

GESCHICHTE PRÄGT, ABER AUCH NEUES LÄSST SICH BAHNEN: WIRKSAMES SELBSTMANAGEMENT UND COACHING MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM®)

**RICHARD R. REITH
ANNE KOHLHAAS-REITH**

ZUSAMMENFASSUNG

Der Beitrag stellt kurz Hintergrund und Spezifika des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) dar, fasst die Vorgehensweise des ZRM®-Trainings zusammen und benennt den für den DGTA-Kongress ausgewählten kostprobenartigen Ausschnitt aus dem Training.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich als Selbstmanagementmethode entwickelt. Es ging ihnen nicht darum (Lebens-)Geschichte aufzuarbeiten, sondern auf wissenschaftlich fundierter Basis und „mit Leichtigkeit und Spaß“ Zugänge zur Selbstkompetenz zu schaffen.

Das ZRM® ist ressourcenorientiert, da es die Potentiale des Einzelnen in den Mittelpunkt stellt und diese so verankert, dass sie auch in schwierigen Situationen zielgerichtet verfügbar bleiben.

ZRM® ist ganzheitlich, da es bei positiven Gefühlen ansetzt, von da aus eine rationale Zielentwicklung vornimmt und deren Verkörperung entwickelt. Obgleich typischer Weise im Gruppensetting trainiert, ist das ZRM® auch höchst individuell; jeder Teilnehmende knüpft nämlich an dem an, was ihn intuitiv berührt. Unterstützt durch die Assoziationen der anderen erschließt er/sie sich dann dessen rationalen Gehalt und entdeckt, was ihn wirklich motiviert und wie ihm/ihr sein/ihr Körper z.B. durch Einnehmen individuell als besonders stimmig erlebter Haltungen nützlich sein kann.

Ausgehend vom Rubikon-Modell der Motivationspsychologen Gollwitzer und Heckhausen und unter Einbeziehung neuester Erkenntnisse der Neurobiologie entwickelten Storch und Krause ein eigenständiges Modell, welches den Weg vom oft zunächst nur vor-bewussten Auftauchen eines Bedürfnisses bis hin zur zielrealisierenden Handlung abbildet.

Aufbauend auf diesem Modell kreierte Storch und Krause mit dem ZRM®- Training dann einen ausgesprochen inspirierenden, bestens beforschten und in der Praxis hoch wirksamen Trainingsablauf, der Menschen im Ergebnis dazu befähigt, ihren eigenen tiefen Zielen durch Selbststeuerung Wirksamkeit zu verschaffen.

Es hatte sich nämlich herausgestellt, dass tragfähige Motivation nur dann besteht, wenn selbst gesteckte Ziele von der Gesamtpersönlichkeit getragen werden. Um zu solch intrinsischer Motivation zu gelangen, öffnet das Training über eine Bildkartei Zugang zu zunächst noch gar nicht bewussten Motiven, von wo aus die Entwicklung einer für das Individuum höchst stimulierenden Zielformulierung möglich wird.

Besonders elegant ist, dass die Passgenauigkeit der Zielformulierung anhand des Wirksamwerdens sogenannter somatischer Marker verifiziert werden kann.

Ist ein solches Ziel gefunden und attraktiv formuliert, geht es im weiteren Verlauf des Trainings darum, dieses Ziel so in Körper und Alltag zu verankern und als Ressource zu etablieren, dass es auch in schwierigen Situationen zuverlässig verwirklicht werden kann.



TRANSAKTIONS ANALYTISCHE SEMINARE DR. ANNE KOHLHAAS REITH

All dies findet im ZRM®-Training in einem kreativen und durchaus vergnüglichen Prozess statt.
Seine Phasen lauten:

1. Mein aktuelles Thema klären.
2. Von Thema zu meinem Ziel.
3. Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool.
4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln.
5. Integration, Transfer, Abschluss

Der Workshop beim DGTA-Kongress 2014 bietet einen kurzen Überblick über die Methode und erlaubt es – kostprobenartig – die erste Fassung eines Mottoziels zu entwickeln. Bereits dabei wird eine der großen Stärken der Methode, nämlich die Kreativität der Gruppenmitglieder fruchtbar zu machen, erlebbar.

Im Übrigen geht es im ZRM® statt in die Geschichten der Vergangenheit unmittelbar und mit Freude zu den Ressourcen. Im Ergebnis gilt – so auch ein populärer Buchtitel der Mitbegründerin des ZRM® Maja Storch – „Machen Sie doch, was Sie wollen!“

In diesem Sinne: Neugierig auf das ZRM® ?

LITERATUR

Storch, Maja / Krause, Frank (2002): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell. Huber: Bern (4. Aufl. 2007)
Verlag Hans Huber, Bern,

Storch, Maja / Riedener, Astrid (2005): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Huber: Bern

Storch, Maja (2009): Machen Sie doch, was Sie wollen! - Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Huber, Bern

Krause, F. / Storch, M. (2010): Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten, Manual und ZRM®-Bildkartei, Huber: Bern

© Richard R. Reith, Anne Kohlhaas-Reith 2014



WEITERBILDUNG | BERATUNG | COACHING | SUPERVISION

LEITUNG Dr. Anne Kohlhaas-Reith ADRESSE Birkenweg 3 | D-79183 Waldkirch

TELEFON +49 (0)7681 6179 MAIL kohlhaas.reith@t-online.de WEB www.ta-kohlhaas-reith.de