

Der Verstand und das Unbewusste

Physische, psychische und soziale Veränderungen können bei Schwangeren Stress und negative Gefühle auslösen, die einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Mutter und Kind haben. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein Selbstmanagement-Training, das nach aktuellen Studienergebnissen die Gefühlsregulierung unterstützen und Stress reduzieren kann.

Von Julia Weber, Tamara Schneider & Nicola H. Bauer

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein Selbstmanagementtraining, das vor über 30 Jahren von Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde (Storch, Krause & Weber, 2022). Ursprünglich wurde es als Burnout-Prävention für Lehrkräfte eingesetzt, doch schnell merkte man, dass das ZRM in den unterschiedlichsten Bereichen des Selbstmanagement eingesetzt werden kann. Ein großer Einsatzbereich des ZRM betrifft die selbstbestimmte Gefühlsregulation (Weber, 2023). Sei es, ob negative Gefühle herunterreguliert werden sollen – in der Psychologie Selbstberuhigung genannt – oder ob positive Gefühle heraufreguliert werden sollen – in der Psychologie Selbstmotivation genannt (Kuhl, 2001). 2021 wurde das ZRM erstmals bei Schwangeren im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie von Tamara Schneider untersucht (Schneider, Weber & Bauer, 2023).

Stress und negative Gefühle

Jede Schwangerschaft ist einzigartig und so individuell wie die Person, die sie erlebt. Geprägt von Ängsten, Stress und Unsicherheit kann eine Schwangerschaft mit negativen Gefühlen verbunden sein. In der Summe bedeutet Schwangersein vor allem Veränderung und Anpassung. Schwangerschaftsbedingte Veränderungen, die auf körperphysiologischer, psychischer und sozialer Ebene stattfinden können, erlebt die schwangere Person als aufregend und spannend, aber auch anstrengend und herausfordernd (Heinzl, 2020). Häufig gehen sie mit einem subjektiv veränderten Wohlbefinden einher. Niedrigere Werte des Wohlbefindens finden sich bei von Ängsten und Unsicherheit geprägten

Schwangeren. Positive Affekte wie Freude und ein Gefühl von Sicherheit hingegen führen zu mehr Wohlbefinden bei Schwangeren (Ayerle et al., 2004).

In der Literatur wird subjektives Wohlbefinden unter anderem als Zustand definiert, der mit einer hohen Lebenszufriedenheit, dem Erleben positiver und selten negativer Affekte einhergeht (Diener, 2000). Dabei ist das aktuelle subjektive Wohlbefinden sehr veränderungssensitiv und beispielsweise von der sozialen Umgebung, dem Körpergefühl oder den zur Verfügung stehenden Ressourcen abhängig (Ayerle, 2009). Die Förderung der persönlichen Ressourcen, die Stärkung positiver Affekte und die Reduktion negativer Affekte können zur Verbesserung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens beitragen. Weltweit belegen Studien, dass Schwangere unter einem moderaten bis hohen Stresslevel leiden (Woods et al., 2010). Aktuelle externe Stressoren aus gesellschaftlichen Problemlagen wie die Covid-19-Pandemie oder Kriegsgeschehnisse, die zu einem starken Gefühl der Unsicherheit führen, fördern diese negative Gefühlslage in Form von Stress zusätzlich (Boekhorst et al., 2021). Weiter kann ein starkes Angsterleben während der Schwangerschaft, beispielsweise aufgrund der bevorstehenden Geburt oder bereits erlebter traumatisierender Geburtserfahrungen, Auslöser für ein hohes Stresslevel sein. Dabei nimmt das Stresserleben direkt Einfluss auf das Wohlbefinden. Zusätzlich zu internen und externen Stressoren können soziodemografische Faktoren als Stress- und Belastungsquellen angesehen werden.

Die negativen Folgen von Stress während der Schwangerschaft sind vielfältig: Mütterlicherseits kann es zur vorzeitigen Wehentätigkeit, Frühgeburten, Spontanaborten oder Präeklampsien kommen. Auf Seiten des Ungeborenen zu einer Minderversorgung, einem niedrigen Geburtsgewicht und Krankheitsdispositionen (Caparros-Gonzalez et al., 2021).



»Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und die Verbesserung der Selbstwirksamkeit stellen wesentliche Faktoren für den positiven Verlauf einer Schwangerschaft dar.«

Aktuelle Studien zeigen, dass mit Methoden des ZRM die selbstbestimmte Gefühlsregulation und damit die Fähigkeit zur Selbstberuhigung gefördert, die Selbstwirksamkeit verbessert und generell das Gefühl, selbstbestimmt zu sein, erhöht werden können (Überblick bei Dyllick et al., 2020). Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und die Verbesserung der Selbstwirksamkeit stellen wesentliche Faktoren für den positiven Verlauf einer Schwangerschaft dar. Ob diese Selbststeuerungskompetenzen auch in stressigen Situationen und unter hoher Belastung zur Verfügung stehen, hängt im Wesentlichen davon ab, inwieweit eine Person in der Lage ist, ihre Gefühle zu regulieren.

Zwei Systeme

Eine wichtige Basis des ZRM bildet die 2-System-Theorie. Jedes menschliche Gehirn verfügt über zwei Systeme, die dem Menschen zu Situationen, Personen und Themen Bewertungen schicken und dadurch Verhalten steuern und Entscheidungen herbei-

Kriterium	Verstand	Unbewusstes
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker
Informationsverarbeitung	seriell	Parallel
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Tabelle 1: Verstand und Unbewusstes (Storch, Krause & Weber, 2022)

führen. Diese Systeme unterscheiden sich stark in ihren Arbeitsweisen, die auf hirnanatomisch verschiedenen Strukturen und Lagern beruhen (LeDoux, 2016; Roth & Strüber, 2020). Tabelle 1 gibt einen ersten Überblick über die beiden Systeme und deren unterschiedliche Arbeits- und Funktionsweisen.

Der Verstand

Mit dem Verstand können wir Aufgaben planen, zeitliche Abläufe berechnen und Vor- und Nachteile eines Verhaltens abschätzen. Der Verstand erinnert uns an Anstehendes und ermahnt uns bei Unvernünftigem. Dieses System 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 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 ver- und bearbeiten. Diese Arbeitsweise wird deutlich, sobald man aufgefordert wird, gleichzeitig zwei Gedanken zu denken. Das ist mit dieser Informationsverarbeitung nicht möglich. Die Bewertung des Verstandes erfolgt nach »was ist richtig und was ist falsch«.

Dabei ist nicht universell gültig, was als richtig oder falsch angesehen wird. Diese Tatsache wird schnell klar, wenn man beispielsweise an Tischmanieren denkt. Was hier als richtig und falsch angesehen wird, ist schon von Familie zu Familie unterschiedlich. Dürfen die Ellbogen beim Essen auf der Tischplatte liegen oder nicht? Ist der Gebrauch von Medien während des Essens erlaubt? Auch unterscheiden sich Kulturen bei diesem Thema. Es gibt Kul-

» Vernünftige Ratschläge und Einsichten allein sind nicht in der Lage, Menschen nachhaltig zu beeinflussen. Gefühle wie Stress, Angst und Schmerz können jedoch starken Einfluss auf unser Denken und Handeln haben. «

turen, in denen es als richtig angesehen wird, möglichst laut zu essen. Schmatzen und Rülpsen gelten als ein Zeichen dafür, dass das Essen schmeckt. Die Bewertungen durch den Verstand haben also viel mit Erziehung und kulturellen sowie sozialen Normen zu tun.

Das Unbewusste

Das Unbewusste arbeitet hingegen unterbewusst und schnell. Innerhalb von 200 bis 300 Millisekunden ist eine Bewertung oder ein Handlungsvorschlag aus diesem System vorhanden. Im Moment ihres Entstehens können diese Bewertungen allerdings noch nicht in Sprache gefasst werden. Die Bewertungen des Unbewussten werden über die sogenannten somatischen Marker kommuniziert (Damasio, 2021).

Somatische Marker sind diffuse Gefühle und/oder Körperempfindungen. Diese werden zum Beispiel als mulmiges Gefühl im Bauch, Freude im Herzen oder Kloß im Hals wahrgenommen und beschrieben. Mit diesen Signalen kommuniziert das Unbewusste seine Bewertung über die Situation, unsere Rolle dabei und den möglichen Ausgang der Situation. Diesen Kommentar generiert es aus sämtlichen Erfahrungen, die wir bereits in unserem Leben zu dem betreffenden Thema gesammelt haben. Es wird zwi-

schen positiven und negativen somatischen Markern unterschieden (siehe Tabelle 2).

