

KARIN THAMM-HOFFHEINZ
Beratung • Coaching • Mediation

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Seminarhandbuch von:

Karin Thamm-Hoffheinz

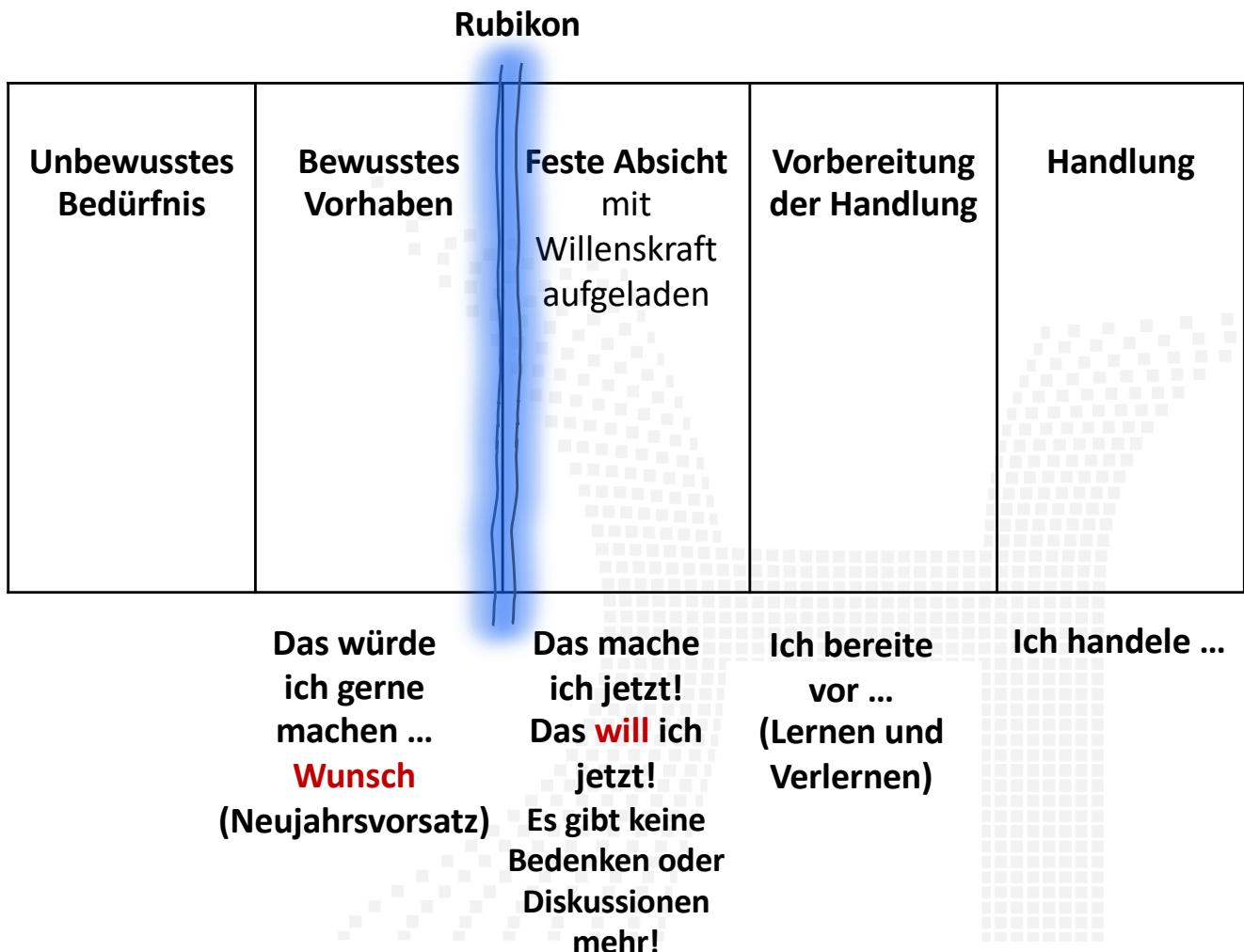
Dr. med. Gernot Hoffheinz

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 Selbstmanagement-kompetenzen 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.

