



Kinderärzte Schweiz

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt:innen in der Praxis

NEWS

01 / 2026

THEMENHEFT

Mind Body Medicine



KIS Impulsatelier 2026:
Die APN (Advanced Practice Nurse) in der pädiatrischen Praxis

Bericht vom SVA Davoser Kongress für MPAs

Michael Pereira:
SAFE TO GROW-Gründer und Mister Gay Europe 2025 im Interview

Wie das Unbewusste helfen kann, kluge Entscheidungen zu treffen

Wer stets nur mit dem Verstand entscheidet, wird auf Dauer nicht glücklich – genauso wenig wie jemand, der vollkommen unreflektiert stets nur auf sein Gefühl hört. Um kluge Entscheidungen zu treffen, müssen wir Verstand und Gefühl in Einklang bringen.

DR. JULIA WEBER
DIPLOMPÄDAGOGIN
UND PROMOTIERTE
PSYCHOLOGIN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN
INSTITUT FÜR
SELBSTMANAGEMENT
UND MOTIVATION
(ISMZ), ZÜRICH

Korrespondenzadresse:
julia.weber@ismz.ch

Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) können Sie dabei unterstützen. Das ZRM® ist eine Selbstmanagementmethode und wurde vor über dreissig Jahren von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause im Auftrag der Universität Zürich entwickelt. Das ZRM® wird in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt und beforscht (Schneider & Weber, 2025; Weber, 2023; Weber & Berthold, 2020).

Dieser Beitrag wird Ihnen eine Theorie und zwei Methoden des ZRM® vorstellen, die Sie für sich persönlich nutzen können, um mehr Entscheidungssicherheit zu erlangen und einen ersten Einblick ins ZRM® zu bekommen. Wenn Sie mit den Methoden des ZRM® mit anderen Menschen wie zum Beispiel Jugendlichen oder Eltern arbeiten möchten, ist empfohlen, sich an Personen zu wenden, die in der Methode von Grund auf ausgebildet wurden, und/oder eine Weiterbildung in ZRM® zu besuchen. Zertifizierte ZRM® Trainer:innen und ZRM® Coaches finden Sie unter zrm.ch.

Die Basis von Entscheidungen sind Bewertungen. Diese können wir anhand von zwei Systemen in unserem Gehirn vornehmen. Jedes menschliche Gehirn verfügt über zwei Systeme, die dem Menschen Bewertungen zu Situationen, Personen und Themen schicken und dadurch das Verhalten steuern und Entscheidungen herbeiführen. Die beiden Systeme unterscheiden sich stark in ihren Arbeitsweisen, die auf ihren hirnanatomisch verschiedenen Strukturen und Ebenen beruhen (Storch & Roth, 2021). Vereinfacht kann gesagt werden, dass das bewusste System im Cortex und Präfrontalcortex, das unbewusste System in der oberen, mittleren und unteren limbischen Ebene zu verorten ist.

Die beiden Systeme werden in der Psychologie unter dem Stichwort der Zwei-Prozess-Theorien untersucht.

	Der Verstand	Das Unbewusste
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker (diffuse Gefühle)
Informationsverarbeitung	seriell	parallel
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Abbildung 1: Der Verstand und das Unbewusste (vgl. Storch, Krause & Weber, 2022)

Der Verarbeitungsmodus des Verstandes ist dem Menschen bewusst und das Arbeitstempo ist langsam. Bis der Verstand seine Bewertung schickt, vergehen mindestens 900 Millisekunden, manchmal können aber auch Minuten, Stunden, Tage oder Wochen vergehen, bis einem selbst etwas bewusst geworden ist. Sobald dies geschehen ist, hat die Person Sprache zur Verfügung und kann die Bewertung kommunizieren: «Ich finde das gut, weil ... Ich finde das nicht gut, weil ...»