Die Informationsverarbeitung dieses Systems verläuft parallel, sodass gleichzeitig sehr viele Informationen aus der In- und Umwelt verarbeitet und daraus Bewertungen im Zeithorizont »Hier und Jetzt« gebildet werden können. Die Bewertungskategorie dieses Systems erfolgt im Hinblick auf das Wohlbefinden des Gesamtorganismus nach den Kriterien »mag ich und mag ich nicht«. Was ist zuträglich für das individuelle Wohlbefinden und was ist störend? Das Unbewusste hat evolutionsbiologisch die eine große Aufgabe: uns möglichst sicher und wohlbehalten durchs Leben zu führen und dabei das momentane individuelle Wohlbefinden im Auge zu haben.

Von großer Bedeutung ist die Tatsache, dass der Verstand nur wenige direkte Verbindungen zum unbewussten System hat (Storch & Roth, 2021). Umgekehrt kontrolliert und beeinflusst das Unbewusste die bewussten Ebenen jedoch stark. Dies erklärt, warum vernünftige Ratschläge und Einsichten allein nicht in der Lage sind, Menschen nachhaltig zu beeinflussen, während unsere Gefühle, besonders in Form von Stress, Angst und Schmerz starken Einfluss auf unser Denken und Handeln haben können.

Jeder Mensch hat diese beiden Systeme und für Themen wie Gefühlsregulation, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden ist es wichtig, dass sie miteinander in Einklang sind. Menschen, die ihr Leben im Einklang mit dem Unbewussten und den somatischen Markern gestalten können, erleben eine größere Zufriedenheit mit ihrem Alltag und ihrem Leben als Menschen, die dies nicht tun (Storch et al., 2022).

Im Zürcher Ressourcen Modell wurde eine Methode entwickelt, wie Verstand und Unbewusstes miteinander synchronisiert werden können. Die Synchronisation mit Motto-Zielen bewirkt neben vielen positiven Effekten die Verbesserung der selbstbestimmten Gefühlsregulation (Weber, 2013).

Gefühlsregulation mit Motto-Zielen

Bei Motto-Zielen handelt es sich um einen neuen Zieltypen, eine persönlich gebildete Metapher, die eine gewünschte Haltung beschreibt (zum Beispiel: Mit Bären-gelassenheit gehe ich meinen Weg). Mit den Motto-Zielen können Selbstregulation und intrinsische Motivation sichergestellt, Sinnerleben erzeugt und Einstellungsänderungen zu einem Thema ange-regt werden (vgl. Weber, 2013). Sie verbessern die selbstgesteuerte Gefühlsregulationskompetenz, sowohl im Umgang mit negativen Gefühlen (Selbstberuhigung) als auch in Bezug auf positive Gefühle (Selbstmotivierung).

Seit vielen Jahren ist die Frage, wie Ziele formuliert sein müssen, um handlungswirksam zu werden, Gegenstand psychologischer Forschung. Eine gängige Lehrmeinung ist, dass Ziele so konkret wie möglich in Sprache gefasst werden müs-

Positive Marker	Negative Marker
warmes Gefühl im Bauch	Loch im Magen
freies Durchatmen	Nackenhaare stellen sich auf
Gänsehaut am ganzen Körper	Druck auf Schultern
Kopfhaut kribbelt	Nackenverspannungen
Gefühl von Leichtigkeit	Enge in der Brust
Lachen im Gesicht	pochende Halsschlagader

Tabelle 2: Somatische Marker (Weber, 2023)

ZRM TESTEN Online-Tool

Unter > www.ismz.ch können Sie das Tool kostenlos testen, um ein persönliches Motto-Ziel zu bilden. Die Daten der Anwender:innen werden nicht gespeichert und es ist keine Anmeldung nötig.

sen (Locke & Latham, 2013), damit die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Umsetzung erfolgt. Für ein Motto-Ziel findet keine Zerlegung einer Absicht in konkrete Verhaltensweisen statt, denn konkrete, spezifische Ziele greifen erst dann, wenn die Bindung an das Ziel gegeben ist, beziehungsweise das Unbewusste mit dem Ziel einverstanden ist. Stattdessen wird an der inneren Haltung der Handelnden gearbeitet. Nur auf der Haltungsebene besteht die Möglichkeit, die zwei Systeme zu synchronisieren und dadurch Gefühlsregulation zu ermöglichen. Bei der Arbeit mit Motto-Zielen werden Verstand und Unbewusstes systematisch miteinander abgeglichen, damit Selbstregulation wirken kann (Storch, 2009).

Ein Motto-Ziel bilden

Um eine optimale Abstimmung des Verstandes mit dem Unbewussten zu sichern, müssen für die sprachliche Formulierung des Motto-Ziels Worte gewählt werden, die starke und eindeutige Bilder erzeugen, weil an die Bilder wiederum die somatischen Marker gekoppelt sind – die Bewertungssignale des Unbewussten. Theoretisch fundiert gibt es eine klare Reihenfolge für die Erstellung von Motto-Zielen:

1. Zu einem bewussten Thema wird ein Bild gesucht, das vom unbewussten System ausschließlich positiv bewertet wird.
2. Das gewählte Bild wird mit möglichst vielen verschiedenen positiven Ideen assoziativ angereichert.
3. Aus der Fülle der Vorschläge werden diejenigen Worte ausgewählt, die ausschließlich positive somatische Marker erzeugen.
4. Aus diesen starken positiven Worten wird ein Motto-Ziel auf der Haltungsebene gebaut. Dieses Sprachgebilde, das eng mit der Bilderwelt verbunden ist, wird mit den daran gekoppelten somatischen Markern aus der Körperwelt auf Maß geschnitten.

Durch die Beteiligung des Unbewussten sind Motto-Ziele hoch individuell. Sie sind bildhaft, metaphorisch und werden auf der Haltungsebene im Präsens formuliert. Motto-Ziele, die mit der Methode des Zürcher Ressourcen Modells für Schwangere gebildet wurden, lauten zum Beispiel:

- Instinktiv achte ich auf meine Bedürfnisse und vertraue auf meine Wolfsnase. (Bild eines Wolfes)
- Stark und zart blühe ich auf, öffne mich zur Sonne und beschütze meine Knospe. (Bild einer Lotusblüte)
- Königlich nutze ich den Auftrieb des Windes und gleite frei in den Lüften. (Bild eines Adlers)

- Gelassen nehme ich Hilfe an und bleibe stolz wie Pippi Langstrumpf (Bild eines Mädchens neben einem Laubhaufen)
- Schritt für Schritt klettere ich in luftige Höhen, atme durch und habe den Rundumblick. (Bild eines Bergsteigers auf einem Berggipfel)

Das praktische Vorgehen dieser Methode ist in dem Fachbuch »Selbstmanagement – ressourcenorientiert« von Maja Storch, Frank Krause und Julia Weber ausführlich erläutert (Storch et al., 2022). Einen Einblick in die Arbeit mit den Motto-Zielen kann man sich mittels des ZRM-Online-Tools verschaffen (siehe Kasten).

In den Fällen, in denen außer dem Erlernen eines neuen Handlungsmusters auch noch ein altes Muster verlernt werden muss, müssen zusätzlich zum Motto-Ziel noch andere Maßnahmen getroffen werden. Dieser Vorgang findet im ZRM in weiteren Schritten statt, die hier nicht weiter vertieft werden (siehe Storch et al., 2022). »Erstmals in der Geschichte der Zielpsycho-logie existiert mit den Motto-Zielen ein Verfahren, um Ziele zu bilden, die effektiv und direkt die Synchronisierung von bewusster und unbewusster Bewertung erlauben« (Storch, 2009, S. 21).

Positive Ergebnisse

In der ZRM-Schwangerschaft-Studie (Schneider et al., 2023) erhielten die Teilnehmerinnen ein ZRM-Online-Training und formulierten ein persönliches Motto-Ziel für ihre Schwangerschaft. Außerdem erhielten sie weitere ZRM-Methoden für den Transfer des Motto-Ziels in den Alltag. Vor dem Seminar, direkt danach und vier Wochen später füllten die Teilnehmerinnen Fragebögen aus. Wissenschaftlich Interessierte können die Ergebnisse



PM-Film

promedico

202

30 JAHRE promedico 1994 - 2024

Pro Medico steht bei Hebammen auch 2024 und seit 33 Jahren für innovative Aus- und Fortbildungskonzepte

* Pro Medico Fortbildungen sind nach § 7 HeBO NRW anerkannt.

Das beste Hebammen-Akupunktur-Ausbildungskonzept in Deutschland
Innovativ. Effizient. Praxisbezogen. Effektiv.

ONLINE (20 UE) Theorie I, Modul T1	PRÄSENZ (20 UE) Praxis I, Modul P1	ONLINE (20 UE) Theorie II, Modul T2	ONLINE Fakultativ Modul Prüfung Konzepte	PRÄSENZ (20 UE) Praxis II, Modul P2 inkl. prakt. Prüfung	ONLINE Modul Prüfung Theorie
------------------------------------------	------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Für Sie immer erfolgreich

Starten Sie jetzt Ihre Akupunktur-Ausbildung, mit dem **ONLINE-Modul T1**

Ausbildungs-Start:
Modul T1
zum **SONDERPREIS!**

Ausbildungs-Start-Termine:

- 15. – 16. März 2024
- 14. – 15. Juni 2024

Die Termine weiterer Ausbildungs-Module, alle Termine der Fortbildungen zum Erhalt der Anwendungserlaubnis und das gesamte Pro-Medico-Fortbildungsangebot. Immer aktuell auf der Homepage: **Jetzt anmelden!**



www.Pro-Medico-Fortbildung.com

INFORMATION & ANMELDUNG

der Studie in dem Artikel „Löwenstark in der Schwangerschaft!“ im Detail nachlesen (Schneider, Weber & Bauer, 2023). Die statistischen Berechnungen ergaben folgende Ergebnisse: Durch das ZRM-Training haben das subjektive allgemeine und das schwangerschaftsspezifische Stresserleben abgenommen. Zudem hat sich das Angsterleben der Teilnehmerinnen reduziert. Die selbstgesteuerte Regulation von negativen Gefühlen (Selbstberuhigung), das emotionale Wohlbefinden und die Vitalität der Teilnehmerinnen haben sich durch das ZRM-Training verbessert.

Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass das ZRM während der Schwangerschaft eine wirkungsvolle Methode darstellt, um die individuellen Stressbewältigungskompetenzen zu optimieren, wie es in der aktuellen Forschungsliteratur und von der politischen Ebene gefordert wird (WHO, 2008).

Besonders hervorzuheben ist, dass die Effekte trotz einer weltweiten Pandemie erreicht werden konnten – deren Auswirkungen nach aktuellen Studienergebnissen bei Schwangeren zu einem erhöhten Stresserleben sowie einer Art »Grundangst« führte (Boekhorst, 2021).

Das ZRM stellt demnach ein geeignetes Selbstmanagementtraining in der Schwangerenversorgung dar und bietet eine breite Basis, um die psychische Gesundheit von Schwangeren zu unterstützen und das Wohlbefinden zu erhöhen. Als Maßnahme zur Prävention ermöglicht es einen stärker ressourcenorientierten Umgang mit Stress, Angst und Sorgen – für mehr Leichtigkeit in der Schwangerschaft.



Die Autorinnen

Dr. Julia Weber ist Geschäftsführerin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ).

Sie ist Diplompädagogin, promovierte Psychologin, ZRM-Ausbildungstrainerin und hauptverantwortlich für die Wirksamkeitsstudien zum Zürcher Ressourcen Modell. Ihre Schwerpunkte sind die Bereiche Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Gefühlswahrnehmung und -regulation. Kontakt: julia.weber@ismz.ch; www.ismz.ch; www.zrm.ch



Tamara Schneider (M.Sc.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin im Fach Psychologie an der Universität Paderborn. Sie ist Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin und ZRM-Trainerin. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Bereiche Selbstmanagement, Prokrastination, Gesundheitsförderung und Prävention.

Kontakt: tamara.schneider@uni-paderborn.de; www.ressourcen-stark.de



Prof. Dr. Nicola H. Bauer hat den Lehrstuhl Hebammenwissenschaft an der Medizinischen Fakultät der Universität zu

Köln inne. Sie leitet das Institut für Hebammenwissenschaft und den Studiengang Angewandte Hebammenwissenschaft B.Sc. Kontakt: nicola.bauer1@uk-koeln.de

Literatur

- Ayerle, G. M. (2009). »Schwanger wohlfühlen« – Psychometrische Erfassung des aktuellen subjektiven Wohlbefindens und Copings in der Schwangerschaft. Dissertation, Martin-Luther-Universität, Halle-Wittenberg.
- Ayerle, G. M., Kethler, U., Krapp, C. & Lohmann, S. (2004). Erleben und Bedeutung von subjektivem Wohlbefinden in der Schwangerschaft - Eine qualitative Studie. https://www.verlag-wiss-scripten.de/name/Admin/pdf/978-3-937524-20-7_1.pdf. Gesehen am 12.10.2022.
- Boekhorst, M., Muskens, L., Hulsbosch, L. P., Van Deun, K., Bergink, V., Pop, V. J. M. et al. (2021). The COVID-19 outbreak increases maternal stress during pregnancy, but not the risk for postpartum depression. *Arch Womens Ment Health*, 24(6):1037-1043. <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01104-9>
- Caparrós-González, R. A., Torre-Luque, A., Romero-González, B., Quesada-Soto, J. M., Alderdice, F. & Peralta-Ramírez, M. I. (2021). Stress During Pregnancy and the Development of Diseases in the offspring: A Systematic-Review and Meta-Analysis. *Midwifery*, 97: 102939. <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2021.102939>
- Damasio, A. (2021). *Wie wir denken, wie wir fühlen. Die Ursprünge unseres Bewusstseins*. München: Hanser.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dyllick, T. H., Weber, J. & Storch, M. (2020). Motto-Ziele - ein neuer Zieltyp für das Unbewusste. *Systema*, 34: 263-275. <https://ismz.ch/wp-content/uploads/2019/08/motto-ziele.pdf>
- Heinzel, S. (2020). Teil IV - Schwangerschaft: Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft. In: Stiefel A, Brendel K & Bauer N H (Hrsg.) *Hebammenkunde - Lehrbuch für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Beruf*. 6. Aufl., Thieme Verlag KG, Stuttgart, S 277-291
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- LeDoux, J. (2016): *Angst. Wie wir Furcht und Angst begreifen und therapieren können, wenn wir das Gehirn verstehen*. Wals bei Salzburg: Ecowin.

Locke, E., & Latham, G. (2013). *New developments in goal setting and task performance*. New York: Routledge.

Roth, G. & Strüber, N. (2020). *Emotion, Motivation, Persönlichkeit und ihre neurobiologischen Grundlagen*. In G. Roth et al. (Hrsg.), *Psychoneurowissenschaften* (147-180). Heidelberg: Springer-Spektrum.

Schneider, T. (2021). *Schwangerschaft ressourcenorientiert erleben. Das Zürcher Ressourcen Modell als Intervention zur Stressreduktion in der Geburtsvorbereitung*. Masterarbeit an der Hochschule für Gesundheit, Bochum.

Schneider, T., Weber, J. & Bauer, N.H. (2023). »Löwenstark in der Schwangerschaft!« Ressourcenaktivierung und Stressreduktion mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM*) – eine unkontrollierte Interventionsstudie. *Präv Gesundheitsf* (2023). doi: <https://doi.org/10.1007/s11553-023-01058-z>

Storch, M. (2009). *Motto-Ziele, SMART-Ziele und Motivation*. In B. Birgmeier (Hrsg.), *Coachingwissen*

Storch, M., Krause, F. & Weber, J. (2022). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. 7. Auflage. Bern: Hogrefe.

Storch, M. & Roth, G. (2021). *Das schlechte Gewissen – Qualgeist oder Ressource? Neurobiologische Grundlagen und praktische Abhilfe*. Bern: Hogrefe.

Weber, J. (2013). *Turning Duty into Joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele*. Dissertation, Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung, Universität Osnabrück.

Weber, J. (2023). *Ich fühle, was ich will. Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern*. 2. Auflage. Bern: Hogrefe.

WHO (2008). *Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43975/9789241597142_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Woods, S. M., Melville, J. L., Guo, Y., Fan, M. Y. & Gavin, A. (2010). Psychosocial stress during pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*, 202(1): 61-67. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2009.07.041>

hebamedia-Buchtipps



Carola Kleinschmidt
Hallo Stress, mir geht es gut
48 Seiten, 1. Auflage
ISBN: 978-3-466-34690-5
Best.-Nr. 10184-0 · 8,99 €



Almut Dorn, Anke Rohde
Krisen in der Schwangerschaft
200 Seiten, 1. Auflage
ISBN 978-3-17-034206-4
Best.-Nr. 10145-0 · 28,00 €

Jetzt bestellen: www.hebamedia.de