

KARIN THAMM-HOFFHEINZ  
Beratung • Coaching • Mediation

# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Seminarhandbuch von:

---

Karin Thamm-Hoffheinz  
Dr. med. Gernot Hoffheinz

# Um was geht es?

- 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 und motivationspsychologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.
- Es zielt darauf ab, Ihre Selbstmanagementkompetenzen zu erhöhen.
- Sie erlernen Selbsthilfetechniken, die Ihnen helfen, sich zu motivieren ...
  - mit für Sie widrigen Umständen umzugehen
  - das umzusetzen, was Sie sich vornehmen
  - und unangenehme Aufgaben zügig zu erledigen.

# Ablauf ZRM®-Training

1. Herausfinden, was ich will (Das aktuelle Thema klären)
2. Eine Haltung dazu entwickeln (Vom Thema zum Motto-Ziel)
3. Eigene Hilfsmittel für die Umsetzung finden (Erinnerungshilfen)
4. Die Umsetzung planen (Wenn-Dann-Pläne)
5. Transfer und Abschluss

## Rubikon

Unbewusstes Bedürfnis	Bewusstes Vorhaben	Feste Absicht mit Willenskraft aufgeladen	Vorbereitung der Handlung	Handlung
-----------------------	--------------------	---	---------------------------	----------

Das würde ich gerne machen ...  
**Wunsch**  
(Neujahrsvorsatz)

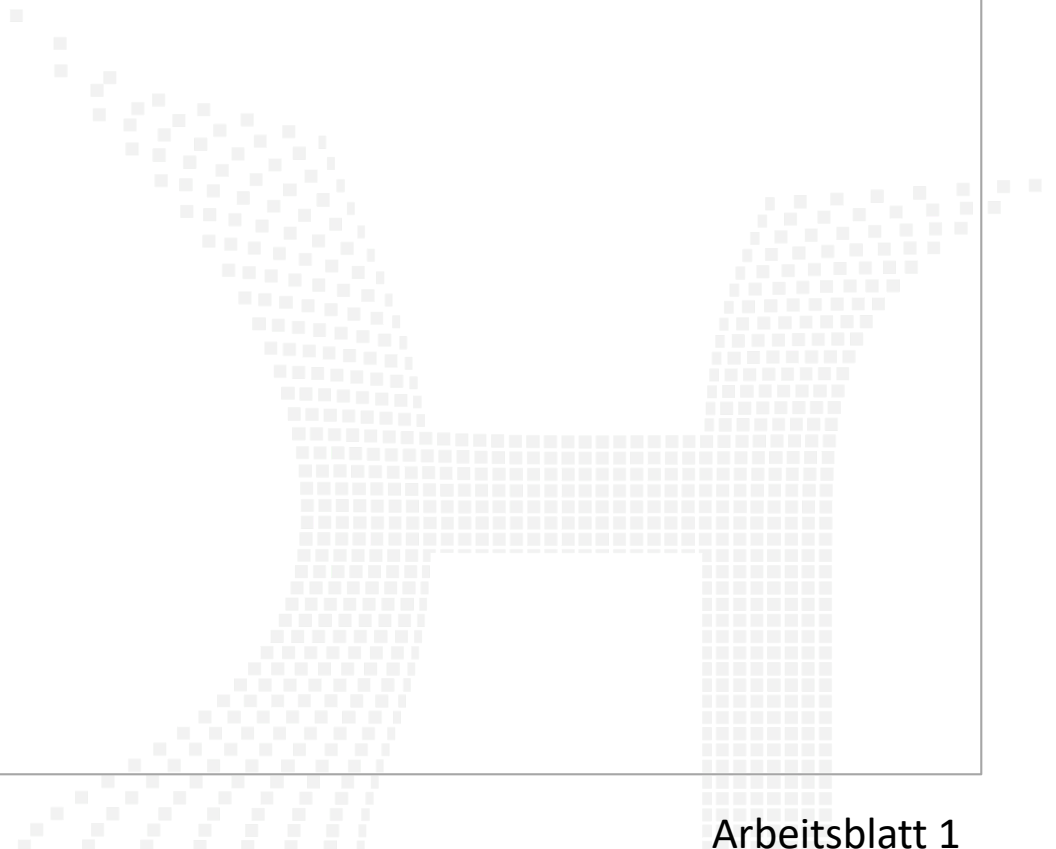
Das mache ich jetzt!  
Das **will** ich jetzt!  
Es gibt keine Bedenken oder Diskussionen mehr!

Ich bereite vor ...  
(Lernen und Verlernen)

Ich handele ...

# Wahl eines Bildes

Welches Bild spricht Sie positiv an?



# Mein aktuelles Thema klären

## Ideenkorb zu meinem Bild:

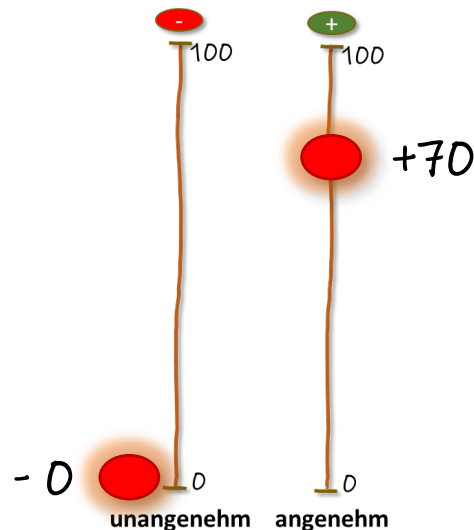
**POSITIVE** Assoziationen zum Bild sammeln



## Meine eigenen positiven Assoziationen zum Bild:

# Auswertung meines Ideenkorbes

Kennzeichnen Sie jede Idee Ihres Ideenkorbes, welche eine Affektbilanz von - 0 und mindestens + 70 aufweist:



**3 – 6 Lieblingsideen:** Folgende Inhalte aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von - 0 und mindestens + 70 und sind meine Lieblingsideen (und weisen auf meine Bedürfnisse hin):

# Mein Thema klären

## **Ihre verstandesmäßige Selbstreflexion:**

Warum reagiert mein Unbewusstes so positiv auf die ausgewählten Lieblingsideen?

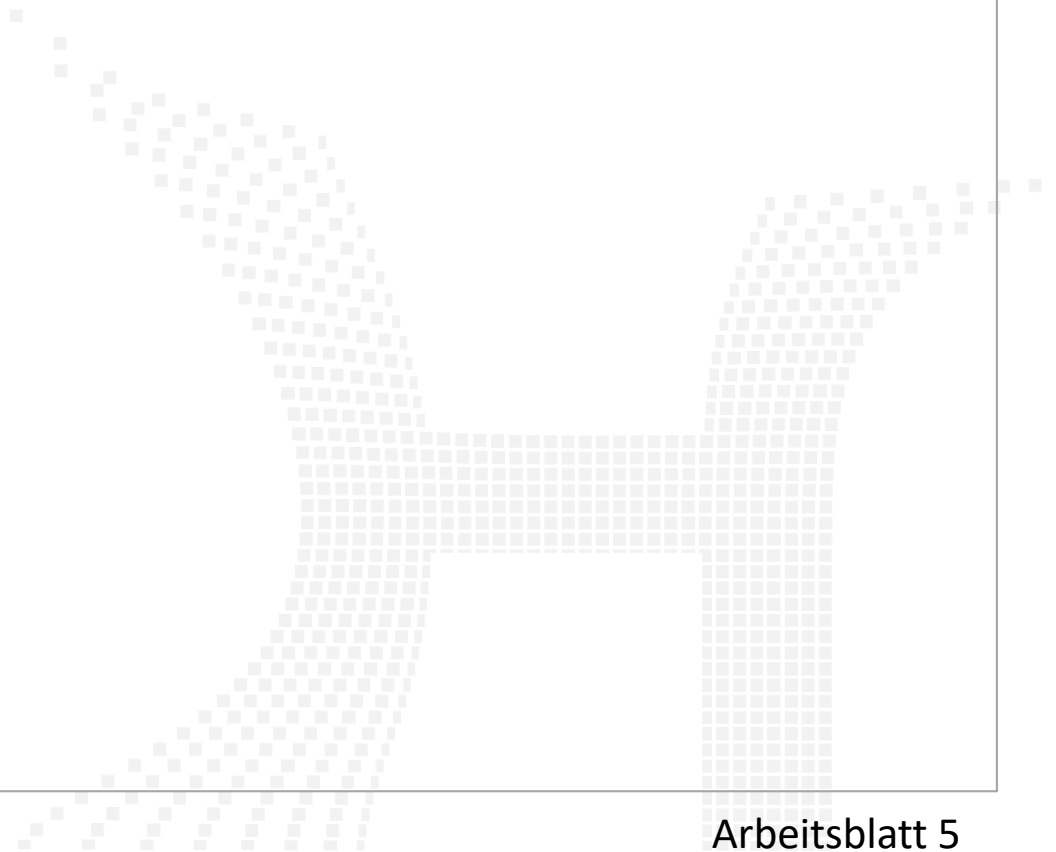
## **Ihr Wunsch**

(aus Ihren Lieblingsideen und der Selbstreflexion)

Ich wünsche mir....! Ich möchte ....! Ich ....!

# Mein erster Entwurf eines Motto-Ziels

Einzelarbeit: Bilden Sie aus den Lieblingsideen den ersten Entwurf eines Motto-Ziels (Haltungs-Ziel)





# Den ersten Entwurf des Motto-Ziels überarbeiten

Überarbeiten Sie in Ihrer Kleingruppe Ihren ersten Entwurf



# Mein Motto-Ziel optimieren

## Mein Motto-Ziel

### Optimierung des Motto-Ziels

1. Annäherungsziel
2. Vollständig innerhalb der eigenen Kontrolle
3. Positiver somatischer Marker (Affektbilanz mind. +70 und – 0)

# Mein Ressourcenpool

**Mein Motto:**

**Mein Bild:**

**Meine Stopp-Signale:**

**Meine Erinnerungshilfen:**

**Mein Embodiment:  
Makro-Move**

**Mikro-Move**

**Meine sozialen  
Ressourcen:**

# Meine Erinnerungshilfen

**Ideenkorb für Erinnerungshilfen, die mich  
im Alltag an mein Motto-Ziel erinnern:**

Musik/Geräusche

Düfte

Geschmack

Bilder

Farben

Schmuck

Kleidung

Anderes (Menschen, Tiere,  
Pflanzen, Symbole, ...)



# Ausgewählte Erinnerungshilfen

Legen Sie 2 - 5 mobile und 2 - 5 stationäre Erinnerungshilfen fest, die Sie möglichst häufig an Ihr Motto-Ziel erinnern und so Ihr neues neuronales Netz aktivieren:

**mobil**

**stationär**



# Soziale Ressourcen

**Welche Menschen unterstützen mich, in die Motto-Zielhaltung zu kommen?**

**Welche Menschen tun meiner Motto-Zielhaltung gut?**

# Embodiment – Verkörperung des Motto-Ziels

Wie verändert sich mein Körper, wenn er in Kontakt mit meinem Motto-Ziel kommt?