Das Unbewusste arbeitet sehr schnell. Es passiert etwas und innerhalb von 200–300 Millisekunden wird die Bewertung in Form von diffusen Gefühlen, sogenannten somatischen Markern (Damasio, 2021), geschickt. Es wird zwischen positiven und negativen somatischen Markern unterschieden. Diese werden beispielsweise als mulmiges Gefühl im Bauch, Freude im Herzen oder Kloss im Hals wahrgenommen und beschrieben.

Für das Thema Entscheidungen kommt einerseits der Art und Weise der Informationsbearbeitung und andererseits der Informationsbewertung durch die beiden Systeme eine Schlüsselrolle zu.

Der Verstand arbeitet seriell. Das bedeutet, dass immer nur eine Sache nach der anderen ver- und bearbeitet werden kann. Dies wird schnell klar, wenn wir dazu aufgefordert werden, gleichzeitig zwei Gedanken zu denken. Das ist unmöglich. Die Verstandesbewertung erfolgt nach «was ist richtig und was ist falsch». Hierbei spielen soziale und gesellschaftliche Normen und auch Erziehung eine wichtige Rolle. Diese Regeln und sozialen Erwartungen unterscheiden sich je nach Kontext und kulturellem Bezugssystem. Sie verfügen über keine allgemeine Gültigkeit.

Das Unbewusste arbeitet parallel. Dieses System ist in der Lage, mehrere Informationen gleichzeitig wahrzunehmen, zu verarbeiten und in seine Bewertung einzubeziehen. Das unbewusste System hat evolutionsbiologisch die eine grosse Aufgabe, uns möglichst sicher und wohlbehalten durchs Leben zu führen und dabei unser momentanes, individuelles Wohlbefinden im Auge zu haben. Die unbewusste Bewertung erfolgt dementsprechend entlang der Gegensatzpaare «mag ich» und

«mag ich nicht», «was ist gut für mich und mein Wohlbefinden» und «was ist schlecht für mich und mein Wohlbefinden».

Der Haken an der Sache: Nicht immer kommen Verstand und Unbewusstes zur selben Bewertung. Anstatt somatische Marker zu beachten und körperliche Signale adäquat in unsere Entscheidungsfindung einzubeziehen, neigen viele Menschen kulturbedingt dazu, das Unbewusste zu ignorieren und unsachliche, nicht klar ausformulierte Gefühle zu unterdrücken. Dies wird in der Psychologie Selbstkontrolle genannt.

Lassen Sie mich hier zwei Beispiele ungesunder Selbstkontrolle nennen. Wir übernehmen in der Teamsitzung eine zusätzliche Aufgabe, obwohl sich unser Magen zusammenzieht. Wir schreiben den Bericht trotz der unangenehmen Anspannung im Nacken fertig, ohne uns eine Pause zu gönnen. Wir laden die schlecht gelaunte Tante zu Weihnachten ein – obwohl wir am Telefon einen Kloss im Hals haben.

Permanente Selbstkontrolle ist erwiesenermassen weder clever noch gesund (Storch, Krause & Weber, 2022). Wer körperliche Signale ständig ignoriert, trifft nur selten gelingende Entscheidungen. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch nicht, dass man stets bedingungslos seinem Gefühl folgen sollte, denn auch dann sind Probleme vorprogrammiert. Vielmehr gilt es, beide Systeme zu beachten und zu koppeln.

Eine kluge Entscheidung ist eine Entscheidung, bei der Verstand und Unbewusstes im Einklang sind. Dabei ist es von grosser Bedeutung, dass der Person die Bewertung des eigenen Unbewussten zu einer Entscheidung bewusst ist. Wie kann das gelingen?

Eine Methode, die im ZRM® genutzt wird, ist die Wunschelemente-Technik (Meier et al., 2021), die die Bewertung des Unbewussten für den Verstand sichtbar und greifbar macht. Wenn Sie möchten, können Sie diese Wunschelemente-Technik jetzt direkt anhand einer für Sie anstehenden Entscheidung erleben.

