

Training mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Wir alle haben in unserem beruflichen und privaten Leben Ziele, und gleichzeitig merken wir, dass es oft herausfordernd ist, diese anzugehen und umzusetzen. Wohin möchte ich mich wirklich hinbewegen, wie kann ich das herausfinden und wie gelingt es mir, mein Vorhaben umzusetzen? Wir versuchen in diesem Kurs herauszufinden, welche Bedürfnisse und Motive in uns wohnen und wie sie für unsere Zielsetzung genutzt werden können. Hierbei dient uns das Zürcher Ressourcenmodell als Grundlage. Für dieses als persönlichen Prozess zu verstehende Training arbeiten wir einzeln, in Kleingruppen und tauschen während unseres Trainings Erfahrungen aus.

Inhalt

Bilder helfen uns wahrzunehmen, was wir wirklich wünschen und wollen (projektives Verfahren). Dabei achten wir auf unsere emotionalen und physischen Reaktionen. Darauf basierend versuchen wir zu formulieren, mit welcher Haltung wir Ziele und Herausforderungen angehen. Unterstützend dabei werden die Anregungen der anderen Teilnehmer/innen sein. Schliesslich versuchen wir das erarbeitete persönliche Handlungsziel für unseren Alltag zu verinnerlichen, damit wir uns auch in anspruchsvollen Situationen daran erinnern. Dies geschieht durch Verknüpfung mit geplanten Sinneswahrnehmungen und entsprechender Übung.

Erprobte Arbeitsmaterialien aus dem Zürcher Ressourcenmodell dienen hierfür als Grundlage.

Ziele

- Sie können bei sich eigene emotionale und physische Reaktionen hinsichtlich eines selbstdefinierten Zieles erkennen und deuten.
- Sie definieren für sich persönliche Ziele in Form eines Annäherungszieles, das in ihrer Macht steht und positiv formuliert ist.
- Sie sind sich ihres eigenen „Ressourcenpools“ bewusst und können diesen zur Erlangung ihrer persönlichen Ziele handlungswirksam einsetzen.

Das ZRM, was ist das?

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein psychoedukatives Selbstmanagement-Training. Es wurde von Maja Storch und Frank Krause in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich entwickelt. Integriert werden Erkenntnisse aus Psychoanalyse und Motivationspsychologie basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Im Training kommen unterschiedliche Anwendungen zum Einsatz, wie systemische Analysen, Coaching, Wissensvermittlung und Selbsthilfetechniken in der Gruppe. Das Training soll Menschen in diesem Entwicklungsprozess systematisch auf der kognitiven, emotiven und physiologischen Ebene ansprechen. Mit Hilfe des ZRM soll der Mensch sich über eigene (Lebens-)Themen klar werden, Ziele entwickeln, die eigenen Ressourcen entdecken und Fähigkeiten erlangen, um nötige Ressourcen zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen. Dies soll zur Entwicklung und Erweiterung der eigenen Selbstmanagementfähigkeiten führen.