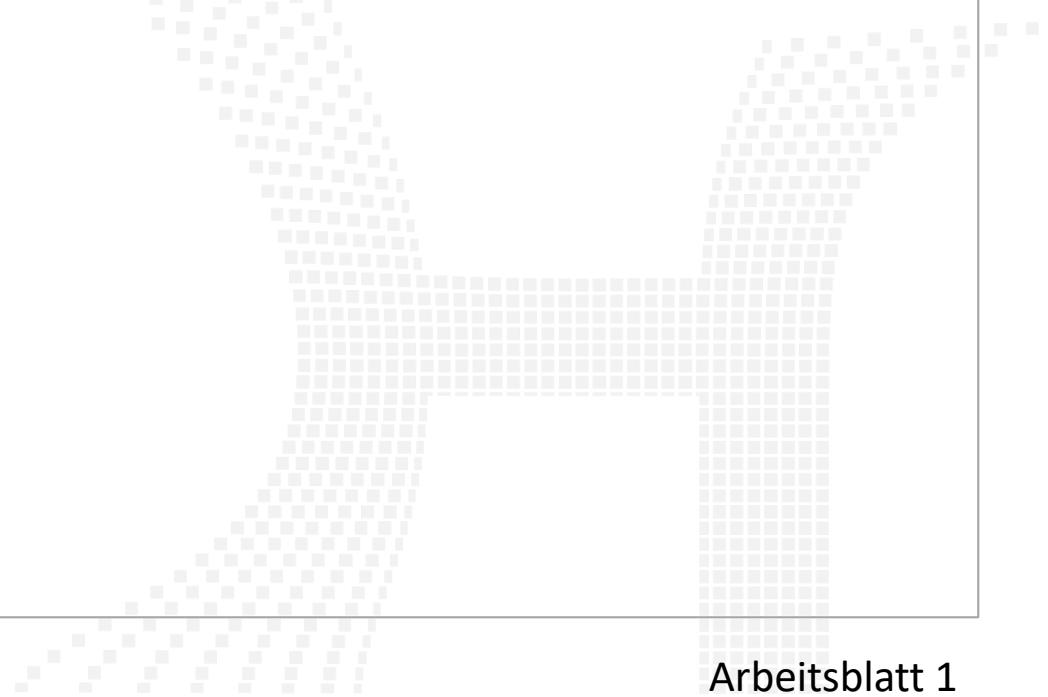
Ablauf ZRM®-Training

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



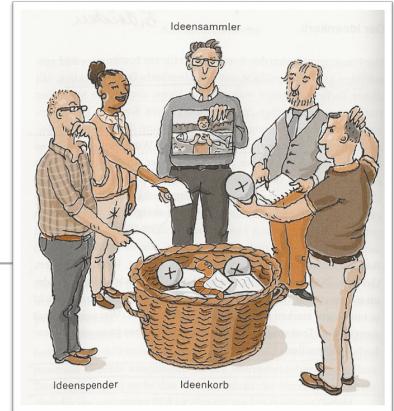
Wahl eines Bildes

Welches Bild spricht Sie positiv an?



Mein aktuelles Thema klären

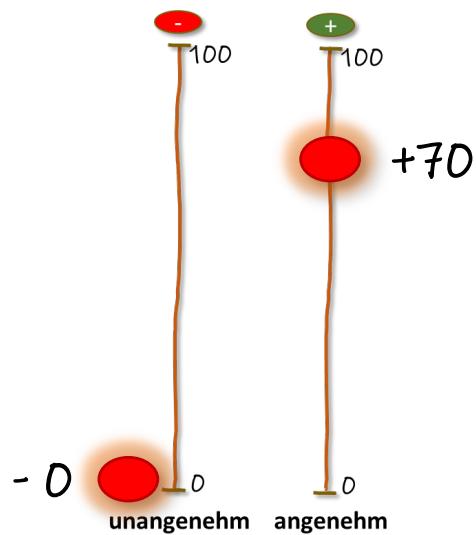
Ideenkorbt zu meinem Bild: POSITIVE Assoziationen zum Bild sammeln



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)

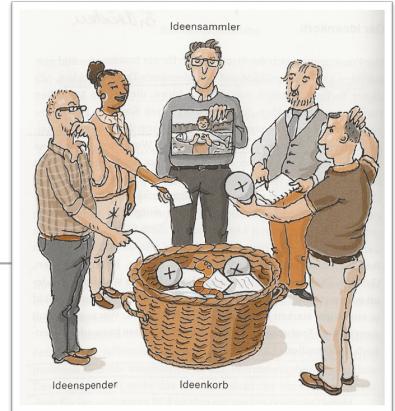
Ich wünsche mir....! Ich möchte! Ich!

