

«Lassen Sie dem Wunsch Taten folgen!  
Die dabei entscheidenden  
Helfer tragen Sie bereits in sich.»

DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)

# Die Karriere eines Wunsches

Vom Wunsch zur Tat fehlt oft ein wegweisendes Handlungsmuster. Das Zürcher Ressourcen Modell setzt genau dort an. Dabei bedient man sich neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und setzt auf Selbstbestimmung und positive Erfahrungen.

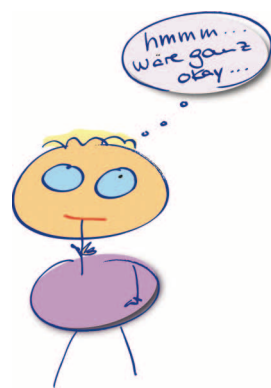
VON DR. FRANK KRAUSE UND DR. MAJA STORCH (\*)



Das Zürcher Ressourcen Modell hilft, sich selbst zu helfen. Des Menschen Wille ist sein Himmelreich,

heisst es. Allem resignierten Abwinken, das diesen Satz meist begleitet, zum Trotz: Genauso ist es. Glücklich, wer es versteht, sich seine Ziele selbst zu setzen und entsprechend zu handeln. Umgekehrt entspringt Unzufriedenheit oft aus dem Gefühl, nicht zu wissen, was man eigentlich will, oder die eigenen Ziele nicht verwirklichen zu können, weil lange eingefahrene Verhaltensweisen im Weg stehen. Siehe die alljährlichen Neujahrsvorsätze. Das Zürcher Ressourcen Modell, das von uns entwickelt wurde, setzt genau hier an. Als Selbstmanagement-Methode ist es für all diejenigen konzipiert, die Wert legen auf ein selbstbestimmtes Leben.

Ein Beispiel aus dem Berufsleben, das viele so oder so ähnlich kennen: Es ist die Hölle los im Büro, und dann kommt noch eine Besprechung dazu. Ein Kollege macht eine Bemerkung, durch die man sich angegriffen fühlt. Daraufhin reagiert man emotionaler als gut ist und gerät aus dem Konzept. Die stichhaltigen Argumente fallen einem erst ein, wenn alles längst vorbei ist. Das passiert nicht zum ersten Mal. Und es wird auch nicht das letzte Mal sein, denn hier regieren Automatismen, denen nur sehr begrenzt mit dem Verstand beizukommen ist.



Hinter den drei Buchstaben ZRM steckt sowohl ein theoretisches Modell, das neuste Entwicklungen der Motivationspsychologie und der Hirnforschung integriert als auch das eigentliche Training, das die Theorie in die Praxis überträgt und zur Aufgabe hat, ungünstige Handlungs-

muster durch brauchbarere zu ersetzen. Es legt zugrunde, dass der Mensch die wesentlichen Ressourcen, die er für die Umsetzung seiner Ziele braucht, in sich selbst trägt.

### Körpersignale als Entscheidungshilfe

Diese ressourcenorientierte Vorgehensweise, die auf die Selbstheilungskräfte im Menschen baut, hat ihre Entsprechung in aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Hierher stammt das entscheidende Kriterium für das zu formulierende Ziel: Es soll von einem «guten Gefühl», von einem positiven somatischen Marker, begleitet sein. Die vom amerikanischen Hirnforscher Antonio Damasio stammende Theorie der somatischen Marker geht davon aus, dass der Mensch neben einem bewussten auch über ein unbewusstes Entscheidungssystem verfügt. Letzteres teilt seine Entscheidungsfindung über Emotionen und/oder körperliche Reaktionen mit, den somatischen Markern.

Dieser unbewusste Gedächtnisspeicher umfasst alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, mitsamt ihrer emotionalen Bewertung. Bei ähnlichen Situationen oder vorausschauenden Vorstellungen signalisieren die somatischen Marker, welche Art Erfahrung bislang zu diesem Thema gemacht wurde. Sie funktionieren wie «Stop»- und «Go»-Signale und sind im übrigen über Hautwiderstandsmessungen nachweisbar. Im ZRM-Training werden die Ziele so bearbeitet, dass sie von positiven somatischen Markern, also deutlich positiven Gefühlen, Spass, Lust und Vorfreude, begleitet sind. Damit ist die Motivationsgrundlage dafür geschaffen, dass die Kursteilnehmenden auch längerfristig ihre Handlungsabsichten verfolgen und umsetzen.

### Prozesshafte Ressourcenevaluation

Die Karriere eines (Veränderungs)-Wunsches hin zur Tat beschreiben wir mit dem «Rubikon»-Prozess, der einen Überblick gibt über die verschiedenen «Reifestadien», die ein Wunsch durchlaufen muss, damit er zur Tat wird. Der Rubikon-Prozess beruht auf einem wissenschaftlich fundierten Modell aus der Motivationspsychologie. Dieses Modell erlaubt es, sich mit einer individuellen Strategie auf die erwünschte Tat vorzubereiten. Hierzu entwickeln die Teilnehmenden einen individuellen Ressourcenpool, mit dem sie künftig ihre Wünsche in Handlungen umzusetzen vermögen. Mit Hilfe des Ressourcenpools werden alte, unerwünschte Automatismen von neuen, nützlicheren und zufriedenstellenderen abge-

löst. Wie neuste Forschungen zeigen, ist das Gehirn eine lebenslange Baustelle. Für das Selbstmanagement heisst das: Jeder Mensch hat die Chance, die Verdrahtungen seines Gehirns selbstbestimmt zu optimieren! Parallel zur universell anwendbaren ZRM-Methode haben wir zusätzlich Spezialtrainings ausgearbeitet: Eines etwa zur Stärkung der Motivationskräfte für nachhaltige Gewichtsreduktion oder mit einem anderen Training soll es einem Team möglich werden, motivierende Gruppenziele zu entwickeln. Wissenschaftliche Wirksamkeitsstudien laufen derzeit im Bereich Stressmanagement sowie zum Thema Ausstrahlungstraining für Führungskräfte. Grundsätzlich kann das Selbstmanagementmodell des ZRM-Trainings jedermann und «jederfrau» von Nutzen sein. Einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten des Zürcher Ressourcen Modells geben die Websites [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) und [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch).



(\*) Dr. Frank Krause ([krause.konstanz@web.de](mailto:krause.konstanz@web.de)) ist selbstständiger Coach und Persönlichkeitstrainer sowie Dozent an den Universitäten Konstanz und Zürich. Dr. Maja Storch ([storch@paed.unizh.ch](mailto:storch@paed.unizh.ch)) ist Psychoanalytikerin und Dozentin an der Universität Zürich sowie Buchautorin.

Auf dem Weg vom Wunsch zur Tat sind mehrere Stufen zu durchlaufen! Machen Sie sich klar, auf welcher Stufe des «Rubikon Prozesses» Sie stehen und Sie kommen der Verwirklichung Ihrer Selbstmanagement-Ziele spürbar näher!

### Checkliste zur Selbstdiagnose

- Kann ich positiv benennen, was ich wirklich will?
- Liegt die Verwirklichung meines Ziels ausschliesslich in meinen Händen?
- Bin ich echt motiviert und tatsächlich entschieden bezüglich meines Zieles?
- Habe ich mir eine Übersicht über meine Ressourcen verschafft?
- Bauen meine Umsetzungspläne auf meinen Ressourcen auf?