Äußere Merkmale	Innere Merkmale
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stellung der Füße</li><li>• Waden, Knie, Oberschenkel</li><li>• Becken, Bauch, Brustraum</li><li>• Rücken, Schultern, Hände</li><li>• Gesten</li><li>• Kopfhaltung, Blick</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atmung</li><li>• Körperspannung</li><li>• Temperaturwahrnehmung</li><li>• Geräusche, Gerüche, innere Bilder</li><li>• Alles was spontan auftaucht</li></ul>

# Embodiment

**Ideenkorb für die Makro-Version:**

**Ideenkorb für die Mikro-Version:**



# A-Situationen: In welcher Situation war ich bereits in meiner Motto-Zielhaltung?



## Tagebuch – Erfolgsspeicher:

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

# B-Situationen: Wo ist es schwierig, in der Motto-Zielhaltung zu bleiben?

Wählen Sie 5 vorhersehbare B-Situationen aus. Zeichnen Sie für jede Situation den Schwierigkeitsgrad auf dem Thermometer ein.

Schwierigkeitsgrad

	100	
	95	
	90	
	85	
	80	
	75	
	70	
	65	
	60	
	55	
	50	
	45	
	40	
	35	
	30	
	25	
	20	
	15	
	10	
	5	

# Planbare B-Situationen mit angemessenem Schwierigkeitsgrad

**In welcher Situation ist es für mich schwierig, in der Motto-Zielhaltung zu bleiben?**

**Situation:**



**Beteiligte Personen:**

**Wichtige Rahmenbedingungen:**

**Mein bisherige Verhalten/Empfinden in der Situation:**

# Mein Ressourcenpool für die planbare B-Situationen

**Folgende Erinnerungshilfen helfen mir, in meiner Motto-Zielhaltung zu bleiben:**

**Folgendes Micro-Movement von meinem Embodiment setze ich ein:**

**Diese sozialen Ressourcen (Arbeitskollegen, Partnerinnen,...) werde ich nutzen:**

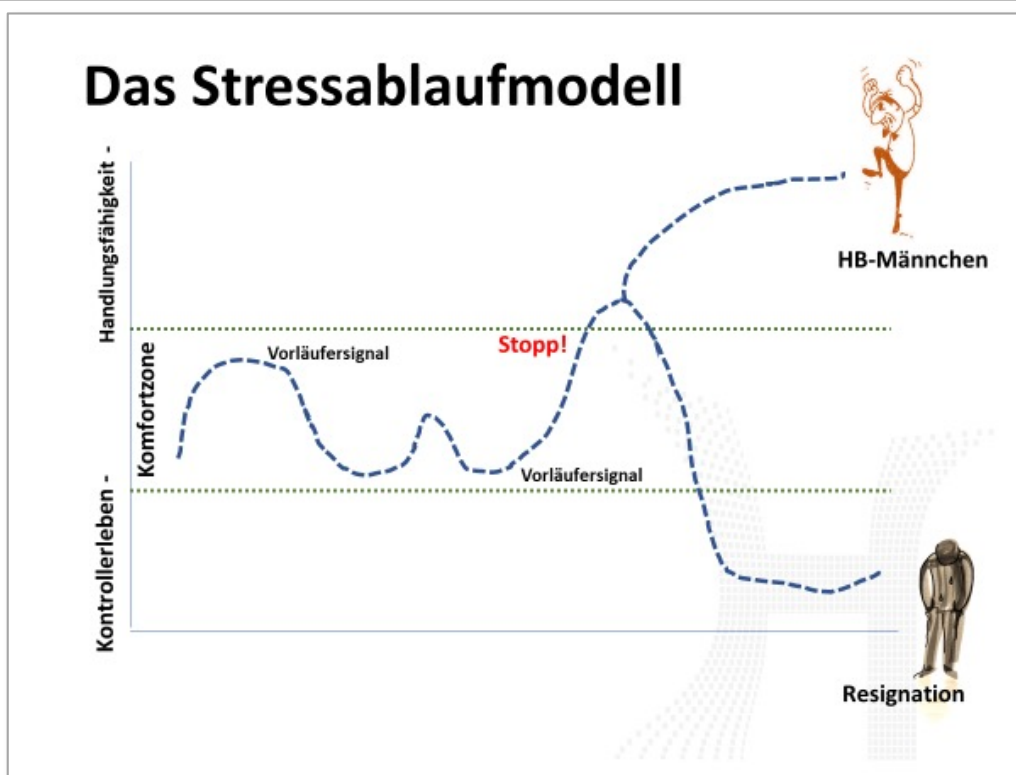
# Logbuch für C-Situationen



Bei folgenden überraschenden C-Situationen wurde ich kalt erwischt und habe in „alter“ Weise reagiert:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# Aus C-Situationen B-Situationen machen

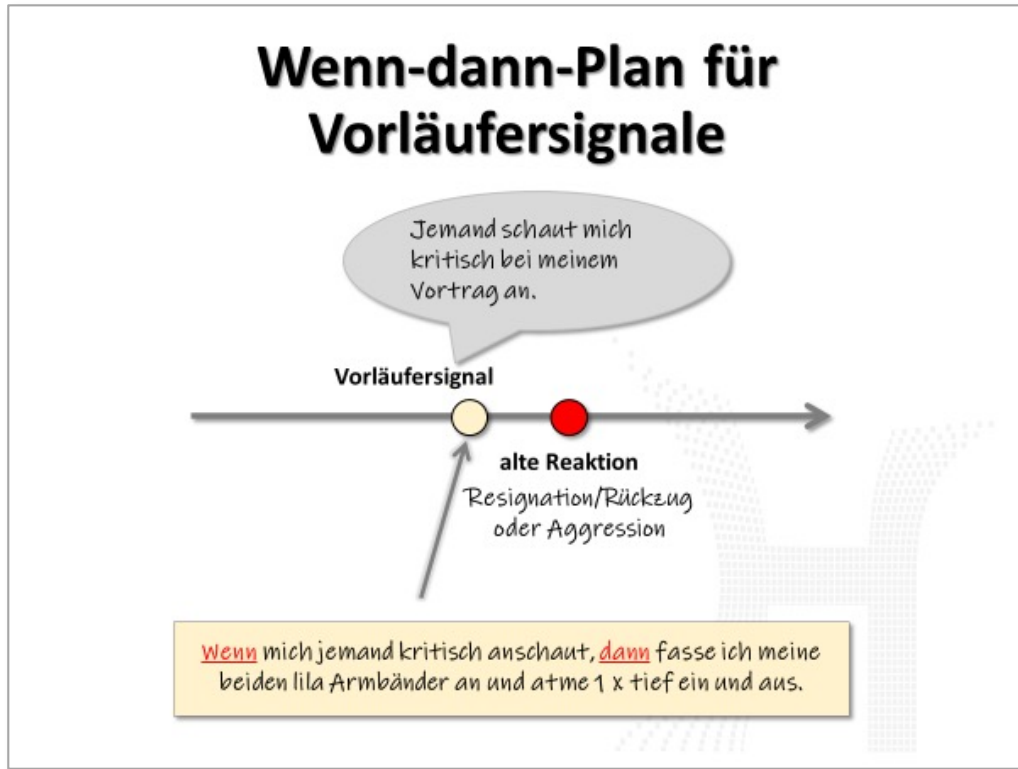


**Meine Vorläufersignale:**

**Meine Stopp-Befehle:**

**Meine Ressourcen:**

# Wenn – dann – Plan bei meinen Vorläufersignalen



**Wenn X (Vorläufersignal) eintritt, ...**

**... dann mache ich folgendes:**

# Mein „Wenn - dann - Plan“

Wenn ...

dann ...



# **Zum Abschluss**

**Meine wichtigsten Erkenntnisse:**

**Das will ich loslassen, davon will ich mich  
verabschieden, um Platz für Neues zu schaffen:**

**So bin ich, wenn ich mein Motto lebe (als  
höchstmögliche Manifestation meines Selbst):**

**Das ist mein erster Schritt dahin:**