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

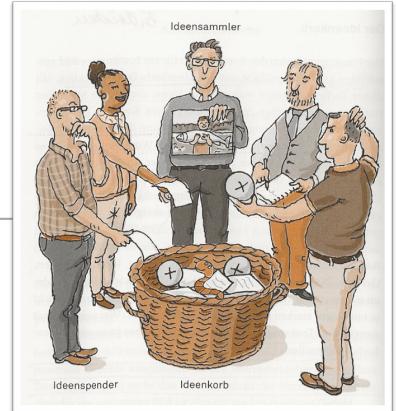
Mikro-Move

**Meine sozialen
Ressourcen:**

Meine Erinnerungshilfen

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

Musik/Geräusche



Düfte

Geschmack

Bilder

Farben

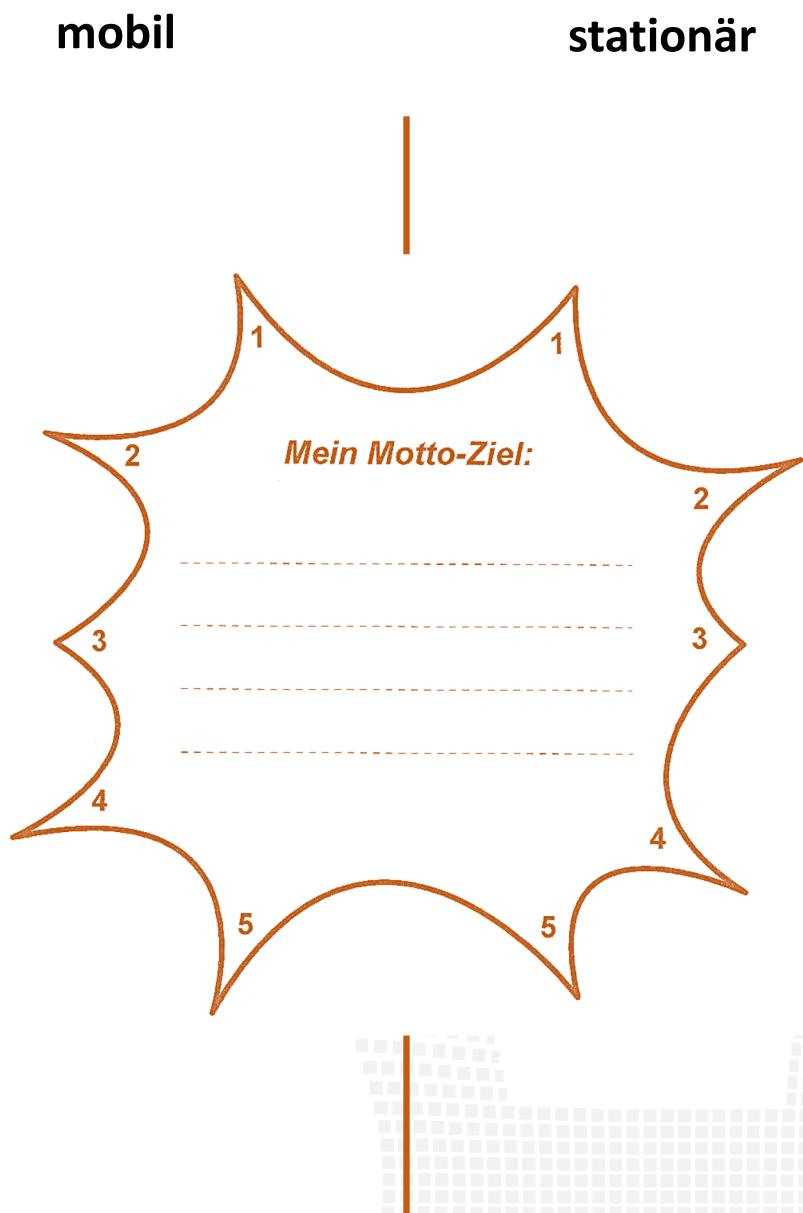
Schmuck

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:



Soziale Ressourcen

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

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

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

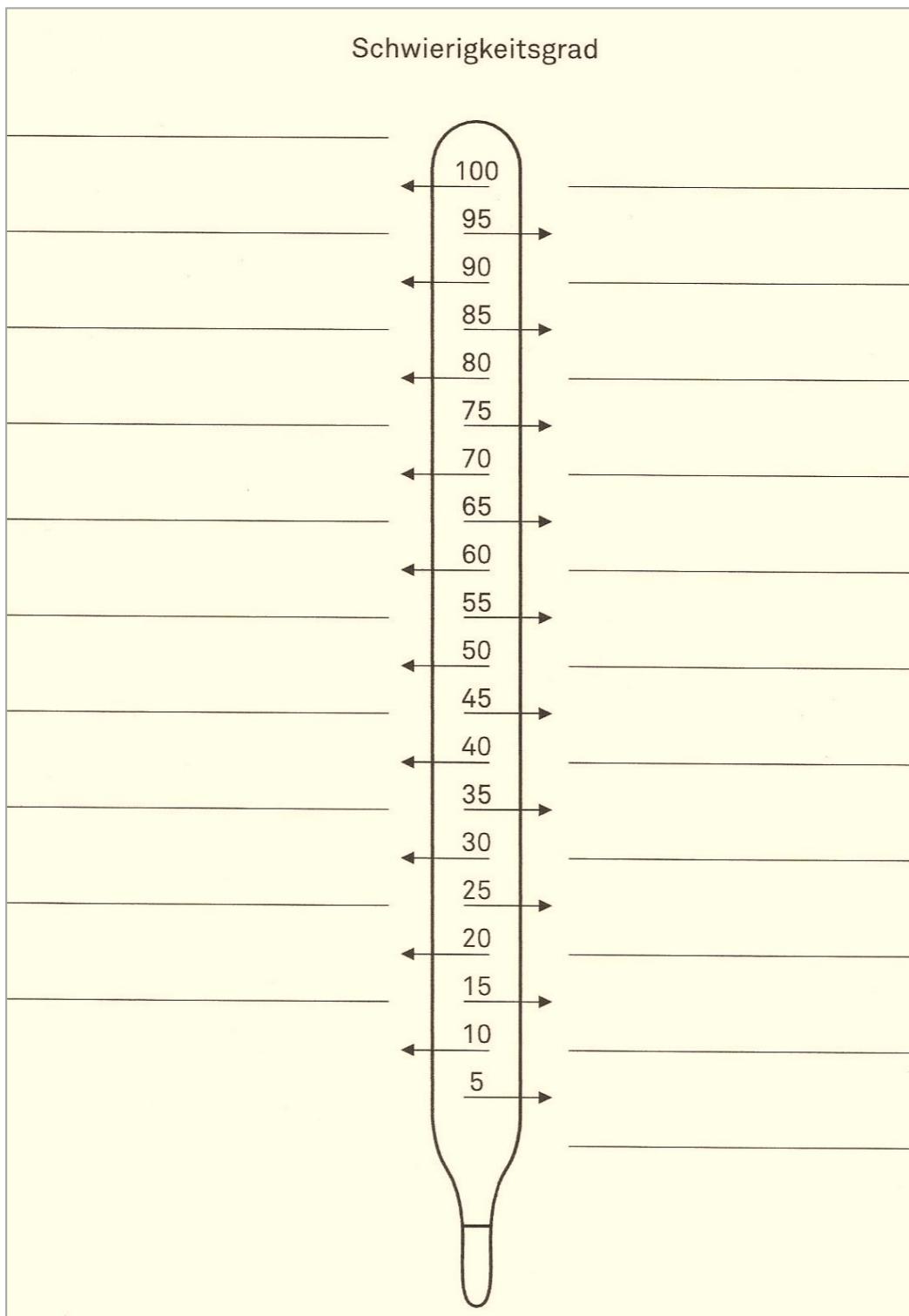
Tag 5

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.



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.

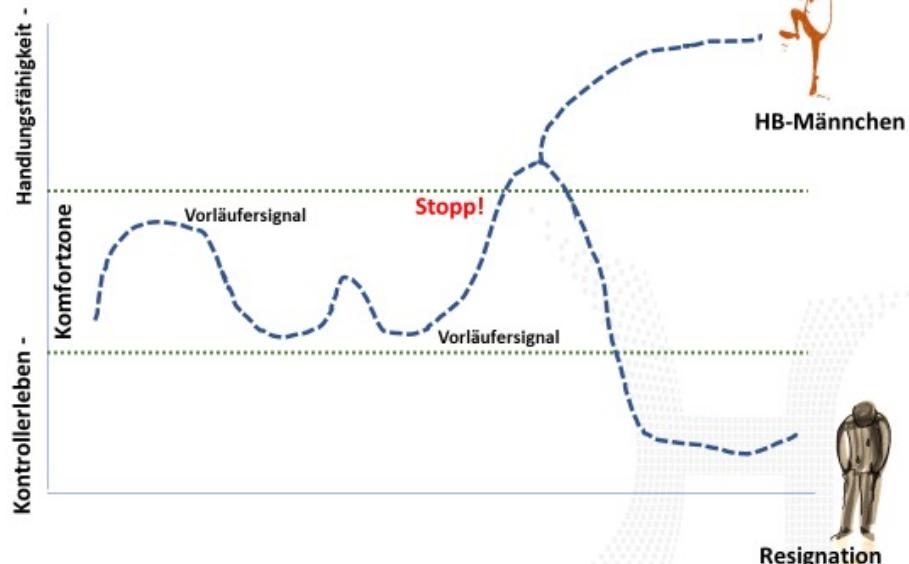
9.

10.



Aus C-Situationen B-Situationen machen

Das Stressablaufmodell

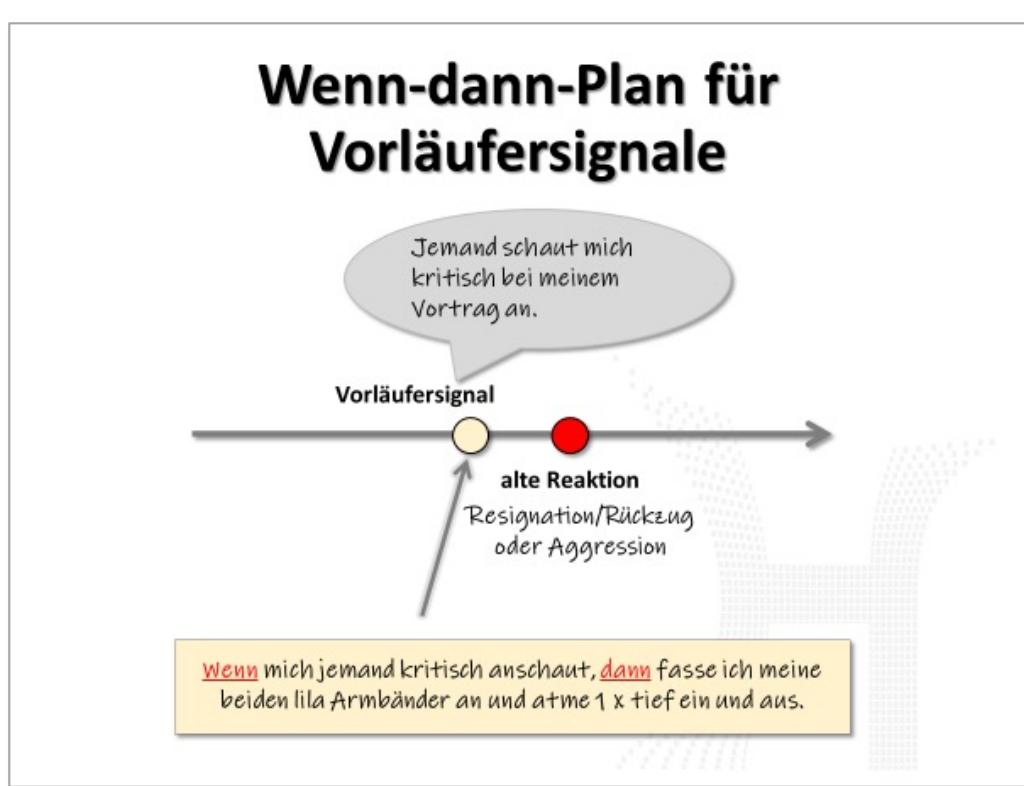


Meine Vorläufersignale:

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: