

Astrid Riedener Nussbaum Maja Storch

Ich packs! – Selbstmanagement für Jugendliche

**Ein Trainingsmanual für die Arbeit
mit dem Zürcher Ressourcen Modell**

Kopiervorlagen der Arbeitsblätter



Mein Thema

Dieses Thema will ich bearbeiten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In der folgenden Situation tritt die unerwünschte Verhaltensweise auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



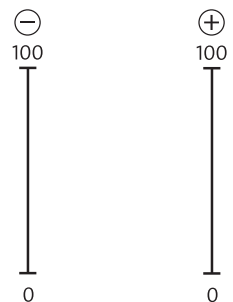
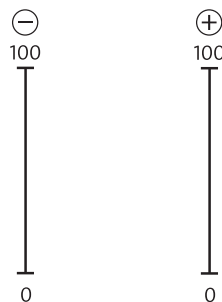
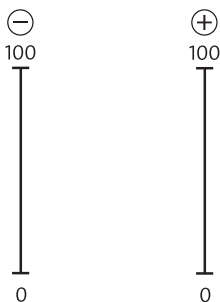
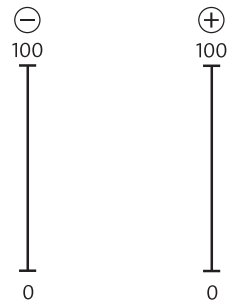
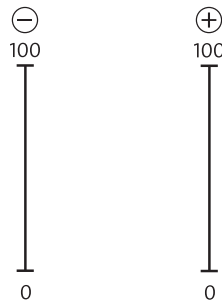
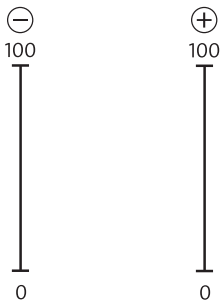
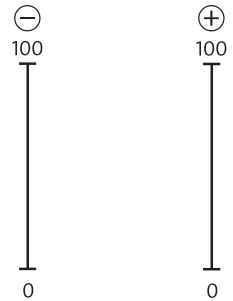
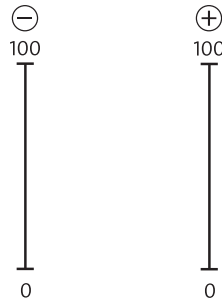
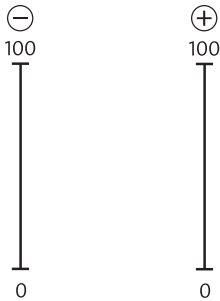
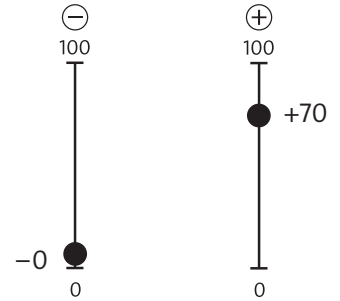
Wie will ich gerne sein?

Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb der Ideenspender/-innen



Ich unterziehe meine Lieblingsideen einer Gefühlsbilanz

Überprüfe deinen Ideenkorb anhand der Gefühlsbilanz.
Es bestehen nur die Begriffe / Lieblingsideen, welche die
-0 / +70-Regel erfüllen!



Mein Motto-Ziel in Form bringen

- Beachte die 3 Kernkriterien:
- Annäherungsziel
 - 100% unter deiner eigenen Kontrolle
 - Gefühlsbilanz mindestens -0/+70

Mein Entwurf:

.....

.....

.....

Mein Motto-Ziel | 1. Fassung:

.....

.....

.....

Mein Motto-Ziel | 2. Fassung:

.....

.....

.....

Mein Motto-Ziel | endgültige Fassung (für heute):

.....

.....

.....



Motto-Ziele handlungswirksam formulieren

Erinnere dich nochmals an dein Wunschelemente und an dein Thema.

Für diese Phase gilt grundsätzlich, dass deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Alles ist möglich, du hast sämtliche Möglichkeiten, dir deine Zeit zu erschaffen. Du darfst wünschen wie an Geburtstag und Weihnachten zusammen. Pack ruhig auch Gegensätzliches oder Widersprüchliches in deine Motto-Zielformulierung, wenn es für dich so stimmt. Ist dein Wunschzettel zu lang, dann such dir Symbole!

Neben den 3 Kernkriterien...

- positiv resp. als Annäherungsziel formuliert
- 100% unter deiner eigenen Kontrolle
- motivierend, inspirierend, positiver somatischer Marker

... gilt es auch folgende Punkte zu beachten:

- Formuliere positiv (*Ich bin mutig* statt *Ich bin nicht mehr ängstlich*).
- Formuliere Ist-Zustände (*Ich bin mutig* statt *Ich will mutiger werden*, statt *Ich wünsche mir mehr Mut*, statt *Ich sollte mutiger werden*).
- Formuliere dein Motto-Ziel in deiner Muttersprache!

Motto-Ziele mit Hilfe des somatischen Markers/der Gefühlsbilanz überprüfen

- Wenn ich mir vorstelle, ich hätte mein Motto-Ziel erreicht, gefalle ich mir dann?
- Fühle ich mich gut mit meiner Motto-Zielformulierung?
- Ist mein Motto-Ziel für mich motivierend? Macht es mir Spaß?
- Ist mein Motto-Ziel für mich inspirierend? Bereichert es mein Leben?
- Freue ich mich drauf, mein Motto-Ziel in Handlung umzusetzen?

Mein persönlicher Ressourcenpool – Krafttraining für mein Gehirn

Mein Motto-Ziel:

.....
.....
.....

Meine Wunschelemente:

.....
.....
.....

Meine Erinnerungshilfen:

.....
.....
.....

Mein Wunschkörper:

.....
.....
.....

Menschen, die mich unterstützen:

.....
.....
.....

Meine Ressourcen-Tankstelle:

.....
.....
.....

Mein Wenn-Dann-Plan:

.....
.....
.....



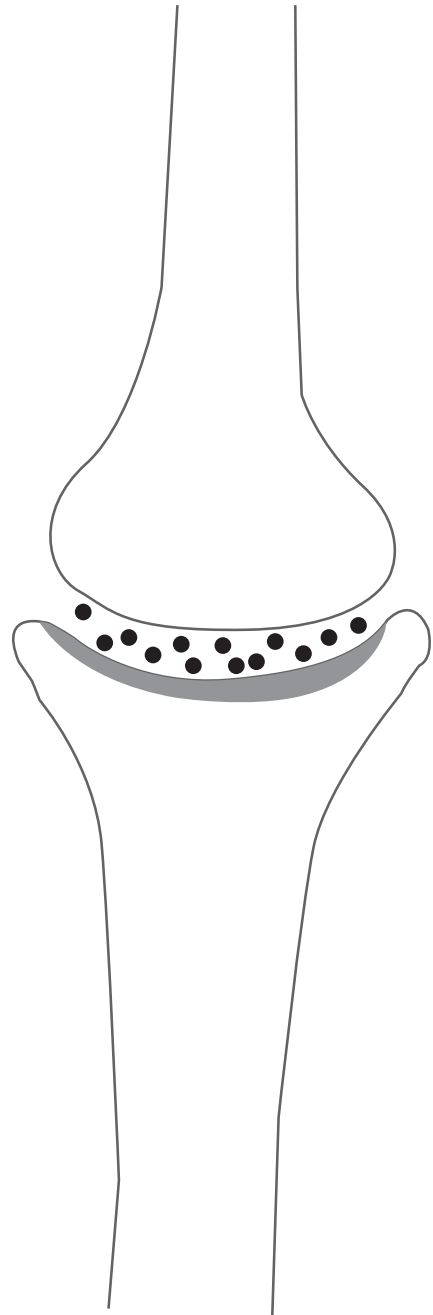
Mein Wunsch wird Wirklichkeit

Mein selbstbestimmtes Gehirn

Selten benutzte Nervenbahnen



Oft benutzte Nervenbahnen



Erinnerungshilfen

Musik:

.....

.....

Kleidung:

.....

.....

Gegenstand:

.....

.....

Pflanze:

.....

.....

Tier:

.....

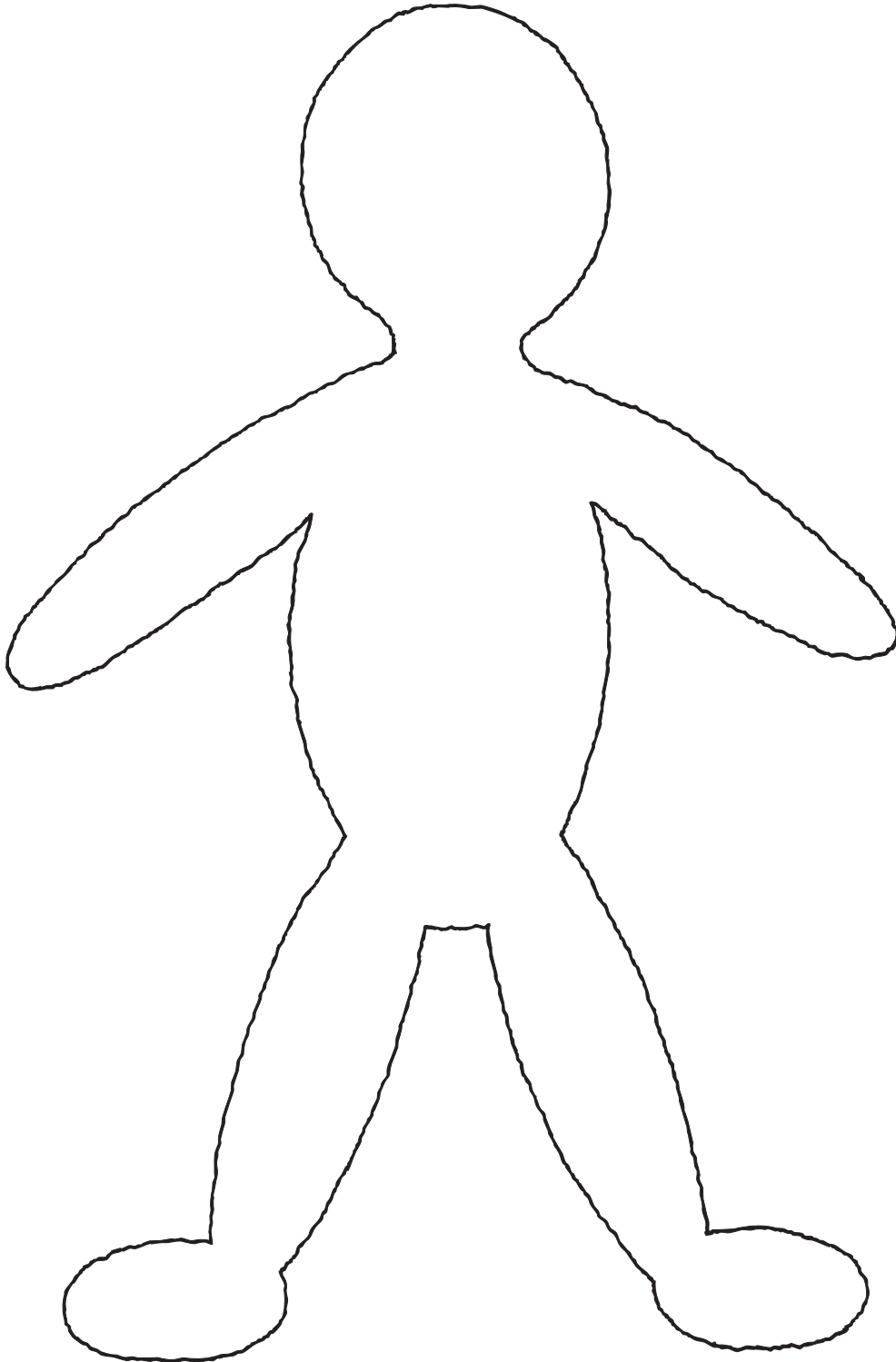
.....

Anderes:

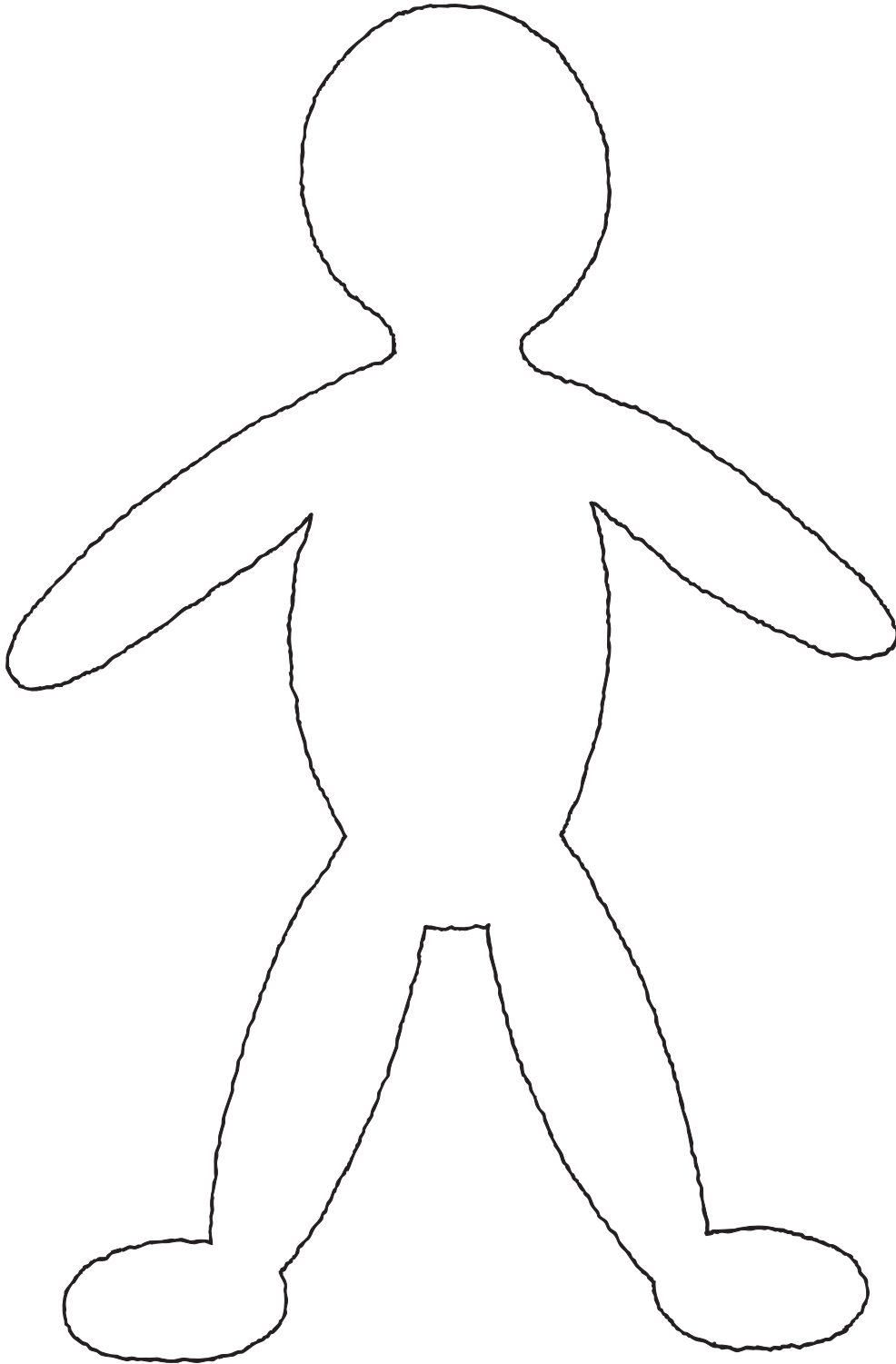
.....

.....

Mein Wunschkörper



Meine Mini-Bewegung



So bringe ich mich neu ins Spiel!

Drehbuch von fürs Rollenspiel

Ort:

Zeit:

Beteiligte Personen:

.....

Situation:

.....

Einsatz von:

- Motto-Ziel
- Krafttrainings-Elemente (mobile und stationäre)
- Wunschkörper / Minibewegung
- Ressourcen-Tankstelle
- Hilfreiche Menschen

Ablauf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Elchtest

Mein Haupthindernis – meine Elche:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Gegenmaßnahmen – meine Wenn-Dann-Pläne:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mein Weg im Kurs

Mein Start – meine Wunschelemente:

.....
.....
.....

Mein Weg – mein Motto-Ziel:

.....
.....
.....

Meine wichtigsten Ressourcen:

.....
.....
.....

Da stehe ich jetzt – mein selbstgemaltes Ressourcenbild:



Mein Sicherungssystem – mein Buddy

So sichere ich selbst die Umsetzung meines Motto-Ziels:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vereinbarung

So unterstützt mich mein Buddy dabei:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gesprächsleitfaden für die Buddy-Arbeit

Vereinbarung: Wie lautete die Vereinbarung, die ich mit meinem Buddy in der letzten ZRM-Trainingsphase getroffen habe?

.....
.....
.....

Ziel: Stimmt mein Motto-Ziel noch? Oder muss ich es eventuell anpassen? Wie müsste es neu lauten?

.....
.....
.....

Ressourcen: Welche Ressourcen setze ich noch ein? Hat sich etwas verändert, möchte ich darum andere, neue Ressourcen einsetzen? Wie genau und wann möchte ich diese einsetzen?

.....
.....
.....

Taten: Handle ich so, wie ich es mir im Kurs vorgenommen habe? Kann ich mein Ziel in Taten umsetzen?

.....
.....
.....



Ich packs! –Selbstmanagement für Jugendliche mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

Liebe Eltern,

möglicherweise sind Ihnen bei ihrer Tochter/ihrem Sohn in letzter Zeit einige Veränderungen in ihrer /seiner Verhaltensweise aufgefallen:

- Regeln und Abmachungen, die früher selbstverständlich waren, werden seit Neuestem in Frage gestellt oder gleich ganz ignoriert.
- Die Kommunikationsbereitschaft ihres Kindes tendiert Richtung Null.
- Blitzschnelle, unerklärliche Stimmungsumschwünge sind Alltag.

Seien Sie beruhigt, aus wissenschaftlicher Sicht ist das alles völlig in Ordnung. Ihr Kind entwickelt sich vermutlich normal, denn das Gehirn und die Psyche ihres Zöglings befinden sich derzeit in einer Umbauphase. Altes und Bewährtes wird in Frage gestellt und Neues, sei es in den Augen von Erwachsenen auch noch so unsinnig und nutzlos, muss ausprobiert werden.

Da aber diese Umbauphase nicht nur Sie, sondern auch ihr heranwachsendes Kind verunsichern kann, ist es hilfreich für ihr Kind herauszufinden, wo seine Stärken liegen, welche Standpunkte ihm wichtig sind und wie und auf welche Art und Weise es sich zu seiner Umgebung, seinen Freunden, seiner Familie, den Lehrern, in Beziehung setzen kann.

Mit dem ZRM für Jugendliche wurde für die Universität Zürich ein Selbstmanagement-Training entwickelt, mit dem Jugendlichen eine Möglichkeit an die Hand gegeben wird, auf spielerische und motivierende Art ihre individuelle Persönlichkeit mit all ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten zu erforschen, sich klare Ziele zu formulieren und im Alltag realistisch umzusetzen.

Dabei unterstützen sich die Klassenkameraden gegenseitig, so lernt ihr Kind Hilfe zu geben und Hilfe anzunehmen. Die Jugendlichen werden zu SelbstexpertInnen, die später auch als Erwachsene in der Lage sind, Veränderungen in ihrem Leben mit ihren persönlichen Werten abzugleichen, zu modifizieren und konstruktiv in ihre Persönlichkeit zu integrieren.

Die Kursdaten
Follow-up-Kurs
Herr/Frau wird den Kurs begleiten und bei Gruppenarbeiten assistieren.

Weitere Informationen über ZRM unter www.zrm.ch

Liebe Teilnehmer/innen des ZRM Trainings,

ihr werdet in den nächsten Tagen eine Methode erlernen, wie ihr eure Handlungen zielgerichtet steuern könnt. Automatisches Reagieren wird durch gewünschtes Handeln ersetzt. Wir können die gemeinsame Zeit optimal nutzen, wenn ihr schon vor dem Training damit beginnt, eine Art Logbuch zu führen. Eure Aufzeichnungen müssen nicht ausführlich sein, ein paar Notizen genügen. Wichtig ist nur, dass euch eure Notizen im Training dann als Erinnerungshilfen dienen können.

Die Notizen sollten enthalten:

- Situationen, in denen ihr euch auf eine Art und Weise verhalten habt, die euch selbst missfallen hat.
- Die Gefühlslage, die durch diese Situation in euch ausgelöst wurde.
- Eine Einschätzung der Stärke dieses Gefühls auf einer Skala von 0% bis 100%
- Eure Handlungswünsche, die ihr für euer Selbstmanagement gerne erarbeiten würdet.

Beispiel:

01.03.04/ 10 Uhr: Mein Schwarm hat mich angesprochen und ich habe nur gestottert und bin rot geworden.

Gefühl: Schüchternheit

Stärke: 95%

Handlungsalternative: Ruhig und gelassen plaudern können

02.03.04/ 13 Uhr: Auf dem Heimweg von 3 älteren Schülern geärgert worden.

Gefühl: Wut

Stärke: 80%

Handlungsalternative: Cool bleiben

Am meisten nützt dieses Logbuch, wenn ihr euch eure Notizen täglich macht.

Im Training habt ihr dann eine Vielzahl von Situationen zur Verfügung, die aus eurem Alltag stammen – schulisch wie privat. Am Beispiel von einer Situation, die ihr im Training individuell auswählen könnt, erlernt ihr dann die Selbstmanagementmethode nach dem Zürcher Ressourcen Modell. Die verbleibenden Situationen könnt ihr später für euch alleine oder zu zweit mit einer Freundin oder einem Freund bearbeiten.

Anbei eine Kopiervorlage eines möglichen Logbuches, wobei eurer Phantasie bei Ausgestaltung eures persönlichen Logbuches keine Grenzen gesetzt sind.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage !

Logbuch von

Situation:

Gefühl:

Stärke: 0% ————— 100%

Handlungswunsch:

Situation:

Gefühl:

Stärke: 0% ————— 100%

Handlungswunsch:

Situation:

Gefühl:

Stärke: 0% ————— 100%

Handlungswunsch:

Situation:

Gefühl:

Stärke: 0% ————— 100%

Handlungswunsch:

