

Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

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

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

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357566>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Schlüssel motive 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 wirksamem 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 Abgründige 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

