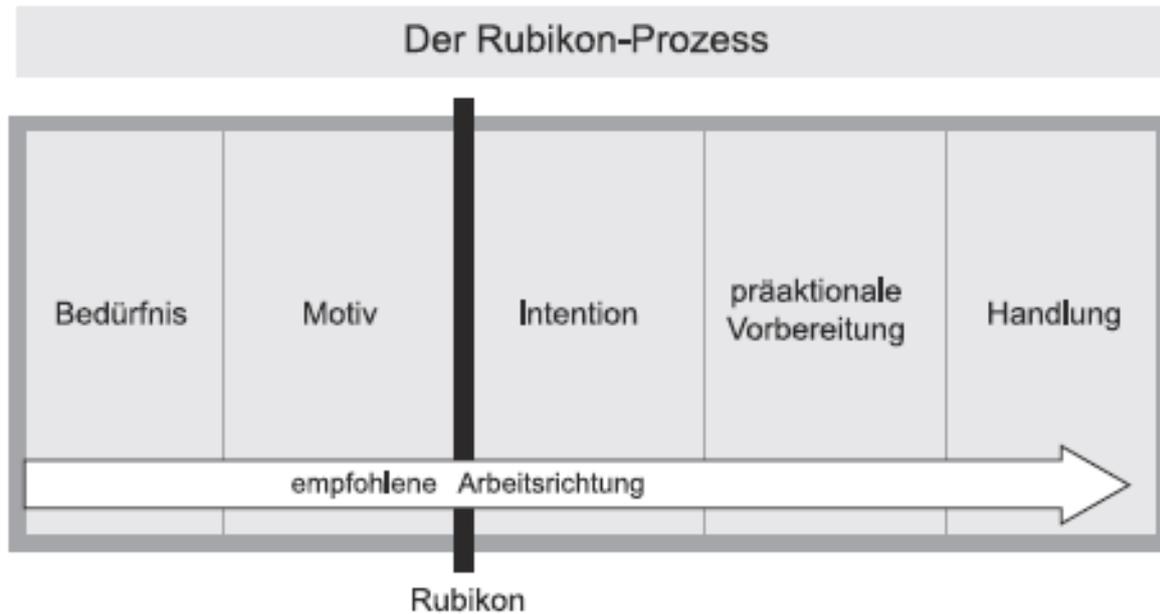


Impuls: Der Rubikonprozess



- Der Rubikonprozess stellt den roten Faden durch das gesamte ZRM Training dar.
- Er basiert auf dem Rubikonmodell der Handlungsphasen, das von Heckhausen & Gollwitzer entwickelt wurde. Das Rubikonmodell beschreibt den Weg, den ein Wunsch durchlaufen muss, bis er in Handlung umgesetzt wird.
- Storch & Krause haben das Rubikonmodell erweitert (einer Idee von Grawe folgend) und vereinfacht. Sie nennen es nun „Rubikonprozess“ und dieser bildet den roten Faden durch das gesamte ZRM-Training.
- Den Ausgangspunkt einer Handlung bilden oft unbewusste Bedürfnisse, darum ist es wichtig, den Rubikonprozess mit der Exploration der unbewussten Bedürfnislage zu beginnen. Wenn ich eine Handlung beabsichtige und mein unbewusstes Bedürfnis diese Handlung gar nicht unterstützt, ist die Umsetzung gefährdet.
- Wenn ein Bedürfnis bewusst geworden ist, nennen wir es in der Terminologie des Rubikonprozesses „Motiv“.
- Unbewusste Bedürfnisse können im Konflikt zu anderen unbewussten Bedürfnissen oder zu bewussten Motiven stehen. Die Phase links des Rubikons ist deshalb

geprägt von Prozessen der Motivklärung, von Abwägen und Wählen. Um Klarheit über die beteiligten Motive eines Motivkonfliktes zu bekommen, ist es hilfreich, unbewusste Bedürfnisse mit geeigneten Mitteln zuerst ins Bewusstsein zu holen.

- Wie man sieht, ist es vom Motivfeld noch ein weiter Weg zu Handlung. Zunächst muss der innerpsychische Rubikon überschritten werden und aus dem Motiv muss eine Intention werden. Eine Intention unterscheidet sich von einem Motiv durch ein starkes Gefühl des Wollens,
- Der Begriff des Rubikon wurde von Heckhausen und Gollwitzer in Anlehnung an die Geschichte von Julius Cäsar gewählt, der an den Ufern des Rubikon den Wechsel von einem Prozess des Abwägens zu einem Wollen durchlaufen hat. (Jetzt Geschichte von Cäsar erzählen).
- Über den Rubikon kommt ein Wunsch dann, wenn er von starken positiven Affekten begleitet ist und kein negativer Affekt mehr zu verzeichnen ist.
- Wenn jemand im Intentionenfeld angelangt ist, kann er manchmal direkt in die Handlung gehen, (Pfeil von Intention zu Handlung malen und Beispiel dazu erzählen) manchmal gelingt dies nicht. Es gelingt nicht, wenn unerwünschte Automatismen vorhanden sind, die der Handlung im Wege stehen. Der Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören ist ein klassisches Beispiel für unerwünschte Automatismen.
- In solch einem Fall muss das Feld präaktionale Vorbereitung noch bearbeitet werden. Hier wird im ZRM ein Ressourcenpool aufgebaut, der dabei hilft, alte Automatismen zu verlernen und neue aufzubauen.
- Im letzten Feld dann können wir im Kurs die eigentlich Handlung vorbereiten, indem wir konkrete Alltagssituationen planen.
- Jetzt sollte noch eine Erklärung kommen, wie sich der Rubikonprozess in der Dramaturgie der 2 oder 3 Tage ZRM Kurs wiederfindet, diese Angabe sollten mit einer anderen Farbe über das Bild des Rubikonprozesses gemalt werden.