

„Ziele erreichen mit dem Zürcher Ressourcen Modell“

ZRM-Seminar der Praxis Lebensthemen // Mag. Rosemarie Sedlacek

1. Inhalte

1.1 Zielerreichung leicht, lustvoll und effektiv mit dem Zürcher Ressourcen Modell

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu....“

Ödon von Horvath kannte wohl auch das Phänomen, dass man Veränderungen bzw. Zielsetzungen zwar anstrebt und sich eine Zeit lang wacker hält, um sich früher oder später doch wieder im alten Handlungsmuster zu finden.

Wie Ziele jedoch erfolgreich und dauerhaft erreicht werden können, macht nun ein neues Trainings- und Coaching-Konzept, das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), auf lebendige Weise möglich. Ziel-Erreichung zeigt dabei spielerische Elemente und macht sogar Spaß.

Aus unserer Erfahrung erweist sich das ZRM wegen seiner erfrischenden Vorgangsweise sowie der zeitlich-ökonomischen Effektivität als exzellente Weiterbildungserfahrung.

Das Zürcher Ressourcen Modell versteht sich als Selbstmanagement-Methode.

Zum Unterschied von vielen anderen Verfahren bleibt bzw. wird der Trainingsteilnehmende sein eigener Experte. Im ZRM-Training stehen die Ressourcen im Vordergrund, die jeder bereits mitbringt. Da auch das Unbewusste mit an Bord geholt wird, gelingt es mit dem ZRM den „inneren Saboteur“ charmant auszutricksen und so einer langfristigen Zielerreichung den Weg zu ebnen.

1.2. Das ZRM - Angebot der Praxis Lebensthemen

1.2.1 Verlässlicher Erfahrungshintergrund

Das ZRM spielt im Angebot der Coachingpraxis Lebensthemen eine zentrale Rolle. Die Ressourcenorientiertheit und die hohe Effektivität des ZRM's toppen unser bisher erprobtes Beratungsangebot auf optimale Weise. Dabei ist es von enormem Vorteil, dass wir auf eine langjährige Erfahrung im Business Coaching zurückblicken.

Dadurch garantieren wir unseren Kunden und Kundinnen eine breite Methodenpalette auf dem aktuellen Wissensstand. Ergänzende Übungen und Inputs vielfältiger

Coachingmethoden, etwa der systemischen Sichtweise, zeigen sich als sinnvoller Zusatz zum ZRM.

1.2.1 Das ZRM am aktuellsten Stand

Da wir mit dem Institut für Selbstmanagement und Motivation der Universität Zürich beständigen Kontakt halten, ist das ZRM-Angebot der Praxis Lebensthemen garantiert stets am neuesten Puls der ZRM-Entwicklung. Ein wichtiger Umstand, da das Modell wissenschaftlich ständig weiterentwickelt wird.

Zusätzlich sorgen wir insbesondere für einen achtsamen, optimalen Trainingsrahmen, indem sich unsere Kunden und Kundinnen auch persönlich bestens aufgehoben fühlen.

1.2.3 Unsere ZRM-Erfahrung für innerbetriebliches Gesundheitsmanagement

Motivierte MitarbeiterInnen generieren ein produktives, gedeihliches Arbeitsklima. Burn-Out-Vorkommnisse und Routine-Frust sind Phänomene, denen wir mit dem ZRM konstruktiv begegnen. Die Praxis Lebensthemen bietet das ZRM als eine der Pionierinnen im österreichischen Raum äußerst erfolgreich für Gruppen und Einzelpersonen an. Die hohe Effektivität des Modells sowie unsere kompetente, wertschätzende und humorvolle Seminarleitung gestalten unsere ZRM-Seminare als lebendige, freudvolle und höchst nutzbringende Fortbildungsveranstaltungen.

1.3 Verlauf des ZRM-Trainings

Das ZRM wurzelt ursprünglich in der Motivationspsychologie. Im Zentrum steht die Frage, wie der einzelne von einem Veränderungswunsch zu einer entsprechenden Handlungsumsetzung gelangt.

1.3.1 Der Verlauf eines ZRM-Trainings orientiert sich am sogenannten Rubikon-Prozess:



Bedürfnis und Motiv markieren die Phase VOR dem Rubikon. Die Bezeichnung „Rubikon-Prozess“ bezieht sich auf das Begebnis mit Julius Cäsar, der mit dem Ausspruch „alea iacta est“ den Fluss Rubikon (R) überschritt, und somit seinen Siegeszug nach Rom antrat. Wenn dieser Rubikon in unseren Köpfen überschritten wurde, ist bereits die Intention („der Wille“) entstanden, und damit eine starke Zielfokussierung.

1.3.2 ZRM-Verlauf und Seminarleitung

Der Trainingsverlauf ist seitens der ZRM-Entwickler Maja Storch und Frank Krause bewusst strikt vorgegeben. Ebenso die Rolle der Seminarleitung, der beim ZRM die Funktion einer Prozessbegleitung zukommt. Unser solides gruppendynamisches Erfahrungswissen ergänzt diese Vorgabe mit der Sicherheit, auf jeden Seminarteilnehmenden individuell einzugehen.

1.3.1 Inhaltsschwerpunkte

- **Bedürfnis und Motiv**

Unter Bedürfnis wird im ZRM der unbewusste Anteil eines Veränderungswunsches verstanden, während das Motiv den bewussten Anteil repräsentiert. Das Thema „Ziele erreichen“ hat demnach das bewusste Motiv, ein individuelles Ziel zu finden bzw. es anzustreben aber auch eine unbewusste Komponente, die einem inneren Bedürfnis entspricht (z.B. dem Bedürfnis nach Anerkennung).

- Über den Rubikon gelangen

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin wählt nach einer kurzen Entspannungsübung intuitiv ein Bild aus der ZRM-Bildkartei. Dabei ist zu beachten, dass das Bild nur mit positiven Gefühlen gewählt wird. Das Bild ist die erste Ressource auf dem Weg zur Handlung.

Mit diesem Bild wird einzeln und in Kleingruppe für jeden Teilnehmer, jede Teilnehmerin ein absolut passendes, maßgeschneidertes Motto-Ziel kreiert. Die zweite Ressource ist dadurch sicher gestellt. Zum Unterschied von anderen Ziel-Konzepten, etwa den bekannten SMART-Zielen, muss ein erfolgreiches Motto-Ziel drei Kriterien erfüllen:

1. Annäherung statt Vermeidung: das ZRM arbeitet ausschließlich mit positiven Gefühlen. Die Ziele, die im ZRM definiert werden, sind demnach positiv-stark formuliert, sogenannte Annäherungsziele (Z.B.: Ich lebe mein eigenes Tempo!) anstelle von Vermeidungszielen (Z.B.: Ich lasse mich nicht mehr stressen!). Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass positive Gefühle auf dem Weg zur Zielerreichung exzellente Dienste leisten.
2. Zu 100% unter eigener Kontrolle: das *Ich* steht im Mittelpunkt jeder Aktion. Z.B.: Ich lebe mein eigenes Tempo! Gegenbeispiel: Wenn die Kinder außer Haus sind, fange ich ein neues Leben an!
3. Deutlich positive somatische Marker als körperliche Resonanz: das Konzept der somatischen Marker geht auf den Neurowissenschaftler Damasio zurück. Praktisch jeder Außenreiz wird in unserem Gedächtnis mit einer Bewertung abgespeichert. Und zwar in einem sehr einfachen, dualen System: positiv („wieder machen“) oder negativ („meiden“). Dabei bedient sich das Gehirn zweier verschiedener Lokalitäten: eine für die positiven Bewertungen, eine für die negativen. Oft werden beide Lokalitäten angesprochen und dann kommt es zu dem, was wir gemischte Gefühle nennen. Im ZRM -Training achten wir unbedingt darauf, dass ein passendes Motto-Ziel seinem Besitzer, seiner Besitzerin mindestens 70% positive Gefühlsresonanz beschert und 0% negative. Auf diese Weise ist die Zielerreichung in hohem Maße abgesichert. Zusätzlich ist zum Motto-Ziel, dem eine Hauptbedeutung im ZRM zukommt, anzumerken, dass es vorteilhaft ist, einfache Formulierungen zu wählen.

Ein Motto-Ziel ist dann gut, wenn der, der es entwickelt hat, „glücklich grinst“, sobald er sich daran erinnert, so Maja Storch. Aber auch hier gilt, dass der individuelle Stil jedes einzelnen berücksichtigt wird. Auch ein ausführlich und komplex formuliertes Ziel kann ein hervorragendes Motto-Ziel sein.

- Intention, präaktionale Vorbereitungen

Jeder Teilnehmer verfügt an dieser Stelle über sein Bild (Farbkopie der gewählten Bildkarte) und über sein Motto-Ziel. Nun werden weitere Ressourcen entwickelt bzw. entdeckt. Dies erfolgt wiederum in Kleingruppe und in Einzelarbeit. Primingprozesse werden vorbereitet.

Unter Priming versteht man die Aktivierung eines Gedächtnisinhaltes (des Motto-Zieles) durch unterschiedliche äußere Reize. Je mehr Reize (visuelle, haptische, akustische, olfaktorische) jemanden im Alltag an sein angestrebtes Motto-Ziel erinnern, umso leichter wird die Zielerreichung. Es entsteht buchstäblich ein neues Muster: zunächst auf der Großhirnrinde und unmittelbar darauf im alltäglichen Verhalten.

Neuronale Plastizität: meint den eben beschriebenen Vorgang, dass sich neue Netzwerke von Nervenzellen bilden, Netzwerke des neuen Gedächtnisinhaltes. Ziel ist die Ablöse der alten Gewohnheit durch das neue Lebensmuster bis dieses automatisiert ablaufen kann.

Embodiment: bezieht sich auf eine weitere mächtige Ressource: auf den Körper. Zum Motto-Ziel passend wird ein Makromovement (eine Bewegung des ganzen Körpers) entwickelt,

aber auch ein Mikromovement (Bewegung eines Körperteils: meist einer Hand, eines Fingers). Embodiment macht sich die Tatsache zu Nutze, dass die Körperhaltung einen direkten Rückmeldeeinfluss auf die Gefühle ausübt und dergestalt wiederum das neue neuronale Netz belebt.

In dieser Phase des ZRM-Trainings geht es zusammengefasst darum, eine Fülle an Priming-Reizen als weitere Ressourcen für den Alltag zu entdecken: bestimmte Gegenstände, eine bestimmte Farbe, ein bestimmtes Musikstück, u.s.w. sowie ein passendes Embodiment zu entwickeln.

- Handlung

Die Schlussphase eines ZRM-Trainings widmet sich der Etablierung der neuen Haltung in den Alltag. Womit ist zu rechnen? Wie geht man mit „Umfallern“ konstruktiv um? Was stärkt weiterhin? Als Ausklang des ZRM-Seminars gehen wir einfühlsam auf den erfolgreichen Transfer der neuen Haltung in die Zukunft unserer Trainingsteilnehmenden ein. Als probate Methode haben sich hierbei die sogenannten Wenn-Dann-Pläne erwiesen: kurze treffsichere Strategien, die das neue Verhaltensmuster gegenüber den altbekannten Gewohnheiten stärken.

1.3.2 Vorschläge für weitere Inhalte

Nach unseren Erfahrungen zeigen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der innerbetrieblichen Weiterbildung folgende Inhalte besondere Relevanz:

- Burn Out? Nein, danke. Auf zu neuen Ufern mit dem ZRM
- Vom ICH zum WIR und wieder zurück: Teambildung mit dem ZRM
- GUT und GERNE Führen: ZRM für Führungskräfte.
- Damit der Kragen nicht platzt: Konfliktmanagement mit dem ZRM
- Konstruktive Kunden(...)kontakte. Kommunikationsseminar mit dem ZRM
- Golden Age am Arbeitsplatz. 50+ Seminar mit dem ZRM
- Gesund-fit-produktiv: Motivationsseminar mit dem ZRM

1.3.3 Zeitlicher Seminar-Rahmen

ZRM-Gesamtseminar (2 - 3 Tage):

Der gesamte Prozess eines ZRM-Trainings nimmt einen Zeitrahmen von mindestens 2. besser 3 Tagen in Anspruch. Dieses Setting ist aus unserer Sicht sehr empfehlenswert, da man so direkt am noch „warmen“ Prozess des ersten Tages weiter arbeiten kann. Außerdem unterstützt die Schlafphase zwischen den Seminartagen den laufenden Prozess.

ZRM-Kurzseminar (1 - 1,5 Tage):

Bei einem Kurzseminar läuft der Prozess bis zur Entwicklung des Motto-Zieles und gibt einen kurzen Ausblick, wie die gewonnene neue Haltung im Arbeitsalltag umgesetzt werden kann. Bei einem Kurzseminar ist ein Follow-Up unbedingt empfehlenswert.

Möglichkeiten eines Follow Up Trainings für ein Kurzseminar:

- a. Follow Up Seminartag nach wenigen Tagen bis ca. 2-4 Wochen.
- b. eine weitere Möglichkeit besteht darin, individuell mit einzelnen TeilnehmerInnen an der weiteren Umsetzung zu arbeiten. Diese Dienstleistung bezeichnen wir als individuelles ZRM-Coaching.
- c. generell bieten wir flexible Verlängerungsoptionen maßgeschneidert nach Ihrem Bedarf.

2. Methodik:

- **Input / Seminarleitung:** Vortrag, Kleingruppenbetreuung, Diskussion, Reflexion
- **Einzelarbeit** der Teilnehmer und Teilnehmerinnen anhand der bereitgestellten Arbeitsblätter.
- **Kleingruppenarbeit** (3er oder 4er Gruppen) zur Entwicklung des Mottozieles.
- **Plenum:** Vorstellungsrunde, Befindlichkeitsabfragen, Schlussrunde.

2.1. Methodische Inhalte:

- Praxisbeispiele
- Hintergrundinformationen
- Ausblick: erprobte Empfehlungen für die Zielumsetzung.

2.2. Methodisches Werkzeug:

- Arbeitsblätter / Handouts
- Bildkarten des ZRM-Manuals
- Flipcharts
- Pinnwände
- Farbkopien der ZRM-Bildkarten für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- CD-Player (Entspannungsmusik für die Übung vor der Bildkartenwahl).

2.3. Seminarraum - Ausstattungserfordernisse

- Stühle entsprechend Anzahl der TeilnehmerInnen – Anordnung: Stuhlkreis
- Möglichkeit für Kleingruppenarbeiten
- Flipchart
- Pinnwand
- Aufhänge-Vorrichtung für Plakate
- CD-Player

Leitung der Praxis Lebensthemen: Mag.^a Rosemarie Sedlacek

Geboren 1961 in Linz.
Langjährige Erfahrung im psychosozialen Berufsfeld.
Leitung der Coachingpraxis *Lebensthemen*
seit dem Jahr 2006.
Vortrags- und Seminarartätigkeit.



- ▲ **Psychologin, Lebens- und Sozialberaterin**
- ▲ **Trainerin in der Erwachsenenbildung**
- ▲ **Coach, Wirtschaftstrainerin, Supervisorin**

Leistungsangebote der Coaching-Praxis Lebensthemen:

Für Privatpersonen: Einzel-, Familien-, Paar- und Gruppencoaching,
Unterstützung bei persönlichen Problemen und Krisen.
Schwerpunkte: Beziehungskoaching, Critical Life Events,
50+, Arbeitswelten, Karrierecoaching

Für Betriebe: Seminarartätigkeit und Themenmoderation:
Betriebliche Gesundheitsvorsorge, Selbstmanagement,
Kommunikation, Teambildung, Work Life Balance,
Burn-Out-Prävention, Konfliktmanagement, Führungsfragen.

Berufsausbildungen

Psychologin, Universität Wien

Lebens- und Sozialberaterin, Wirtschaftskammer, Wien

Diplomwirtschaftstrainerin, Wiener Trainerakademie

Berufsrelevante Qualifizierungen

Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell
Universität Zürich, bei Dr.ⁱⁿ Maja Storch

Das Zürcher Ressourcen Modell für Coaches & Berater,
bei Gabriele Lenker-Behnke, Elke Harnisch, Nürnberg

Präsentation – Argumentation – Sprechtechnik,
Schule des Sprechens Wien, bei Tatjana Lackner MBA

Burn-Out-Prävention, bei Dr. Marco von Münchhausen

Systemaufstellungen,
bei Christl Picker, Lehrtherapeutin für Gestalttherapie i.R.

Provocative Therapy, bei Frank Farrelly, Phd, Dr.ⁱⁿ Eleonore Höfner

Alle Leistungsangebote sind selbstverständlich auch in **englischer Sprache** möglich.

Unsere Angebote für Ihren erfolgreichen Fortschritt.



Wir freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen.

Mag. Rosemarie Sedlacek

Mag. Rosemarie Sedlacek – Praxis Lebens Themen

Literatur:

Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Storch.M., Krause.F., Vlg. Huber,Hogrefe,Bern, 2007

Anmerkung: Zum ZRM existiert eine Fülle an Literatur, die unter den ersten beiden Links abrufbar ist.

Links:

Zürcher Ressourcen Modell – Universität Zürich, Publikationen und Studien zum download

www.zrm.ch

Institut für Selbstmanagement und Motivation, Spin off der Universität Zürich, Publikationen und Studien zum download

www.ismz.ch

ZRM als Qualifizierungsseminar des Wiener Krankenanstaltverbandes

http://www.wienkav.at/kav/fanz/FANZ_inhalte_anzeigen.asp?kurskuerzel=462&kursgruppe=01080401&veranstalter=AKH-MED.TECHN

ZRM bei der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft - Kooperation der Praxis Lebensthemen

http://esv-sva.sozvers.at/mediaDB/1015768_2013_10_Sedlacek%20Rosemarie_Zuercher-Ressourcen-Modell_HP.pdf