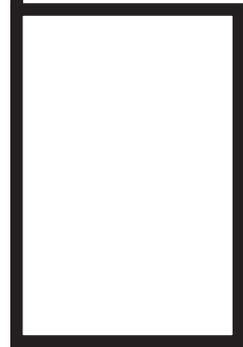


Zürcher Ressourcen Modell

ZRM<sup>®</sup>



**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<sup>®</sup>

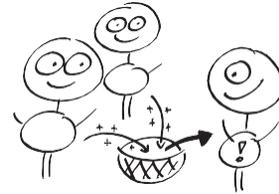
Kopiervorlage



# 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**

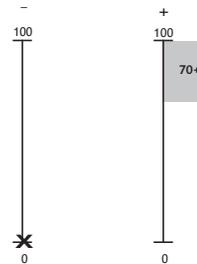
## **Meine Lieblingsideen im Überblick**

(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

Mein Embodiment

Meine sozialen Ressourcen

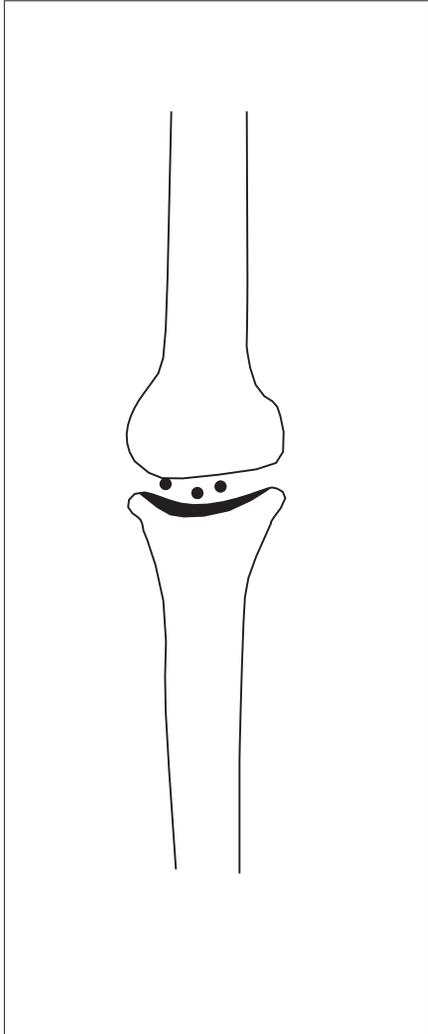
Makroversion:  
.....  
.....  
.....  
.....

