang an so, und sie betont: «Man kann diese Möglichkeit nicht bereits in jungen Jahren erwarten.» Das Studium zum Beispiel hat sie als notwendiges Übel erlebt. Zwar wusste sie als Tochter einer psychoanalytischen Kinder- und Jugendtherapeutin mit Sicherheit, dass es Psychologie sein sollte. Die Universität erwies sich jedoch als Enttäuschung, da das Studium zunächst hauptsächlich aus Statistik bestand und anschliessend vor allem der Vorbereitung auf eine wissenschaftliche Laufbahn diente.

Maja Storch wollte mit Menschen arbeiten, doch die Verhaltenstherapie, wie sie damals gelehrt wurde, behagte ihr überhaupt nicht: «Da hat man psychisch kranke Menschen dressiert wie Affen», sagt sie im Rückblick. So nahm sie die Ausbildung in die eigene Hand und bildete sich in Psychodrama weiter. Diese Ausbildung war praxisorientiert und hinter der Arbeit stand ein Menschenbild, das dem ihren entsprach – der Mensch als Wesen mit der Fähigkeit zur Selbstbestimmung.

Erfinderin als Beruf

Die nächste wichtige Entdeckung war für sie der ressourcenorientierte Ansatz von lösungsorientierten Kurzzeittherapien. Hier ging es nicht mehr darum, problemorientiert über die Vergangenheit nachzudenken, sondern in die Zukunft gerichtet zu fragen, was ein Mensch braucht, um autonom zu werden. Selbstmanagement – das wünschte sie sich auch für sich selber: «Ich bitte selber ungern um Hilfe und mache lieber alles selber. Deshalb hat es mir auch nie behagt, zu jemandem in die Therapie zu gehen und mir sagen zu lassen, was mein Problem ist.»

Am Selbstmanagement-Ansatz überzeugte sie, dass er das Rüstzeug bereitstellt, mit dem sich jemand selber heilen kann. Die Idee einer Kombination dieses Ansatzes mit einem ressourcenorientierten Denken faszinierte sie, doch gab es damals keine systematische Theorie dazu. «Da hab ich das mit meinem Kollegen Dr. Frank Krause selber gebastelt», erklärt Maja

Storch. Das Ergebnis: das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). «So habe ich es übrigens immer gemacht: Mir das gebastelt, was ich selber gern gehabt hätte», fügt sie hinzu. Auf ihrer Website steht denn auch: «Mein Beruf ist Erfinderin.»

Das Zürcher Ressourcen Modell baut auf modernen Neurowissenschaften auf. Es geht davon aus, dass unsere Bewertung von Situationen und die Konsequenzen, die wir daraus ziehen, auf Erfahrungen aufbauen, die so genannte «somatische Marker» hinterlassen haben. Diese «Marker» führen in der jeweils aktuellen Situation zu einer emotionalen Bewertung, die sehr viel schneller ist als jede kognitive Einschätzung der Situation. Es ist jedoch möglich, diese Gedächtnisinhalte und damit auch das Verhalten zu verändern, damit ungünstige Automatismen durch günstigere ersetzt werden können.

Faulheit ist lernbar

Die Grundlage ihrer Leistungsfähigkeit sieht Maja Storch in der Fähigkeit, in kürzester Zeit von Aktivität auf Ruhe umzuschalten. Umgangssprachlich formuliert sie es so: «Ich kann dermassen komplett relaxen, das glaubt kein Mensch.» Dem Thema gilt auch ihr aktuelles Projekt. Sie nennt es «Mañana-Kompetenz». Mit gut aufgeladenen Batterien könne man in einer Stunde schaffen, wofür man sonst zehn brauche, fasst sie zusammen.

Gefragt, ob man diese Fähigkeit zur Faulheit lernen könne, antwortet Maja Storch mit einem überzeugten Ja. In ihren Selbstmanagementkursen erlebt sie, wie es vielen Menschen schwer fällt, in Ruhe und mit Genuss faul zu sein: «Aber das ist lernbar, nur lernt es sich nicht von selbst.»

Maja Storch erholt sich am liebsten beim Kochen, beim Spazieren im Wald – «aber es muss schon ein richtiger, dichter Wald sein» – und beim Schlafen, einer Beschäftigung, der sie leidenschaftlich gern nachgeht. Sie arbeitet in Zürich, lebt aber in Deutschland, doch das belastet sie nicht. Die Zugfahrt gibt ihr die Gelegenheit, am Morgen «im Tag anzukommen» und am Abend wieder abzuschalten.

Berufspolitische Revolution

Maja Storch weiss, dass ein Selbstmanagement-Training nicht jedes Problem löst. Natürlich, sagt sie, könne man lernen, mit Stress besser umzugehen – das ist ja ein Ziel ihrer Kurse. Sie kennt aber auch die Gefahr, dass man daraus den Schluss zieht: Wenn jemand lernt, mit einer hohen Arbeitsbelastung besser zurecht zu kommen, kann man ihm entsprechend noch mehr aufbürden. Dagegen wehrt sie sich heftig.

Angesprochen auf die Situation von Pflegenden ereifert sich Maja Storch: «Was Personen, die in diesem wichtigen Berufsfeld arbeiten, an Arbeitsbedingungen zugemutet wird, grenzt an Menschenverach-



Bild: bernhardhuber.com

tung. Es soll mir niemand erzählen, hier stehe der Mensch im Mittelpunkt. Wenn man sieht, wie diese Leute arbeiten müssen, dann ist das eine grosse Lüge.»

Selbstmanagement-Training sei hier nicht die Lösung, auch wenn es wichtig sei, dass man sich um die eigene Gesundheit und den eigenen Umgang mit seiner Situation kümmere. Ihrer Ansicht nach sollten die Pflegenden viel aufmüpfiger werden, und sie ruft «zur berufspolitischen Revolution» auf: «Das darf man nicht hinnehmen und soll sich auch nicht fragen: Wie passe ich mich da noch besser an die Umstände an?»

Die Psychologin Maja Storch erholt sich beim Kochen, Spazieren und Schlafen: «Vielen Menschen fällt es schwer, in Ruhe und mit Genuss faul zu sein», sagt sie.