Bitte lesen Sie die Liste der unten stehenden Fragen und achten während des Lesens der Fragen einfach darauf, welche inneren positiven Bilder Ihnen Ihr Unbewusstes spontan schickt. Bei manchen Fragen werden bei Ihnen keine Bilder auftauchen, das ist ganz normal. Welche positiven Bilder sind spontan aufgetaucht? Bitte machen Sie Notizen.

Mit der vorgestellten Technik sind wir auf der Suche nach Wunschelementen, die Ihnen für Ihre Entscheidung hilfreich sein können.

Wunschelemente werden in verschiedene Kategorien wie Tiere, Pflanzen etc. unterteilt. An die entsprechende Kategorie wird die Standardfrage «Welche XX hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?» gestellt.

Folgende Beispiele dazu:

- Welches **Tier** hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?
- Welche **Pflanze** hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?
- Welches **Fahrzeug** (an Land, im Wasser, in der Luft) hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?
- Welche **Landschaft** hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?
- Welches **Gebäude** hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?
- Welche **Fantasiegestalt** hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?

Welche Bilder hat Ihnen Ihr Unbewusstes geschickt? Es kann sein, dass nur bei einer der genannten Kategorien ein positives Bild auftaucht oder auch bei mehreren Kategorien. Das ist vollkommen in Ordnung.

Möglicherweise gehören Ihre Wunschelemente zu anderen Kategorien wie Roman-/Filmfigur, Musik, historische Persönlichkeit, Comic-/Märchenfigur oder Nahrungsmittel. Sie können einfach dazu die Standardfrage «Welche XX hat Eigenschaften, die für Ihre Entscheidung hilfreich sind?» stellen.

Die oben genannte Liste ist selbstverständlich nicht abschliessend und kann mit weiteren Wunschelementen ergänzt werden.

Der nächste Schritt besteht darin, die Wunschelemente mithilfe von KI zu einem Gesamtbild zusammenzufügen. Auf der Website zrm.plus/vision-motivation/ steht allen interessierten Personen der sogenannte *ZRM®plus* Visionsgenerator mit einem Tutorial zur Anwendung zur Verfügung. Nachdem Sie sich angemeldet haben, können Sie 25 Gratis-Iterationen nutzen. Pro Iteration werden vier Bilder erzeugt. Im unteren Teil der Eingabe können sie unter Punkt 3 eingeben, wie das Bild gestaltet werden soll. Soll es fotorealistisch, als Comiczeichnung oder im Stil von Monet gestaltet werden? Das ist Ihrem persönlichen Geschmack überlassen. Sie können ruhig ein wenig mit dem *ZRM®plus* Visionsgenerator spielen.



Manche Menschen fühlen sich von KI-generierten Bildern nicht angesprochen. Sie können im Internet auch nach anderen Bildern zu ihren Wunschelementen su-

chen, sich eine Collage gestalten oder selbst ein Bild malen. Für manche Menschen ist es auch ausreichend, sich ein eigenes Bild zu imaginieren, um zu einer Entscheidung zu kommen.

Hier sehen Sie zum Abschluss drei Beispiele von Menschen, die durch die Methode der Wunschelemente und der individuellen Bilderstellung eine kluge Entscheidung für sich treffen konnten.



Kim stand vor einer beruflichen Entscheidung: «Ich war wirklich schon kurz davor, die Beförderung anzunehmen. Mein ganzes Umfeld beglückwünschte mich und ging davon aus, dass ich das machen würde. Ich hatte aber so ein ungutes Gefühl, wenn ich daran dachte. Als ich mein Bild sah, war mir klar, was ich machen möchte: das Leben geniessen. Mir sind Prestige und der höhere Lohn gar nicht wichtig. Mir ist es viel wichtiger, ein gutes Leben zu leben und auch Zeit dafür zu haben.»



Clemens steht vor der Entscheidung, eine medizinische Behandlung zu machen, vor der er grosse Angst hat: «Mein Unbewusstes hat mir eine idyllische, friedliche Wiesenlandschaft und einen sicheren Weg, der in die Helligkeit führt, geschickt. Ich weiss zwar nicht, wohin dieser Weg führt, aber wer kann schon in die Zukunft schauen? Wenn ich mein Bild anschaue, spüre ich Ruhe und Zuversicht. Mit diesem Gefühl möchte ich den Weg gehen und die Behandlung machen.»



Florin steht vor der Entscheidung, zu kündigen: «Bei mir sind spontan ein Nilpferd und ein Seerosenteich aufgetaucht. Nachdem ich mein Bild erstellt hatte, war mir klar, dass ich keine vorschnelle Entscheidung treffen, sondern mir Überblick verschaffen sollte über meine Möglichkeiten in meinem Teich, und zwar gechillt und gelassen. Ich muss mich noch gar nicht entscheiden, das ist mir jetzt klar geworden. Das fühlt sich gut und richtig an.»

Illustrationen:
ZRM®plus Visionsgenerator / Institut für Selbstmanagement und Motivation (ISMZ)

Wie wir gesehen haben, ist es für kluge Entscheidungen wichtig, auch das Unbewusste in den Prozess mit einzubeziehen. Mit den Wunschelementen haben Sie eine Möglichkeit, Ihr Unbewusstes zu aktivieren und über die Erstellung eines Bildes zu mehr Klarheit und Sicherheit zu gelangen.

Auf unseren Websites zrm.ch und ismz.ch finden Sie weitere Tools, Artikel, Bücher und auch Seminare und Weiterbildungen, wenn Sie sich weiter in das ZRM® vertiefen möchten. ■

Anmerkung der Redaktion:

Wer erinnert sich noch an Frau Dr. Maja Storchs fulminantes Hauptreferat «Kopf oder Bauch – die Kunst der souveränen Entscheidung» anlässlich der KIS Jahrestagung 2018? («Das mit dem Wurm!»). Ein Erfahrungsbericht kann in den Kinderärzte Schweiz NEWS Nr. 4/2018 auf den Seiten 20–21 nachgelesen werden:

<https://epaper.vsdruck.ch/kinderaerzteschweiz/kis201804/20/>



LITERATUR UND WEBSITES

Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ). <https://www.ismz.ch> (abgerufen am 04.02.2026).

Damasio, Antonio. *Wie wir denken, wie wir fühlen. Die Ursprünge unseres Bewusstseins*. Hanser Verlag, München, 2021.

Meier, René; Weber, Julia; Eisenbart, Urs; Faude-Koivisto, Tanya; Diedrichs, Annette. *Ressourcenorientiertes Einzelcoaching nach ZRM®. Theoretische Grundlagen und Coachingmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)*. Hogrefe, Bern, 2021.

Schneider, Tamara; Weber, Julia. *Meine Schwangerschaft – so individuell wie ich! Mit den ZRM®-Coaching-Methoden zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden*. Hogrefe, Bern, 2025.

Storch, Maja; Krause, Frank; Weber, Julia. *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)*. 7. überarbeitete Auflage. Hogrefe, Bern, 2022.

Storch, Maja; Roth, Gerhard. *Das schlechte Gewissen – Quälgeist oder Ressource? Neurobiologische Grundlagen und praktische Abhilfe*. Hogrefe, Bern, 2021.

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

Weber, Julia; Berthold, Daniel. *Am Lebensende zu sich selbst finden. Methoden zur Stärkung des Selbstzugangs von Schwerkranken, Angehörigen und Begleitern*. Hogrefe, Bern, 2020.

ZRM®Plus. <https://www.zrm.plus> (abgerufen am 04.02.2026).

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). <https://www.zrm.ch> (abgerufen am 04.02.2026).