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

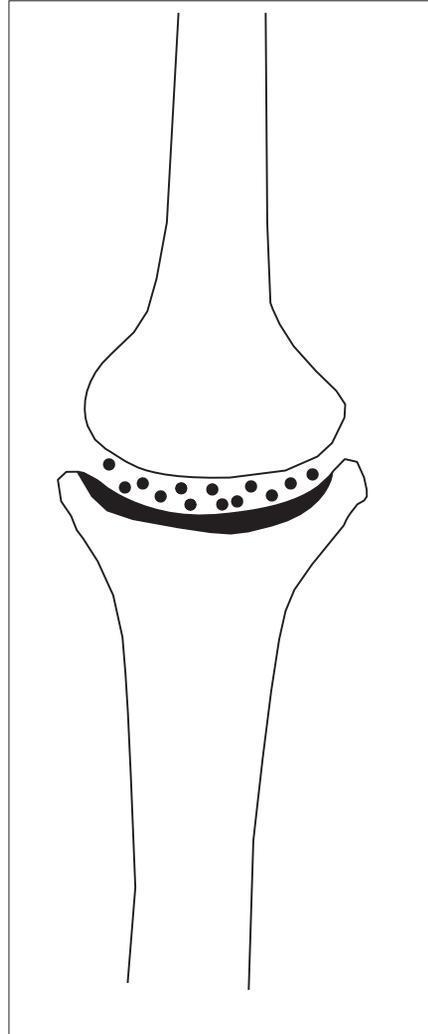


# Neuronale Plastizität

Selten benutzte  
Nervenbahnen

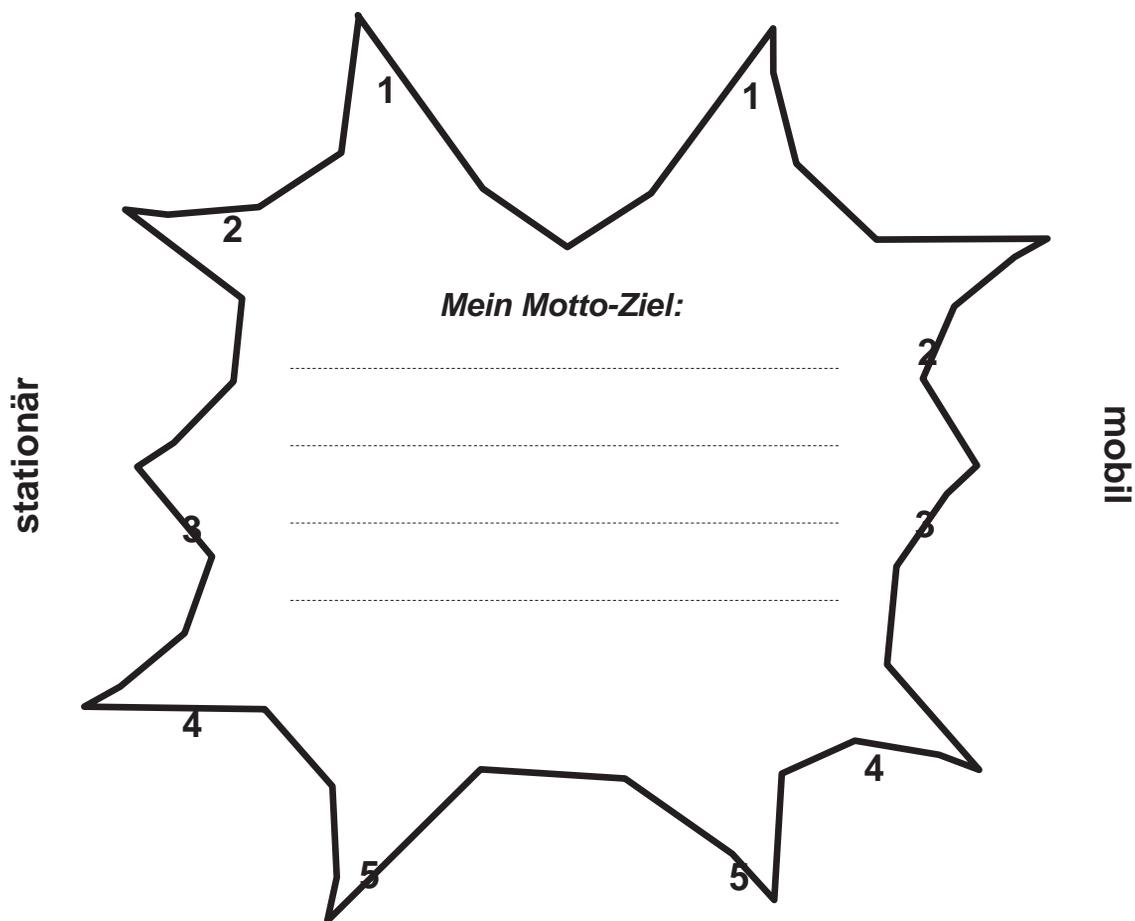


Oft benutzte  
Nervenbahnen



## 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:



## Fantasiereise zum Motto-Ziel

**Schreibe auf, was in Deiner Fantasiereise alles vorgekommen ist:**

Ort / Landschaft

Jahreszeit / Farben

Untergrund / Umgebung

Tageszeit / Temperatur

Geräusche / Gerüche

Symbole / Kleider / Tiere

Körperempfindungen

anderes

## **Meine körperlichen Ressourcenelemente - mein Embodiment**

Begebe Dich in den Moment deines erreichten Motto-Ziels.

Wie hast Du Dich in der Entspannung gesehen?

Wie hast Du Dich gefühlt in der Verkörperung deines Motto-Ziels?

Welche Bewegungen hast du wahrgenommen an Deinem Körper?

### **Checke folgende Punkte durch:**

- Stand
- Untergrund
- Stellung der Füße
- Knie, Becken, Rücken, Schultern, Arme, Hände
- Bauch, Brustraum
- Körperspannung

### **Achte immer auch auf vielleicht vorhandene:**

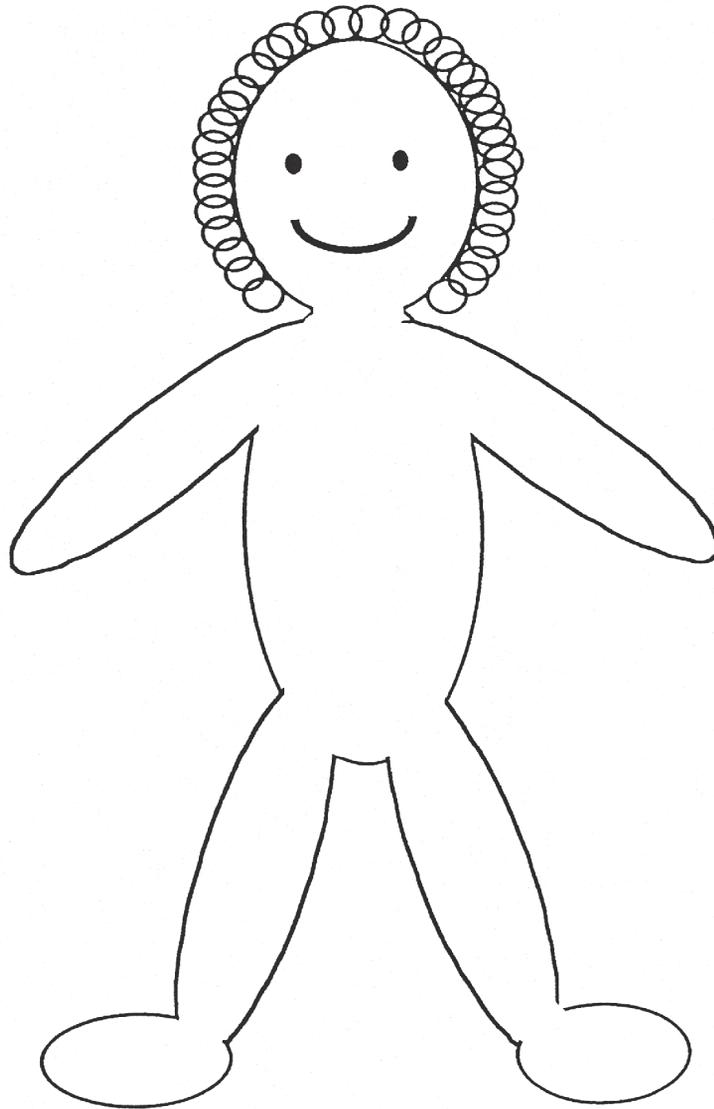
- Farben
- Geräusche
- Düfte
- Bilder an Deinem Körper und/oder um Dich herum
- Temperaturempfindung

**Schreibe auf, was alles zum körperlichen Zustand Deines  
Motto-Ziels gehört:**



## 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:

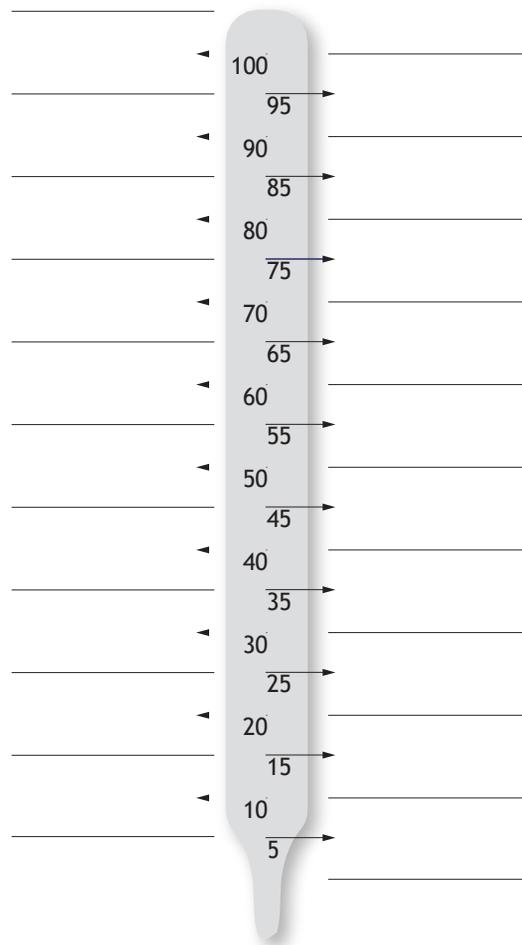
- 1
- 2
- 3



# 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:

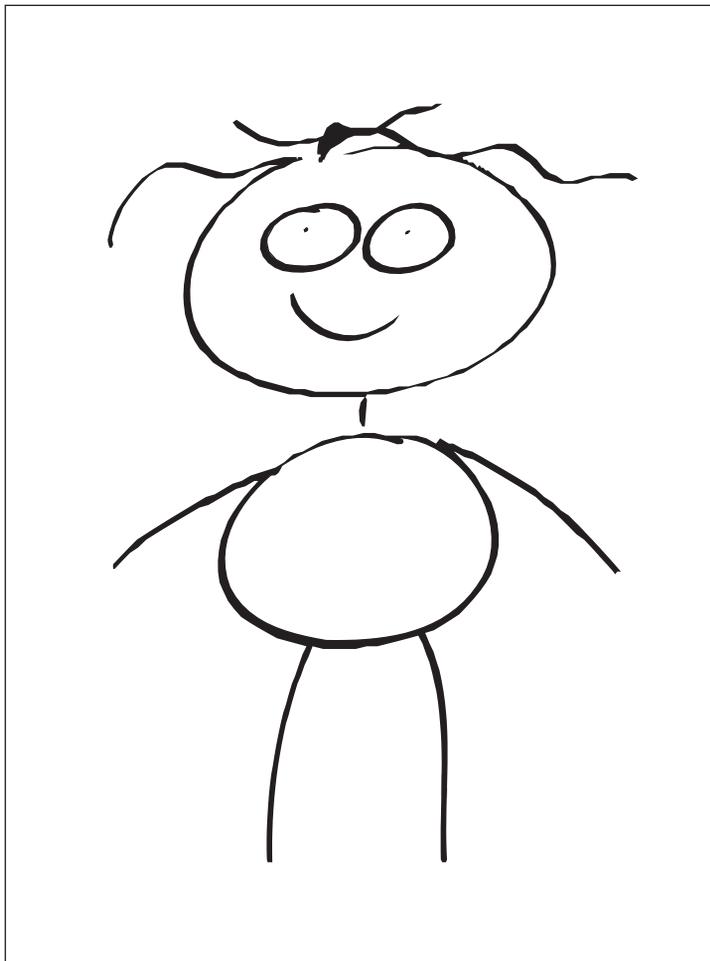
Folgendes **Micro-Movement** von meinem Embodiment eignet sich:

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 das in AB 20 erarbeitete Wenn-Merkmal ein.

Im Dann-Teil tragen Sie Ihre Lieblingsidee aus dem vorangegangenen Ideenkorb ein. (Ein einzelnes, einfaches Verhalten oder ressourcenaktivierendes Verhalten in Form des Einsatzes von Ressourcen.)

### Mein Wenn-Dann-Plan:

Wenn

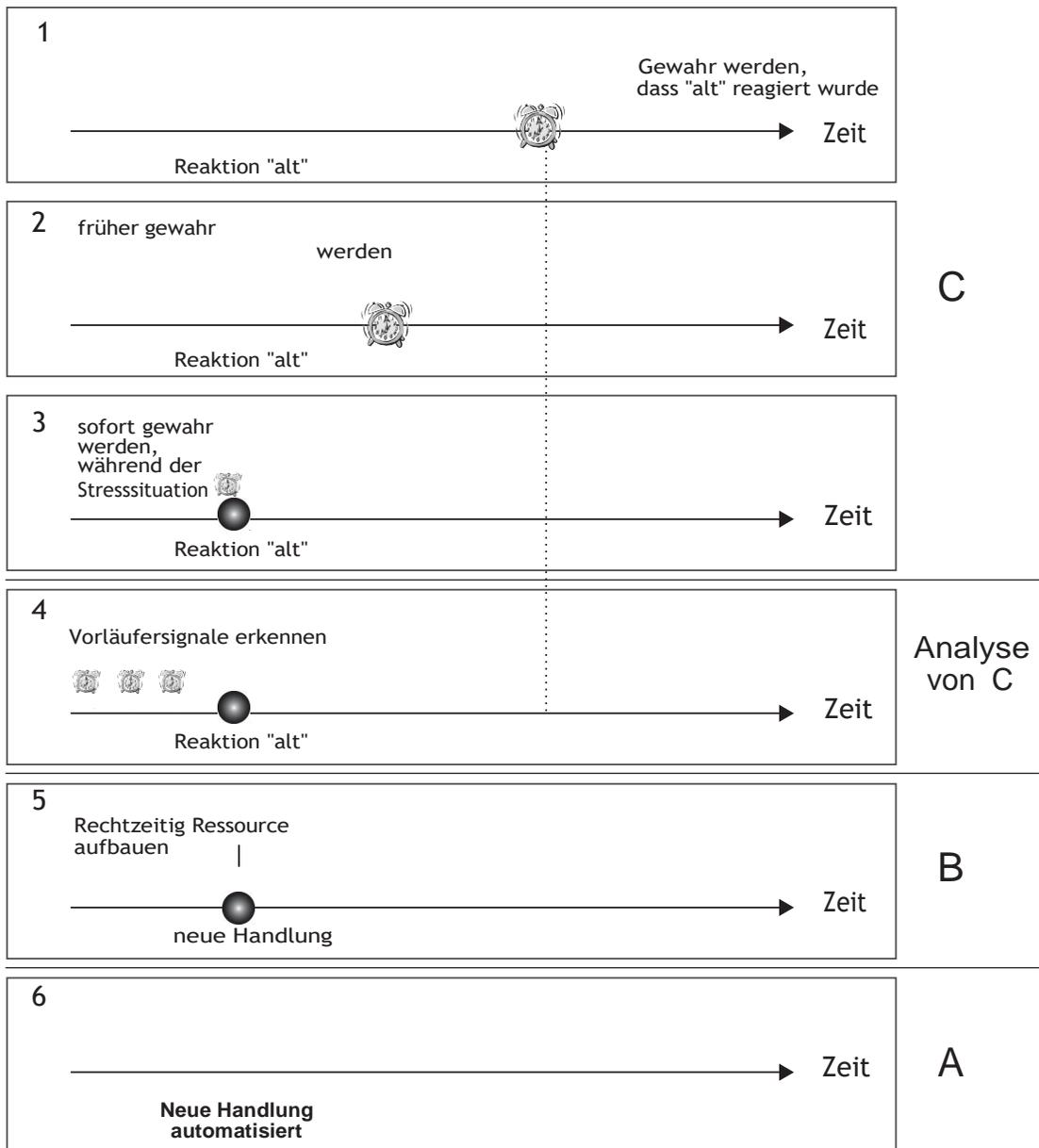
dann



# 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)



# 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:

