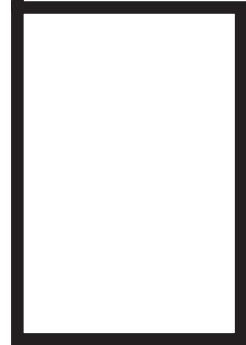


Zürcher Ressourcen Modell[®]

ZRM[®]



Grundkurs

Arbeitshandbuch von

ZRM – Regeln

- Für alle Anwesenden gilt Schweigepflicht, bezüglich Informationen über andere Kursteilnehmende.
- ZRM ist auf aktive Mitarbeit angelegt.
- Die TrainerInnen sind ProzessbegleiterInnen.
- Jede(r) sorgt gut für sich selber.
- Das “Hebammen-Prinzip” wird beachtet.



Bei themenspezifischer Bilderwahl

Mein mitgebrachtes Thema, daran möchte ich arbeiten:

Bei offener Bilderwahl muss dieses Arbeitsblatt nicht ausgefüllt werden.

Arbeitsblatt 1

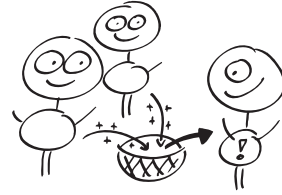
Zürcher Ressourcen Modell ZRM[®]

Kopiervorlage



Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten

Ideenkorb zu meinem Bild
(Inhalt, Umgebung, Formales)



Auswertung meines Ideenkorbes

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



Folgende Worte, Assoziationen, Ideen aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+ und sind meine Lieblingsideen:

Meine eigenen Lieblingsideen zum Bild:



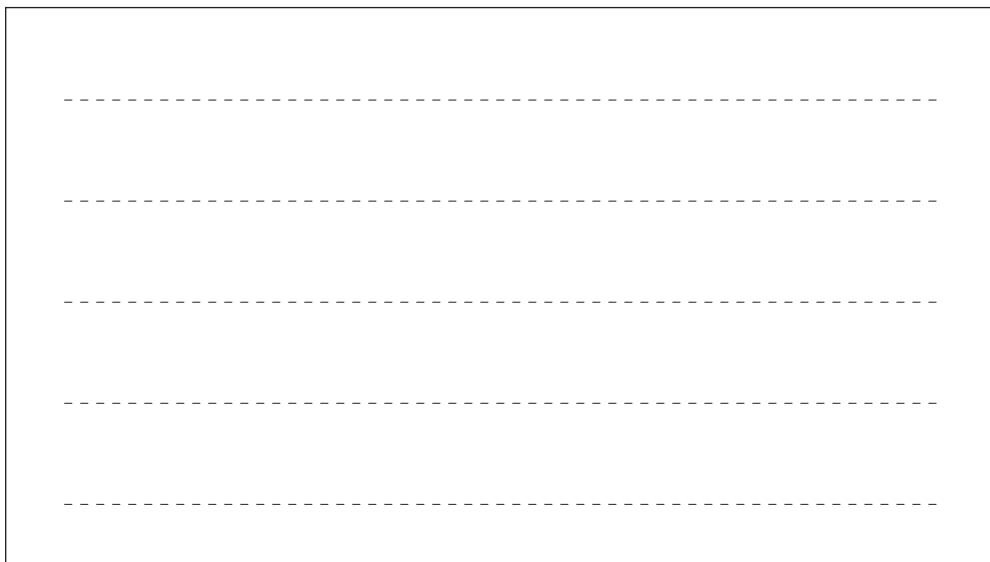
Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem

Selbstreflexion

Warum reagiert mein Unbewusstes so positiv auf die ausgewählten Lieblingsideen? (Eigene und von Ideengebern)

Mein Wunsch

Formulieren sie Ihren Wunsch mit den Lieblingsideen der vorherigen Arbeitsschritte und nutzen Sie dabei die Erkenntnisse der Selbstreflexion.



Vorlage für Ideengebende für den Motto-Ziel-Ideenkorb

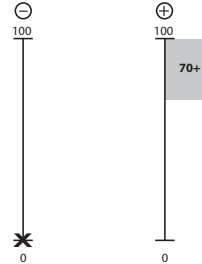
Meine Lieblingsideen im Überblick

(Eigene und von Ideengebenden, bitte gut
leserlich schreiben)



Meine Auswahl von Motto-Zielen

Diese Motto-Ziel Ideen aus meinem Ideenkorb gefallen mir am besten und haben eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+:



Mein Motto-Ziel (aus dem Ideenkorb oder selbst gebaut):



Mein Motto-Ziel mit den ZRM-Kernkriterien optimieren

Die ZRM-Kernkriterien

Ein Motto-Ziel muss:

- Als Annäherungsziel formuliert sein.
- Vollständig in der eigenen Kontrolle sein.
- Eine Affektbilanz von 0- und mindestens 70+ aufweisen.

Mein Arbeitsauftrag für den Ideenkorb

Dieses Kernkriterium stimmt noch nicht:

Das sollen die Ideengebenden tun:



Mein Motto-Ziel systemisch optimieren

Anwendungsbereich

Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich die Haltung meines Motto-Ziels einnehmen,
– in der Arbeit, in meinem Privatleben?

Konsequenzen

Was passiert, wenn ich mein Motto-Ziel umsetze, was wird sich in meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen)?

Persönliche Gewinne und Verluste

Was wird mein Gewinn sein und wie äußert er sich?

Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines Motto-Ziels aufgeben oder loslassen muß?



Mein Motto-Ziel, in der heutigen Fassung



Mein persönlicher Ressourcenpool

Mein Bild

Mein Motto-Ziel

Meine Erinnerungshilfen

Makroversion:
.....
.....
.....
.....

Micro-Move:
.....
.....
.....

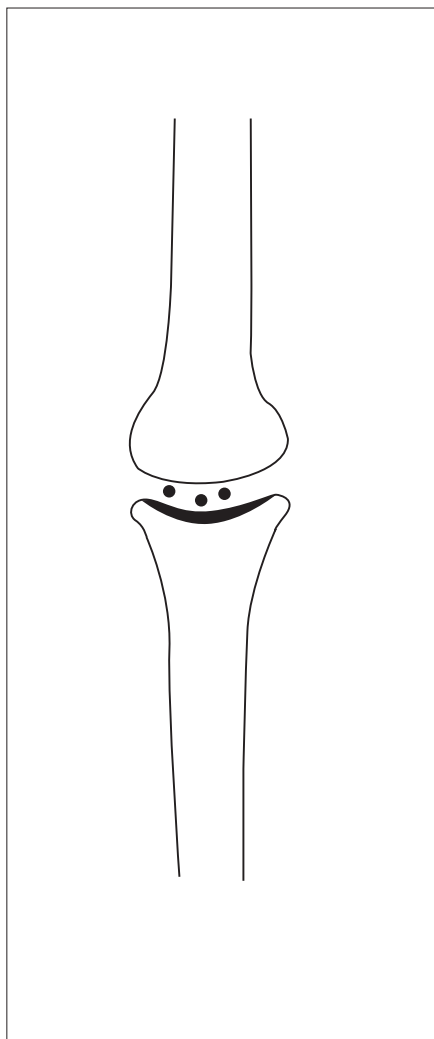
Mein Embodiment

Meine sozialen Ressourcen

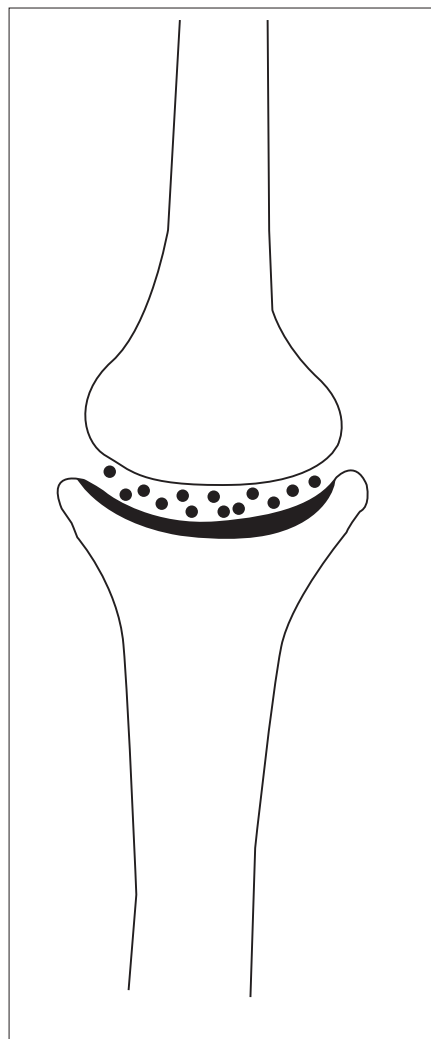


Neuronale Plastizität

Selten benutzte
Nervenbahnen



Oft benutzte
Nervenbahnen



Mit Erinnerungshilfen das neue neuronale Netz stärken

Legen Sie 5 mobile und 5 stationäre Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr neues neuronales Netz möglichst häufig zu aktivieren:

stationär

mobil

Mein Motto-Ziel:



Meine Embodiment-Makroversion

Aus diesen Elementen
besteht mein
Motto-Ziel:

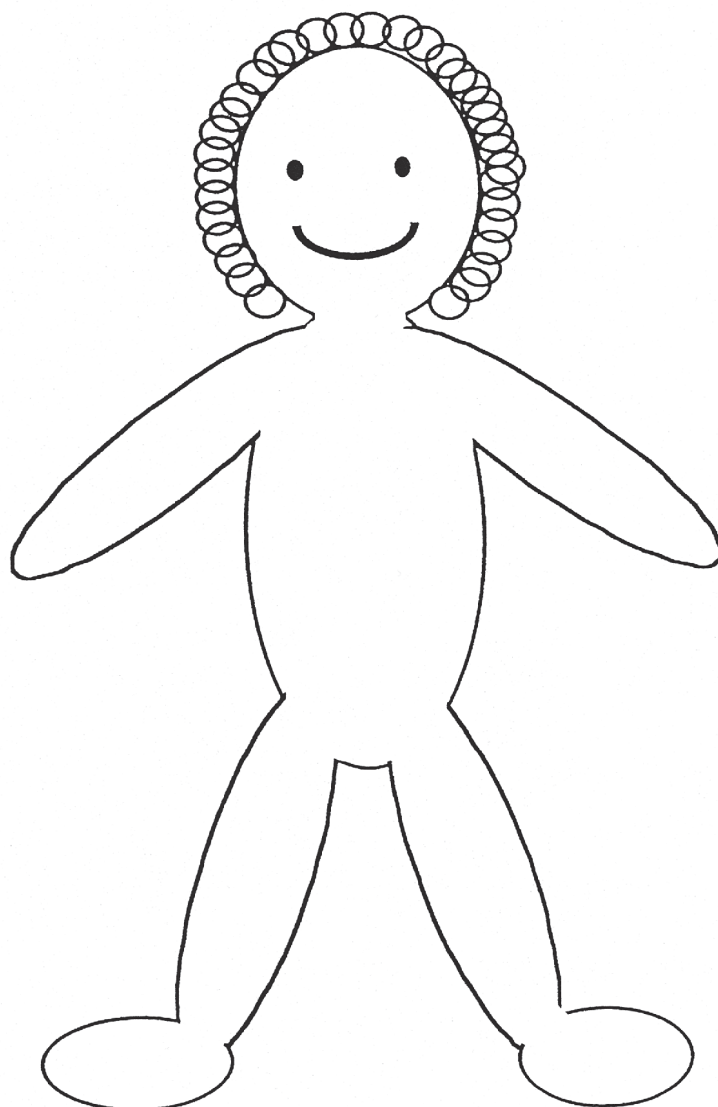
Aus diesen Elementen
besteht mein
Makro-Embodiment:

1		
2		
3		
4		
5		



Meine Embodiment-Makroversion

Zeichnen Sie in die Figur oder in ein selbstgezeichnetes Bild ihr Embodiment ein –
äußerer Zustand und innere Vorgänge (Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole, hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



Mein Erfolgsspeicher für A-Situationen

Tag 1: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 2: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 3: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 4: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 5: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 6: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

- 1
- 2
- 3

Tag 7: So habe ich heute zielrealisierend gehandelt:

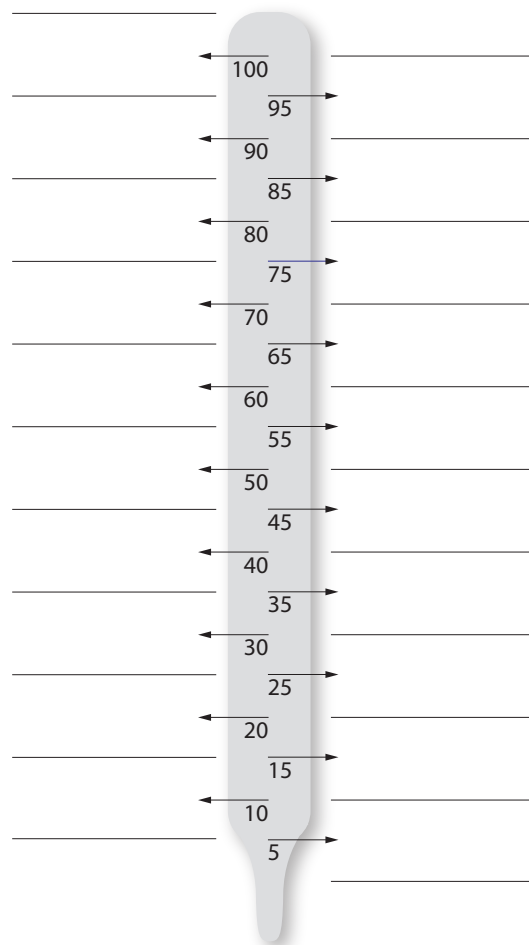
- 1
- 2
- 3



Fünf planbare B-Situationen, in denen ich meine Ressourcen einsetzen möchte

Verteilen Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer 5 B-Situationen über das ganze Thermometer.

Schwierigkeitsgrad



Eine *planbare* B-Situation, in der ich meine Ressourcen gezielt einsetzen möchte

Achten sie bei der Auswahl der B-Situation auf einen angemessenen Schwierigkeitsgrad.

Situation:

Schwieriges Kundengespräch, Konfliktgespräch mit Partnerin, offen 'gegen den Strom schwimmen', Teamsitzung, etc.

Beteiligte Personen:

Zahl, Funktion, Beziehung zu mir, etc.

Wichtige Rahmenbedingungen:

heikler Ort, Zeitdruck, Anwesenheit Dritter, etc.

Mein bisheriges Befinden in dieser Situation:



Den Transfer in den Alltag sicherstellen – für meine *planbare* B-Situation –

Folgende **Situation** hat für mich momentan den passenden Schwierigkeitsgrad:

Folgende **Erinnerungshilfen** – mobile und/oder stationäre – werde ich einsetzen, um mein Motto-Ziel aktuell in dieser Situation zu aktivieren:

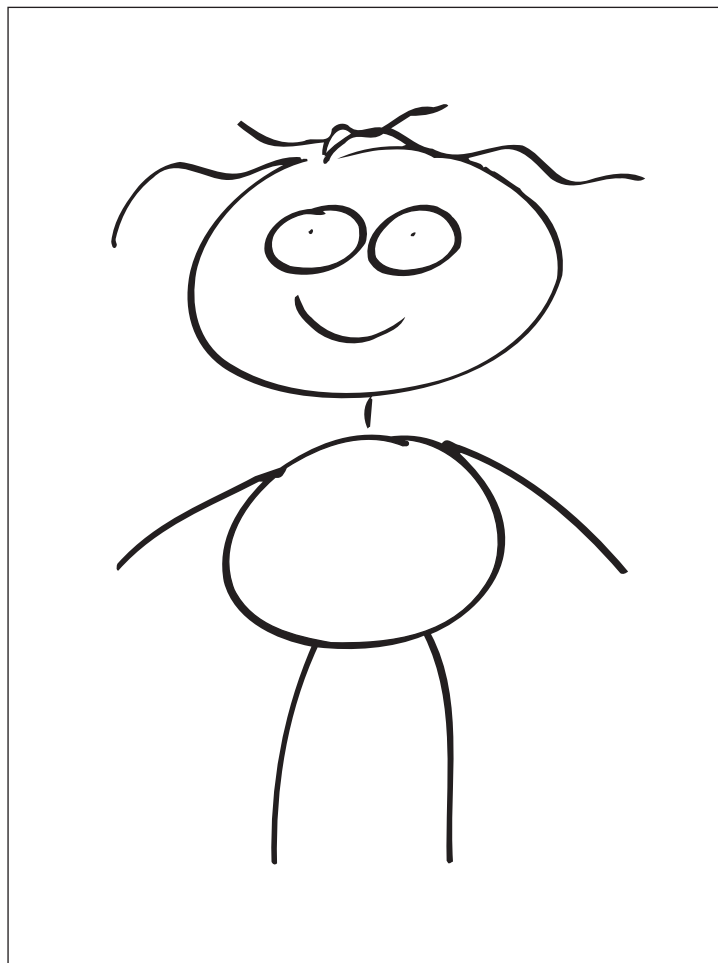
Folgendes **Micro-Movement** von meinem Embodiment eignet sich:

Auf folgende Weise werde ich mir **soziale Ressourcen** sichern, um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (Arbeitskollegin, Netzwerkpartnerin, etc.):



Mein Micro-Movement für meine B-Situation

Mein Micro-Movement



Wenn-Dann-Plan: Vorbereitung des Wenn-Teils

– So wird bislang mein unerwünschter Automatismus aktiviert

Meine ausgewählte B-Situation:

Mein unerwünschter Automatismus:

So wird mein unerwünschter Automatismus garantiert aktiviert
(innere oder äussere Merkmale):

Mein Wenn:



Wenn-Dann-Plan: Vorbereitung des Dann-Teils – So will ich mich künftig verhalten

Passend zu meiner gewählten B-Situation werde ich im Dann-Teil folgende Verhaltens-Option wählen (bitte ankreuzen):

a) ressourcen-aktivierendes Verhalten,
um flexibel reagieren zu können
(Motto-Ziel aktivieren z.B. mittels Erinnerungshilfen,
Micro-Movement) ()

b) einfaches Verhalten,
wenn dies genügt, um die fragliche Situation
zu bewältigen ()



Mein Wenn-Dann-Plan

– So generiere ich meinen neuen, erwünschten Automatismus

- Im Wenn-Teil tragen Sie ein zur B-Situation passendes Wenn-Merkmal ein.
- Im Dann-Teil tragen Sie ein einzelnes, einfaches Verhalten oder ressourcenaktivierendes Verhalten in Form des Einsatzes von Ressourcen ein.

Mein Wenn-Dann-Plan:

Wenn

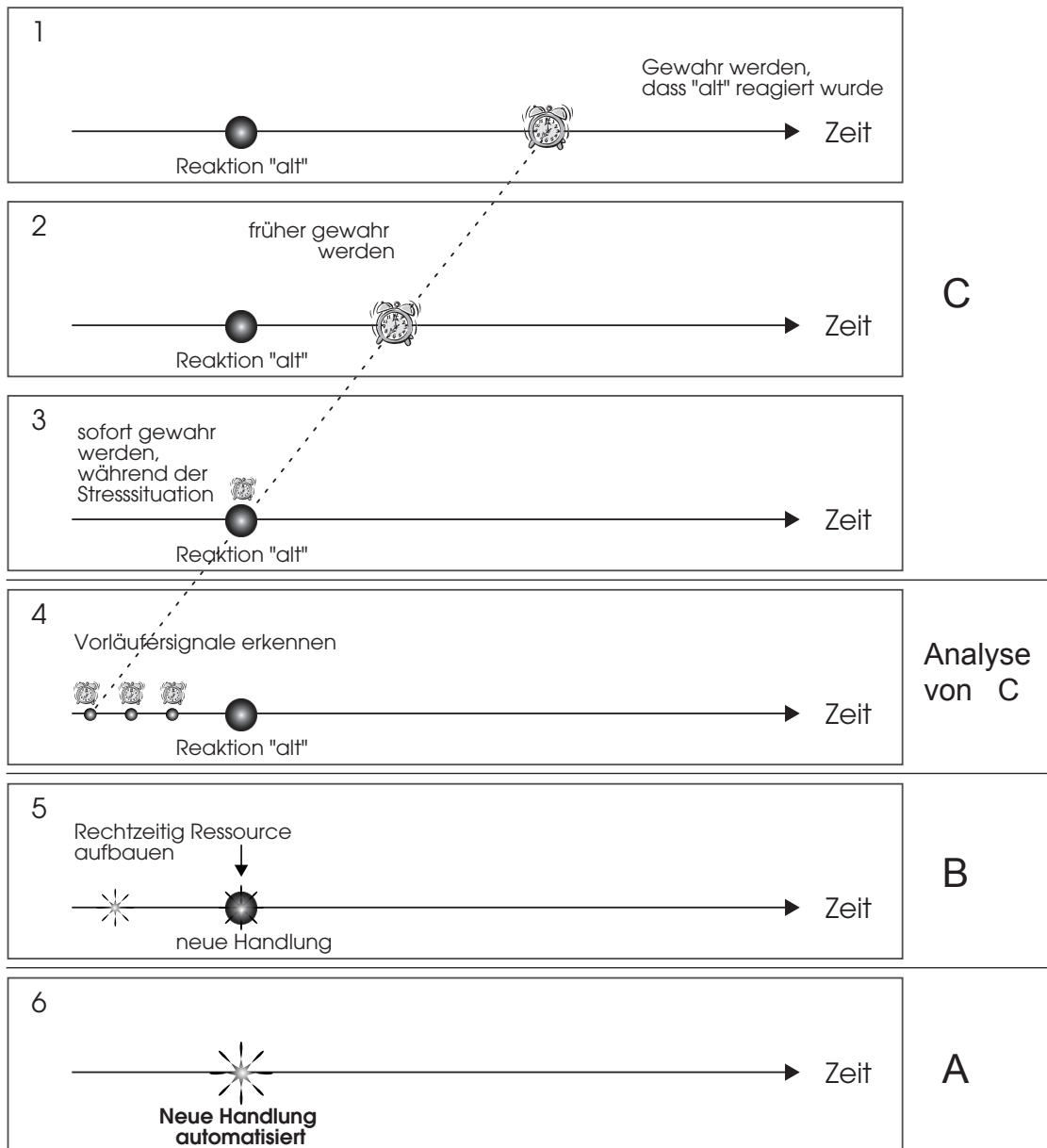
dann



Das ZRM – Ablaufmodell

Die Entstehung von neuen Automatismen aus überraschenden C-Situationen

Stufe



Logbuch für C-Situationen

Bei folgenden überraschenden C-Situationen hat es mich
'kalt erwischt', wurde ein alter, unerwünschter Automatismus
aktiviert:

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



Meine C-Situationen zur B-Situationen machen: Die Analyse meiner C-Situationen

Welche Gemeinsamkeiten im (Vor-) Verlauf meiner C-Situationen erkenne ich?

Welche Vorläufersignale kann ich identifizieren (äußere, in meinem Umfeld; innere, in mir selber)?

Welcher Wenn-Dann-Plan ist für mich geeignet, um das unerwünschte neuronale Netz zu hemmen?

Wenn ...

dann ...



Mein Haupthindernis

Mit folgendem Haupthindernis muß ich bei der Umsetzung meines Motto-Ziels realistischerweise rechnen:

Folgende 5 Verhaltensweisen stehen mir dann optional zur Verfügung (eigene Ideen und Ideenkorb)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Mein Prozess im ZRM-Training

Mein Start:

Mein Bild:

Mein Weg:

Mein Motto-Ziel:

Meine wichtigsten Ressourcen:

Wo stehe ich jetzt?

Was mir sonst noch wichtig ist:

