



Dr. Dipl.-Psych. **Julia Weber**, Diplomstudium der Psychologischen Pädagogik in Zürich und Promotion in Psychologie an der Universität Osnabrück; seit 2011 Geschäftsführerin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ GmbH); zertifizierte ZRM-Trainerin und ZRM-Coach mit Ausbildung von Trainern und Coaches in der Methode des ZRM (Zürcher Ressourcen Modell); Arbeitsschwerpunkte sind u. a. Gefühlswahrnehmung und -regulation, Motivation und Ressourcenaktivierung; im palliativen Bereich Sammlung von praktischen Erfahrungen mit Methoden des ZRM bei Mitarbeitern eines Alters- und Pflegeheims (Workshopleitung zum Thema »Sicherung der Nachhaltigkeit im Palliativbereich«), bei Eltern von an Duchenne erkrankten Kindern (hierzu ist eine Studie mit dem Unispital Zürich in Planung) und in der Begleitung im Einzelsetting. Mitgliedschaften u. a. in der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF).

E-Mail: [julia.weber@ismz.ch](mailto:julia.weber@ismz.ch)

Website: [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)



Dr. phil. Dipl.-Psych. **Maja Storch**, Psychoanalytikerin, Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), einem Spin-off der Universität Zürich; zusammen mit Dr. Frank Krause hat sie das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) entwickelt, ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagementtraining; ihre Arbeitsschwerpunkte sind Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Ressourcenaktivierung, Training und Coaching.

E-Mail: [maja.storch@ismz.ch](mailto:maja.storch@ismz.ch)

Websites: [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch), [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch), [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)

Julia Weber und Maja Storch

## **Das Zürcher Ressourcen Modell. Gefühlsregulation und die Erzeugung von Sinn durch Motto-Ziele**

In diesem Beitrag stellen wir das *Zürcher Ressourcen Modell* (ZRM; Storch u. Krause, 2014) und das Potenzial dieser Methode für die Arbeit in der Palliativ- und Hospizversorgung vor. Das ZRM ist ein theoretisch fundiertes, ressourcenaktivierendes Selbstmanagementtraining, welches in den 90er Jahren von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich (Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie) entwickelt wurde. Viele Anregungen für das ZRM wurden zunächst aus dem psychotherapeutischen Methodenrepertoire genommen. Das ZRM kann für alle Fachpersonen, die anderen Menschen dabei helfen wollen, selbstbestimmt zu handeln, eine Orientierung sein. Das Training mit dem ZRM versteht sich als Psychoedukation im Sinne einer Anleitung für die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Rahmen der Vorstellung von einer gestuften Prävention, auch *Stepped Care* genannt (Bower u. Gilbody, 2005), ist das ZRM-Training auf der niederschweligen Eingangsstufe anzusiedeln. Die Anwendung des ZRM-Trainings ist also vor einer Psychotherapie oder auch als Ergänzung einer solchen zu verstehen. Dieses Training ist sowohl für das Gruppen- als auch für das Einzelsetting gut einsetzbar. Im Rahmen der theoretischen Überlegungen und praktischen Erfahrungen mit dem ZRM-Training wurde ein neuer Zieltyp entwickelt, welcher *Motto-Ziele* genannt wird. Motto-Ziele erzeugen Sinnerleben, stellen intrinsische Motivation sicher, verbessern die Gefühlsregulation und regen Einstellungsänderungen an (Weber, 2013; Storch, 2009). Wie in diesem Beitrag deutlich werden soll, bieten die Motto-Ziele ein besonderes Potenzial für das Anwendungsgebiet der Palliativ- und Hospizversorgung.

Das ZRM legt ein Augenmerk auf die Salutogenese des Individuums und dessen konsequente Aktivierung individueller Ressourcen (Grawe, 1998). Das ZRM-Training wird fortwährend auf seine Wirksamkeit in den verschiedensten Bereichen wissenschaftlich überprüft. Es wird besonderer Wert darauf gelegt, Theorien zu verwenden, die empirisch solide belegt sind.

Bisher haben wir noch keine Studien zum Thema ZRM und Palliative Care durchgeführt, weshalb in diesem Beitrag auf wissenschaftliche Studien verwie-

sen wird, die für die Palliativ- und Hospizversorgung wichtig und von Interesse sein könnten. Allerdings gibt es bereits praktische Erfahrungen der Anwendung des ZRM in der Palliativ- und Hospizversorgung bei folgenden drei Zielgruppen: der Patient selbst, dessen Angehörige und das behandelnde Palliative Care-Team. Anhand eines Fallbeispiels am Ende unseres Beitrags wird die Arbeit mit Motto-Zielen aus dem ZRM mit einem Patienten genauer beschrieben.

Das Bewusstsein über die Realität des bevorstehenden Todes kann Menschen zutiefst erschüttern und zur Überforderung auch gesunder Anpassungs- und Bewältigungsmechanismen führen. Im Kontext der palliativen Situation stehen supportive Ansätze, Kriseninterventionen und die Fokussierung auf persönliche Copingstrategien und individuelle Ressourcen im Vordergrund (Heller u. Wenzel, 2011). Eine besondere Herausforderung der Palliativ- und Hospizversorgung scheint uns vor allem in den Bereichen der Frage nach dem Sinn (Berthold, 2014) und der Bedeutung der Gefühle (Stecker, 2011; Proulx u. Jacelon, 2004) zu liegen. Innerhalb des ZRM sehen wir in diesen Bereichen ein besonderes Potenzial der Motto-Ziele.

Im Folgenden werden wir zu Beginn wissenschaftliche Theorien beschreiben, die die theoretische Basis des ZRM und der Motto-Ziele darstellen. In einem weiteren Abschnitt werden wir die Motto-Ziele vorstellen, die sich unserer Meinung nach besonders für den Einsatz in der Palliativ- und Hospizversorgung eignen und den Einsatz dieser ZRM-Methode mittels der vorgestellten Theorien und wissenschaftlicher Studien begründen. Zum Abschluss dieses Beitrags folgt ein Fallbeispiel, welches den praktischen Einsatz der Motto-Ziele verdeutlicht.

## **Zwei Systeme: Der Verstand und das Unbewusste**

Aus einer langen geistes- und psychologiegeschichtlichen Tradition hat sich die Unterscheidung zwischen analytischem Denken und ganzheitlicher Intuition ergeben. Die Differenzierung zweier Systeme zur Erklärung von Phänomenen wie beispielsweise der Selbststeuerung und der Selbstwirksamkeit ist in mehreren psychologischen Modellen wiederzufinden (siehe Überblick bei Sowden, Pringle u. Gabora, 2015; Hardcastle, Hancox, Hattar, Maxwell-Smith, Thogersen-Ntoumani u. Hagger, 2015; Carver u. Scheier, 2012) und diese werden in der Psychologie unter dem Stichwort der *Zwei-Prozess-Theorien* untersucht. Die beiden Systeme werden in der Literatur unterschiedlich bezeichnet: »hot« und »cool« (Metcalf u. Mischel, 1999), »impulsiv« und »reflexiv« (Strack, Deutsch u. Krieglmeier, 2009), »System 1« und »System 2« (Kahnemann, 2012). Kuhl (2001) hat mit seiner Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie)

eine Theorie von vier Funktionssystemen der menschlichen Psyche entwickelt, die ebenfalls zwischen bewussten und unbewussten Inhalten unterscheidet. Auf der bewussten Seite sieht er das »Intentionsgedächtnis« und das »Objekterkennungssystem«, auf der unbewussten Seite das »Extensionsgedächtnis« (*Selbst*) und die »intuitive Verhaltenssteuerung«. Wir benutzen im Folgenden für diese beiden Systeme die Begriffe »*Verstand*« und »*Unbewusstes*«. Tabelle 1 gibt einen Überblick über einige wesentliche Unterschiede in der Arbeitsweise von Unbewusstem und bewusstem Verstand (Storch u. Krause, 2014).

**Tabelle 1:** Vergleich von Verstand und Unbewusstem (vgl. Storch u. Krause, 2014)

	Verstand	Unbewusstes (Selbst)
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Geschwindigkeit	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker (Gefühl)
Informationsverarbeitung	seriell	parallel
Zeithorizont	Zukunft	Hier und Jetzt
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Der Verstand arbeitet langsam und genau. Hat der Verstand eine Information verarbeitet, so ist der Mensch in der Lage, über Sprache die Bewertung des Verstandes zu kommunizieren. Im besten Fall werden hierfür 900 Millisekunden benötigt, es kann aber auch manchmal Stunden, Tage oder Wochen dauern, bis dem Verstand etwas klar geworden ist. Durch seine serielle Informationsverarbeitung kann der Verstand immer nur eine Information zur selben Zeit verarbeiten. Diese Arbeitsweise wird klar, sobald man aufgefordert wird, gleichzeitig zwei Gedanken zu denken. Das ist mit dieser Informationsverarbeitung nicht möglich. Dieses System ist jedoch in der Lage, sehr genau und präzise zu arbeiten und auch Berechnungen für die Zukunft anzustellen. Die Bewertung des Verstandes erfolgt nach »was ist richtig und was ist falsch« (Kuhl, 2001). Hierbei spielen oftmals Erziehung und soziale Normen eine entscheidende Rolle.

Das Unbewusste arbeitet hingegen schnell. Innerhalb von 200 Millisekunden ist eine Bewertung oder ein Handlungsvorschlag aus diesem System vorhanden (Ferguson u. Porter, 2009). Allerdings wird dies nicht wie beim Verstand über Sprache kommuniziert, sondern erfolgt über diffuse Gefühle, die von Damasio (2003) als *somatische Marker* bezeichnet werden. Die Bewertung erfolgt im Hinblick auf das Wohlbefinden des Gesamtorganismus entweder als positives Gefühl (steuert das Appetenzverhalten) oder als negatives Gefühl (steuert das Aversionsverhalten). Die Informationsverarbeitung des Unbewussten ist eine

parallele, die in der Lage ist, gleichzeitig sehr viele Informationen aus der In- und Umwelt zu verarbeiten und daraus eine Bewertung im Zeithorizont »Hier und Jetzt« zu bilden (Kuhl, 2001). Die Bewertungskategorie dieses Systems erfolgt nach »mag ich und mag ich nicht« (was ist zuträglich für das individuelle Wohlbefinden und was ist störend?).

Ein wichtiger Teil des Unbewussten ist das *Selbst*. Neurobiologisch wird das Selbst im vorderen Teil der rechten Hemisphäre des Gehirns verortet (Keenan, Nelson, O'Connor u. Pascual-Leone, 2001). Nach Kuhl (2010) ist das integrierte Selbst die höchste Form der Repräsentation eigener Zustände und Erfahrungen. Als Selbst gilt der Teil des Unbewussten, »(...) der sich auf die eigene Person bezieht, mitsamt all ihren Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben, Werten und bisherigen Erfahrungen« (Storch u. Kuhl, 2012, S. 31). Das Selbst ist in der Lage, Gefühle zu regulieren (Quirin, Bode u. Kuhl, 2011; Koole, McCullough, Kuhl u. Roelofsma, 2010; Koole u. Jostmann, 2004). Diese Fähigkeit beruht darauf, dass das Selbst umfassend mit dem Teil des Gehirns vernetzt ist, in dem Gefühle und ihre körperlichen Begleiterscheinungen entstehen. »Durch die Anbindung an die Gefühle und an das autonome Nervensystem kann das Selbst Gefühle wahrnehmen und beeinflussen« (Storch u. Kuhl, 2012, S. 41).

In seiner Theorie beschreibt Carl Gustav Jung das Selbst als weitgehend unbewussten Kern der Person. Er konnte damals über die Merkmale des Selbst kaum mehr aussagen, als dass dieses eher durch ein ganzheitlich-diffuses Fühlen als durch präzise Sprache mitteilbar ist. »Außerdem war Jung aufgefallen, dass das Selbst in der Lage ist, auch in verzwickten Situationen, in denen der Verstand keinen Ausweg mehr sieht, wie aus dem Nichts heraus überraschende Lösungen zu finden. Er nannte diese Fähigkeit des Selbst die transzendente Funktion« (Storch u. Kuhl, 2012, S. 48).

Das Selbst hat verschiedene Funktionsmerkmale und Fähigkeiten, auf welche wir mit Blick auf die Merkmale, die für diesen Beitrag von besonderem Interesse sind, im Folgenden etwas genauer eingehen.

- *Körper- und Gefühlseinbindung*: Hierunter verstehen wir die starke Vernetzung des Selbst mit den Gefühlen und mit dem autonomen Nervensystem. Das Selbst bindet die Körperwahrnehmung in seine Aktivität ein (Kuhl, 2001). So entsteht ein »Signalsystem«, das zum Auffinden bedeutsamer Erinnerungen und zum Auswerten von Rückmeldungen genutzt wird. Dieses Signalsystem besteht aus den oben bereits erwähnten somatischen Markern. »Wenn im Geistesstrom Inhalte auftauchen, die das Selbst betreffen, lösen sie die Entstehung eines Markers aus, der als Bild in den Geistesstrom einfließt und dem Bild, das ihn ausgelöst hat, gegenübersteht. Diese Gefühle ermöglichen die Unterscheidung zwischen Selbst und Nicht-Selbst« (Dama-

sio, 2011, S. 21). Wenn wir einen Menschen »persönlich«, also auf der Ebene des Selbst ansprechen, oder wenn wir uns persönlich angesprochen fühlen, dann kommen unweigerlich Gefühle auf. Das Selbst ist mit Gefühlen vernetzt und zeigt durch die Gefühle *Bedürfnisschicksale* an. Positive Gefühle sind oft darauf zurückzuführen, dass ein Bedürfnis befriedigt wird. Negative Gefühle sind darauf zurückzuführen, dass ein Bedürfnis nicht befriedigt wird oder die Gefahr besteht, dass ein Bedürfnis verletzt wird.

- *Parallelverarbeitung*: Das ist die Fähigkeit, sehr viele, auch widersprüchliche Informationen und Gefühle gleichzeitig zu berücksichtigen. Diese Art der Informationsverarbeitung ermöglicht eine intelligente Form von Intuition, bei der man an alles »denken« kann, ohne an alles denken zu müssen (Storch u. Kuhl, 2012). Die gleichzeitige Berücksichtigung vieler Randbedingungen ist die Voraussetzung für die integrative Kompetenz und das enorme Konfliktlösungspotenzial des Selbst. Das Selbst ist durch diesen Verarbeitungsmodus in der Lage, auch bei lückenhaften Informationen Annäherungslösungen zu finden. Das bedeutet, dass man bei Beteiligung des Selbst sogar dann nicht in Hilflosigkeit versinken muss, wenn nicht alle relevanten Informationen vorliegen. Die parallel arbeitenden Netzwerke des Selbst vermitteln das, »(...) was mit dem Begriff Selbstwahrnehmung und Sinnerleben gemeint ist« (Kuhl, 2006, S. 4).
- *Feedbackverwertung*: Damit ist die Fähigkeit des Selbst gemeint, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf der Basis von körperlich gespürten Rückmeldungen auszuwerten. Das Selbst hilft uns, auch ganz schwierige und schmerzhaft erlebte Erfahrungen dadurch zu relativieren, dass sie in das große Netzwerk von relevanten persönlichen Erfahrungen eingebunden werden, bei denen fast immer auch einige positive oder sinnstiftende Erfahrungen dabei sind (Kuhl, 2001).
- *Unbewusste Steuerung*: Dies beschreibt die Tatsache, dass sich das Selbst nicht ohne Weiteres vom bewussten Verstand kontrollieren lässt. Damit ist vor allem die emotionale Komponente des Selbst gemeint. Es hilft oft nicht, wenn man einem ängstlichen Menschen erklärt, dass er keine Angst zu haben braucht (Storch u. Kuhl, 2012).
- *Wachsamkeit*: Das Selbst verfügt über eine im Hintergrund des Bewusstseins ständig wirkende, besondere Form der breiten Aufmerksamkeit (Koole et al., 2010). Storch und Kuhl (2012) vergleichen diese Aufmerksamkeitsform mit einem inneren Schutzengel, der einen ständig begleitet und einen sofort weckt, wenn in einer Situation irgendetwas persönlich relevant ist.
- *Innere Sicherheit*: Damit ist die Fähigkeit des Selbst gemeint, auch bei schwierigen Erfahrungen immer wieder auf die eigenen positiven Kräfte zu vertrauen. Es ist die Fähigkeit, sich darauf zu verlassen, dass Angst machende

- oder schmerzliche Situationen überwindbar sind und irgendwann wieder bewältigt werden können (Kuhl, 2001). Die tiefste Quelle der inneren Sicherheit ist der zuversichtliche Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen. Die Entwicklung der inneren Sicherheit ist von Anfang an ganz eng mit *Selbsta Ausdruck* verknüpft: Selbsta Ausdruck ist die Voraussetzung dafür, dass die Bedürfnisse einer Person von anderen verstanden und befriedigt werden können. Deshalb ist das Einüben von Selbstwahrnehmung und Selbsta Ausdruck ein zentrales Element in praktisch allen Formen von Psychotherapie.
- *Selbstständige Affektregulation*: Das Selbst verfügt über die Fähigkeit, die eigene Gefühlswelt selbst zu regeln, ohne dass dazu eine andere Person benötigt wird (Koole et al., 2010). Es ist zu vier Arten von Affektregulation fähig: *Selbstberuhigung*, *Selbstmotivierung*, *Selbstbremsung* und *Selbstkonfrontation* (Kuhl, 2001). Besonders wichtig für diesen Beitrag ist die Fähigkeit der Selbstberuhigung, also die Herabregulation von negativen Gefühlen wie beispielsweise Angst, Wut oder Verzweiflung. Nur das Selbst ist in der Lage, durch die Selbstregulation Überblick über die eigenen Bedürfnisse zu haben und Sinn zu stiften (Koole et al., 2010; Kuhl, 2006). Dies ist bereits wissenschaftlich überprüft worden (Schutte, Searle, Meade u. Dark, 2012; Baumann u. Kuhl, 2002).

Im Hinblick auf die Punkte, die wir in der Ausgangslage dieses Beitrags beschrieben haben, wollen wir an dieser Stelle zusammenfassend festhalten, dass das Selbst dafür zuständig ist, Sinnhaftigkeit und innere Sicherheit zu erzeugen und durch die Fähigkeit der Selbstberuhigung negative Gefühle herabzuregulieren, was wichtige Punkte in schwierigen Lebenssituationen sind.

Wenn das Selbst über solch wunderbare Fähigkeiten verfügt, dann stellt sich die Frage, wie das Selbst als Ressource in einer schwierigen Situation aktiviert werden kann. Dazu gehen wir in die Zielpsychologie und die ZRM-Methode der Motto-Ziele. Mit einem Motto-Ziel nutzt die betreffende Person das eigene Selbst als Ressource, um sich für die vorliegende schwierige Situation eine neue, hilfreiche Haltung zu schaffen. Durch diese neue Haltung werden Selbstwirksamkeit und Selbstberuhigungsfähigkeit verbessert (Weber, 2013) und Sinnerleben erzeugt (Koole et al., 2010; Kuhl, 2006).

## Zieltypen

Ziel ist nicht gleich Ziel. Je nachdem, wie Ziele sprachlich formuliert sind, lassen sie sich nach verschiedenen Typen unterscheiden (Deci u. Ryan, 2000). Storch (2008) hat als Visualisierungs- und Zuordnungshilfe verschiedener Zieltypen die

*Zielpyramide* (vgl. Abbildung 1) entwickelt. Auf der *Haltungsebene* befinden sich die hohen, allgemeinen und globalen Zieltypen, die eher abstrakt formuliert sind. »Die Haltungsebene betrifft die abstrakteste Konzeptualisierung eines Ereignisses und beschreibt die generelle Einstellung, die ein Mensch einem Thema gegenüber einnimmt« (Storch, 2008, S. 12). Auf der *Verhaltensebene* sind niedrige, spezifische und lokale Zielformulierungen anzusiedeln, welche konkret formuliert sind. Die *Ergebnisebene* betrifft den Wunsch einer Person, der bewusst darüber Auskunft gibt, was die Person als Ergebnis erreichen will. Storch betrachtet die Zielpyramide mit den drei Ebenen als keine feste Struktur, sondern als »*Ordnungsversuch*«, »(...) um eine Orientierung in die Vielfalt möglicher Sprachformen zu bringen, in die Menschen ihre Absichten packen können« (Storch, 2008, S. 71).

Die drei Ebenen der Zielpyramide beantworten unterschiedliche Fragen. Meist betreten Menschen die Zielpyramide in der Mitte auf der Ergebnisebene. Hier wird die Frage beantwortet, *was* die Person tun will. Die Frage *warum* eine Person dieses Ergebnis anstrebt, wird auf der Haltungsebene beantwortet. Hier werden die innere Haltung und die persönliche Einstellung geklärt, die hinter einer Absicht stehen. Auf der Verhaltensebene formulierte Ziele geben Auskunft über das *wie*, *wann* und *wo* einer beabsichtigten Handlung oder eines geplanten Verhaltens.



**Abbildung 4:** Zielpyramide

Die *Verhaltensebene* beinhaltet den konkreten, ergebnisbezogenen Zieltyp des Verstandes, der beispielsweise von Locke und Latham (2013) untersucht wurde. Als Ergebnis ihrer jahrzehntelangen Forschung kamen sie zu der Empfehlung, dass Ziele möglichst hoch im Sinne von anforderungsreich und möglichst spezifisch formuliert sein müssen, damit sie eine hohe Erfolgsaussicht haben. Nach der Zielsetzungstheorie (Wegge u. Schmidt, 2009; Locke u. Latham, 1990) führt das Erhöhen des Zielstandards zu einer erhöhten Leistung, vor allem bei konkreter Spezifizierung des anspruchsvollen Ziels. Bei realistischen schwierigen Aufgaben steigt die Leistung linear mit der Schwierigkeit der Ziele an (Locke u. Latham, 2013), man strengt sich also mehr an, wenn mehr gefordert wird. In der Praxis hat sich die Zielsetzungstheorie von Locke und Latham (1990) fest durch die Arbeit mit den sogenannten *S.M.A.R.T.-Zielen* etabliert, welche sich an den Empfehlungen eines hohen spezifischen Ziels orientieren. Aber auch im Therapie- und Coaching-Bereich wird häufig auf die Empfehlungen von Locke und Latham zurückgegriffen (Storch, 2009).

Neben den Zieltypen auf der Verhaltensebene gibt es Zieltypen auf der *Haltungsebene*, die in der wissenschaftlichen Zielpsychologie intensiv untersucht wurde. Diesem Zieltypus liegt eine Systematik zugrunde, die für die Entwicklung von Zielen, die sowohl vom Selbst als auch vom Verstand unterstützt und getragen werden, nützlich ist. Dieser Zieltyp hat jedoch in der Praxis noch keine weite Verbreitung gefunden. Es handelt sich um Zieltypen, die weniger auf konkret beobachtbares und messbares Verhalten abzielen, sondern die sich auf eine innere Verfassung des Zielsetzenden beziehen. Dwecks Untersuchungen zu *Performance- vs. Mastery-Goals* beziehen sich auf diesen Zieltyp (Rusk, Tamir u. Rothbaum, 2011). Im Leistungsbereich lassen sich Personen beispielsweise danach unterscheiden, ob sie ihren Fokus darauf legen, herauszufinden, wie kompetent sie sind (*Performance-Goals*) oder aus der Aufgabe zu lernen (*Mastery-Goals*). Auch Higgins (Schooler u. Higgins, 2012) untersucht in seiner *Regulatory Focus*-Theorie zwei Typen von Einstellungen, einen fördernden (*promotion*) und einen verhindernden (*prevention*) Fokus der Person. Kruglanski und Kopetz (2009) betonen zu dem Zieltyp auf der Haltungsebene, dass er im Unterschied zu spezifischen Zielen die Eigenschaft der *Äquifinalität* besitzt, also viele Handlungen zielführend sein können. Gollwitzer und Oettingen (2012) weisen darauf hin, dass es wichtig ist, zu erkennen, dass Ziele mit demselben Inhalt durch unterschiedliche Haltungen in verschiedenen Weisen wirken.

Der Vergleich von Zielen auf der Handlungs- und Verhaltensebene und die damit zusammenhängenden Auswirkungen auf verschiedene Bereiche wurden in mehreren Studien untersucht. So untersuchten Fujita, Trope, Liberman und Levi-Sagi (2006) beispielsweise die Wirkung dieser beiden Ebenen auf die

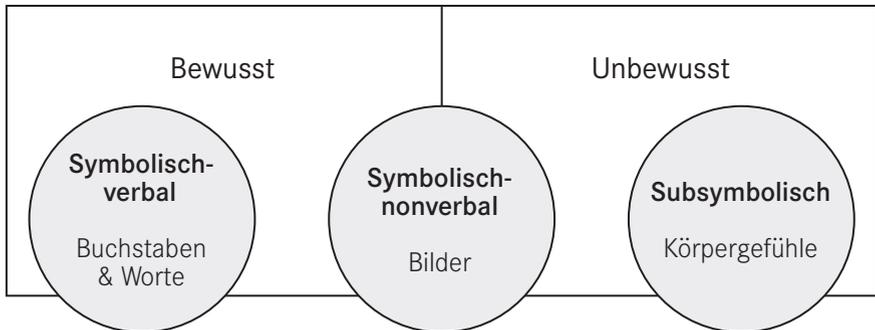
*Selbststeuerungsfähigkeit.* Eine Gruppe von Probanden sollte darüber nachdenken, *warum* Menschen etwas taten, während eine andere Gruppe von Probanden darüber nachdachte, *wie* sie es taten. Sie fanden heraus, dass Menschen eine bessere Selbststeuerung haben, wenn sie ihr Ziel auf der Haltungsebene ansiedeln als wenn sie spezifisch und konkret über ihr Ziel nachdachten. Auch Gollwitzer und Oettingen (2012) beschreiben, dass das Fehlen eines *Warums* für eine Handlung oder ein Ziel zu negativen Affekt führen kann. Schutte, Searle, Meade und Dark (2012) konnten zeigen, dass das Erleben des *Warums*, also der gefühlte Sinn einer Tätigkeit, einen signifikanten Effekt auf die Intensität des positiven Affekts hat. Ferguson betont in ihren Untersuchungen (Ferguson u. Porter, 2009), dass Haltungen veränderbar sind.

Die Motto-Ziele aus dem ZRM (Storch u. Krause, 2014) werden in der Zielpyramide der Haltungsebene zugeordnet. Sie ermöglichen es, die Abstimmung des Verstandes mit dem Selbst systematisch vorzunehmen und in eine Zielform zu bringen, die die Einstellung zu einem Thema betrifft (Storch, 2009). Bei einem Motto-Ziel wird das Handeln des Menschen gewissermaßen unter ein Motto gestellt. Im folgenden Abschnitt geht es darum, welche sprachliche Form am besten geeignet ist, um das Selbst zu aktivieren und dadurch Selbstwirksamkeit, Selbstberuhigung und Sinn zu erzeugen.

## Multiple Code Theory nach Bucci

In der *Multiple Code Theory* vereint Bucci (2002) psychoanalytisches Gedankengut mit den Überlegungen des Hirnforschers Damasio (2003). Die Theorie geht davon aus, dass Informationen aus der Umwelt vom menschlichen System grundsätzlich in zwei Arten von *Codes* wahrgenommen und verarbeitet werden: *subsymbolisch* (körperlich, emotional) und *symbolisch*. Nach Bucci (2002) verfügt der Mensch also über drei Varianten der Informationsverarbeitung. Die erste Variante kommt ohne Symbole aus und bezieht sich ausschließlich auf körperliche Empfindungen und Basalaffekte. Hierzu zählen die somatischen Marker von Damasio (2003), die somatisch und/oder emotional wahrgenommen werden. Die symbolischen Codes können in *verbale* (Buchstaben/Wörter) und *nonverbale* (Bilder) unterschieden werden. Informationen können über Körpergefühle, Bilder und/oder Worte codiert werden. Worte, die Informationen symbolisch verbal codieren, sind bewusstseinspflichtig. Diese sind also das Kommunikationsmittel des Verstandes. Körpergefühle, die subsymbolisch emotional Informationen codieren, laufen unterhalb der Bewusstseinschwelle ab. Diese sind das Kommunikationsmittel des Selbst. Bilder, die Informatio-

nen symbolisch nonverbal codieren, können sowohl auf der bewussten (*Verstand*) als auch auf der unbewussten Ebene (*Selbst*) hervorgebracht werden (siehe Abbildung 2).



**Abbildung 5:** Informations-Codes nach Bucci (in Anlehnung an Storch, 2009)

Die drei Varianten der Verarbeitung sind miteinander über einen Vorgang verbunden, den Bucci (2002) den *referentiellen Prozess* nennt. Die Qualität der Verbindung dieser drei Systeme ist die Basis für gesundes psychisches Funktionieren. Ist die Verbindung zwischen den drei Systemen unterbrochen, so entsteht psychische Krankheit durch die Versuche, mit diesen Unterbrechungen umzugehen (Bucci, 2005). Bilder sind die entscheidende Verbindung der beiden Systeme. »Bilder sind der Dreh und Angelpunkt im Informationsfluss zwischen vorsymbolischen Codes und symbolisch verbalen Codes« (Storch, 2009, S. 15). Über das symbolisch-nonverbale System der Bilder gelangt man vom bewussten symbolisch-verbalen System (*Verstand*) zum unbewussten subsymbolisch körperlichen System (*Selbst*). Oder einfacher ausgedrückt: Die Übersetzung der Buchstaben in Körperempfindungen geschieht über Bilder. »An jedem Wort hängt ein Bild und an jedem Bild hängt ein Gefühl« (Storch, 2009, S. 15).

Wenn wir diese Überlegungen auf die Bildung eines Motto-Ziels anwenden, ergibt sich folgender Ablauf: Um das Selbst in einer schwierigen Situation zu aktivieren, muss dieses über den entsprechenden Code laufen. Der Code des Selbst ist ein vorsymbolischer, somatische Marker sind seine Bewertungssignale. Daher ist die Reihenfolge für den Bau eines Motto-Ziels nach dem ZRM folgende: Zu der schwierigen Situation, also beispielsweise der Umgang mit dem eigenen Tod, wird mittels der somatischen Marker des Selbst ein ausschließlich positives Bild gesucht. Dabei ist die Betonung von »positiv« enorm wichtig, da mit diesem Bild die Ressourcenaktivierung und der Ressourcenaufbau stattfinden (Krause u. Storch, 2010). Zu dem gewählten Bild werden dann die

passenden Worte erarbeitet, aus welchen auf der Haltungsebene ein Motto-Ziel gebaut wird. Mit den somatischen Markern wird dieses Motto-Ziel auf Maß geschneidert. Das praktische Vorgehen mit dieser Methode ist bei Storch und Krause (2014) ausführlich erläutert.

## Motto-Ziele in der Praxis

Motto-Ziele sind im Rahmen der palliativen und hospizlichen Versorgung für drei Situationstypen sinnvoll einsetzbar:

1. für Menschen, die sich mit ihrem eigenen Sterben auseinandersetzen,
2. für Menschen, die sich mit dem Sterben einer geliebten Person auseinandersetzen,
3. für Fachpersonal, das mit Sterbenden und deren Angehörigen arbeitet.

Das folgende Praxisbeispiel bezieht sich auf Situationstyp 1: Menschen, die sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen.

### Fallbeispiel

Ein 64-jähriger Busfahrer, Herr Mühlebeer (Name aus Anonymitätsgründen geändert, M. S.), meldet sich für ein Gespräch an, weil er die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs bekommen hat. Er möchte sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen. Weil seine Tochter Psychologie studiert, hat er sich von ihr überzeugen lassen, dass die Psychologie hierfür gute Unterstützung anbieten kann. »Natürlich hat mich die Diagnose geschockt«, erklärt er. »Irgendwie kann ich es immer noch nicht ganz fassen, dass mein Leben nun dem Ende zugeht. Manchmal kommt es mir aber auch ganz natürlich vor, dass meine Uhr nun abgelaufen ist. Ich habe zum Glück ein Leben gelebt, in dem ich nichts zu bereuen habe. Ich bin zwar von meiner ersten Frau geschieden, aber wir haben keinen Rosenkrieg aus unserer Scheidung gemacht. Wir treffen uns weiterhin ab und zu und sind gute Freunde. Meine neue Partnerin hat mir viele schöne Stunden geschenkt. Meine zwei Kinder sind wohlgeraten und auf gutem Weg. Auch mein Beruf, das Busfahren, ist für mich ideal gewesen. Ich habe viele Städtereisen gefahren, auch ins Ausland. Das liegt mir einfach, Fernweh wurde mir in die Wiege gelegt.«

Die Arbeit an einem Motto-Ziel, das eine Haltung mit sich bringt, die innerpsychische Ressourcen zur eigenen Endlichkeit aktivieren kann, beginnt mit der Wahl eines Bildes. Auf der Website [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch) befindet sich unter dem Link mit der Bezeichnung »online-tool« eine Auswahl von Bildern, anhand derer

man (kostenfrei) durch einen Reflexionsprozess geführt wird, der mit einem sogenannten *Basis Motto-Ziel* endet. Ein Basis Motto-Ziel ist ein Motto-Ziel, das in vielen Fällen bereits Wirksamkeit hinsichtlich positiver Affektlage, Energetisierung und Vitalität entfaltet (Dyllick, in Vorb.). Im Einzelgespräch wird dieses Basis Motto-Ziel dann noch hinsichtlich einiger Kriterien optimiert, die sich auf Selbstwirksamkeit, optimale ressourcenaktivierende Wortwahl und eine positive Affektbilanz beziehen (Storch u. Krause, 2014).

Herr Mühlebeer bekommt die Aufgabe, sich ein Bild auszusuchen, das ihm dabei helfen kann, eine gute Haltung zu seinem Sterben und seinem Tod zu entwickeln. Er lässt die angebotenen Bilder auf sich wirken und wählt mit einem somatischen Marker, das heisst mit dem Gefühl, nicht mit dem Verstand, ein Bild aus. Die Anweisung bei der Bilderwahl, mit dem Gefühl zu wählen, ist von immenser Wichtigkeit, denn so wird sichergestellt, dass die Bewertung des Bildes vom Selbst kommt. Im Selbst sitzt, wie oben im Text ausführlich dargestellt, die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit, auch mit schwersten Krisensituationen umzugehen und innere Ressourcen zu mobilisieren. Man kann das Selbst ohne Weiteres auch als das Funktionssystem bezeichnen, mit dem der Mensch Zugang zu seiner *spirituellen Intelligenz* (Kuhl, 2015) bekommt.

Herr Mühlebeer wählt das Bild von einem Mann, der auf dem Gipfel eines Berges steht und die Hände in den Himmel streckt. Zwei Drittel des Bildes bestehen aus dem blauen Himmel, die Erde ist gar nicht sichtbar, nur die Spitze des offenbar zuvor erklommenen Berges. »Dieses Bild gefällt mir sehr gut, weil der Mann alles hinter sich gelassen hat und sich etwas Neuem zuwendet, so wirkt er auf mich. Die Ebene mit all dem Alltagsgetriebe ist völlig unwichtig. Vor ihm liegt die große Weite, die mit Blau angefüllt ist. Dorthin zieht es ihn. Er wirkt auf mich auch irgendwie entlastet und befreit.«

Nachdem Herr Mühlebeer seine eigenen Assoziationen noch mithilfe eines Ideenkorbes (siehe Storch u. Krause, 2015) um Assoziationen von anderen Personen erweitert hat, entsteht für ihn das Motto-Ziel: Ich reise hoch zum Himmelszelt!

»Dieses Motto-Ziel passt in mein Leben und zu meiner Nomadennatur. Ich bin als Busfahrer Abschiede gewohnt. Und ich kenne die Freude auf das Neue, das mich erwartet, wenn ich mich auf den Weg gemacht habe. Mit dieser Haltung wird meine Reiselust angesprochen. Wenn ich mir dieses Motto-Ziel vorsage, dann taucht in mir eine große Ruhe auf und, ob Sie es glauben oder nicht, sogar eine gewisse Heiterkeit.«

Für Fachpersonen, die mit Motto-Zielen arbeiten, ist es immer wieder berührend und beglückend, welcher Frieden sich in Menschen ausbreitet, die über ein Motto-Ziel Zugang zu ihrem Selbst gefunden haben und damit ihre Endlichkeit sinnvoll in ein großes Ganzes einordnen können.

Wenn man Zugang zum Selbst hat, dann »entsteht ein immer differenzierteres, stummes Verstehen auch hochkomplexer Zusammenhänge. Auf diese Erfahrung verweisen Gläubige auch, wenn sie sagen, dass sie sich der »göttlichen Vorsehung« anheimgeben. Demut bedeutet in diesem Zusammenhang das Grundvertrauen und die tiefe Einsicht darin, dass »alles irgendwie einen Sinn hat«, dass auch Dinge, die das bewusste Ich nicht erklären, vielleicht in ihrer Widersprüchlichkeit oder Grausamkeit nicht akzeptieren kann, doch einen tieferen Sinn haben« (Kuhl, 2015, S. 251).

## Literatur

- Baumann, N., Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1213–1223.
- Berthold, D. (2014). Palliativpsychologie. Spiritualität als tragende Säule eines klinisch psychologischen Anwendungsfachs. *Spiritual Care – Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen*, 3(3), 232–240.
- Bower, P., Gilbody, S. (2005). Stepped care in psychological therapies: access, effectiveness and efficiency. *Narrative literature review*. *The British Journal of Psychiatry*, 186, 11–17.
- Bucci, W. (2005). The interplay of subsymbolic and symbolic processes in psychoanalytic treatment. Commentary on paper by Steven H. Knoblauch. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(6), 855–873.
- Bucci, W. (2008). The Referential Process, Consciousness, and the Sense of Self. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(5), 766–793.
- Carver, C. S., Scheier, M. (2012). Cybernetic control processes and the self-regulation of behavior. In R. M. Ryan (Hrsg.), *Oxford Handbook of Human Motivation* (S. 28–42). New York: Oxford University Press.
- Damasio, A. R. (2003). Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List.
- Damasio, A. R. (2011). Selbst ist der Mensch. Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München: Siedler.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The »What« and »Why« of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dyllick, T. H. (in Vorbereitung). Die Kraft von Motto-Zielen. Unveröffentlichte Dissertation. Mannheim: Universität Mannheim.
- Ferguson, M. J., Porter, S. C. (2009). Goals and (implicit) attitudes. A social-cognitive perspective. In G. B. Moskowitz, H. Grant (Hrsg.), *The Psychology of Goals* (S. 447–479). London: Guilford Press.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351–367.
- Gollwitzer, P. M., Oettingen, G. (2012). Goal pursuit. In R. M. Ryan (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (S. 208–231). New York: Oxford University Press.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Psychotherapie*. Hogrefe: Göttingen.
- Hardcastle, S. J., Hancox, J., Hattar, A., Maxwell-Smith, C., Thogersen-Ntoumani, C., Hagger, M. S. (2015). Motivating the unmotivated: how can health behavior be changed in those unwilling to change? *Frontiers in Psychology*, 6, 835.
- Heller, A., Wenzel, C. (2011). Hospizarbeit und Palliative Care – Idee, konzeptionelle Grundlagen und Herausforderung für die Psychotherapie. *Psychotherapie Wissenschaft*, 1(3), 150–158.
- Kahneman, D. (2012). *Schnelles Denken, langsames Denken*. München: Siedler.

- Keenan, J. P., Nelson, A., O'Connor, M., Pascual-Leone, A. (2001). Self-recognition and the right hemisphere. *Nature*, 409(6818), 305. 35053167.
- Koole, S. L., Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 974–990.
- Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J., Roelofsma, P. (2010). Why religion's burdens are light: from religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology*, 14(1), 95–107.
- Krause, F., Storch, M. (2010). Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei. Bern: Huber.
- Kruglansky, A. W., Kopetz, C. (2009). The Role of Goal Systems in Self-Regulation. In E. Morsella, J. A. Bargh, P. M. Gollwitzer (Hrsg.), *Oxford Handbook of Human Action* (S. 350–367). New York: Oxford University Press.
- Kuhl, J. (2001). Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2006). Sinn und Selbstregulation: Wann helfen und wann stören Gefühle? In O. Wiesmeyer, A. Battyani (Hrsg.), *Der Wille zum Sinn*. Weinheim: Beltz.
- Kuhl, J. (2010). Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2015). Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst. München: Herder.
- Locke, E., Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E., Latham, G. (2013). New developments in goal setting and task performance. Routledge: New York.
- Metcalf, J., Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3–19.
- Proulx, K., Jacelon, C. (2004). Dying with dignity: the good patient versus the good death. *American Journal of Hospice and Palliative Care*, 21, 116–120.
- Quirin, M., Bode, R. C., Kuhl, J. (2011). Recovering from negative events by boosting implicit positive affect. *Cognition & Emotion*, 25(3), 559–570.
- Rusk, N., Tamir, M., Rothbaum, F. (2011). Performance and learning goals for emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 35(4), 444–460.
- Schooler, A. A., Higgins, E. T. (2012). Too much of a good thing? Trade-offs in promotion and prevention focus. In R. M. Ryan (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (S. 65–84). New York: Oxford University Press.
- Schutte, N. S., Searle, T., Meade, S., Dark, N. A. (2012). The effect of meaningfulness and integrative processing in expressive writing on positive and negative affect and life satisfaction. *Cognition & Emotion*, 26(1), 144–152.
- Sowden, P. T., Pringle, A., Gabora, L. (2014). The shifting sands of creative thinking: Connections to dual-process theory. *Thinking & Reasoning*, 21(1), 40–60.
- Stecker, R. (2011). Psychoonkologische Palliativtherapie im Akutkrankenhaus. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 1(3), 159–168.
- Storch, M. (2008). Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen. Bern: Huber.
- Storch, M. (2009). Motto-Ziele, SMART-Ziele und Motivation. In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun* (S. 183–206). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Storch, M., Krause, F. (2014). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern: Huber.
- Storch, M., Kuhl, J. (2012). Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste. Bern: Huber.

- Strack, F., Deutsch, R., Krieglmeier, R. (2009). The two horses of behavior: Reflection and impulse. In E. Morsella, J. A. Bargh, P. M. Gollwitzer (Hrsg.), *Oxford Handbook of Human Action* (S. 104–117). New York: Oxford University Press.
- Weber, J. (2013). *Turning Duty into Joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele*. Dissertation. Osnabrück: Universität Osnabrück.
- Wegge, J., Schmidt, K.-H. (2009). Die Zielsetzungstheorie [Goal setting theory]. In V. Brandstätter, J. H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Psychologie* (Band: Motivation und Emotion, S. 174–181). Göttingen: Hogrefe.

