

Liebe und Partnerschaft: Das Gehirn für die Partnersuche fit machen.

Utl.: Zürcher Ressourcen Modell verbindet psychologische Methoden mit Erkenntnissen aus der Gehirnforschung – Coaching zum Selbstcoaching für den (Liebes)Alltag - PRAXIS LEBENSTHEMEN bietet ZRM nun in Wien an

Partnerbörsen im Internet boomen - immer mehr Beziehungen nehmen dort ihren Ursprung. Der Lackmustest, ob zwei Menschen zueinander finden, findet aber auch anno 2013 noch in der Offline-Welt statt: oft ist die Zäsur das erste gemeinsame Treffen. Für das menschliche Gehirn bedeutet das Stress pur. Besonders dann, wenn schon des öfteren ein Date schief gegangen ist. Eine effiziente Methode, Situationen wie diese ohne Versagensangst zu bewältigen, bietet das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Die Methode setzt auf Coaching durch Selbstcoaching, berichtet die PRAXIS LEBENSTHEMEN (<http://lebensthemen.at>), die ZRM nun in Wien anbietet.

Wenn die Stunde der Wahrheit schlägt, dann schlägt meist auch das Herz bis zum Hals. Zu den Schmetterlingen im Bauch gesellen sich häufig Nervosität und eine riesige Erwartungshaltung, die rasch übermächtig werden kann. Für einen guten ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance, lautet ein Sprichwort. Im besten Fall entsteht dabei Liebe auf den ersten Blick, im schlechteren Antipathie. Wer beim ersten Treffen verkrampft, hinterlässt beim Herzblatt in Spe meist keinen guten Eindruck. Wie geronnen so zerronnen, bringt ein anderes Sprichwort die unausweichliche Folge auf den Punkt.

Je mehr Fehlschläge und Zurückweisungen ein Mensch bei der Partnersuche erleidet, desto mehr werden auch seine Psyche und sein Selbstwertgefühl in Mitleidenschaft gezogen. Keine guten Voraussetzungen für zukünftiges Werben. "Manche geben die Hoffnung auf ein Leben zu zweit irgendwann ganz auf und leiden weiter unter ihrem Singledasein", erklärt die Psychologin und LEBENSTHEMEN-Initiatorin Rosemarie Sedlacek. Dabei muss es nicht so weit kommen. "Natürlich gibt es kein Patentrezept, wie man die Liebe und Zuneigung eines anderen Menschen gewinnt. Aber man kann an sich selbst arbeiten und negative Emotionen wie Versagensangst in einem Moment, den man selbst herbeisehnt, in positive Gefühle umwandeln", so Sedlacek. "Einen wirkungsvollen Ansatz bietet hier das Zürcher Ressourcen Modell, das sich als Coaching zum Selbstcoaching in verschiedenen Lebenssituationen bewährt."

Die an der Universität Zürich entwickelte Methode arbeitet mit Bildern und Assoziationen in Hinblick auf ein spezifisches Wunschmotiv (Beziehungswunsch): das Ziel besteht nun darin, jene individuellen Ressourcen der Gefühlswelt eines Menschen herauszuarbeiten, die als positive Trigger in der spezifischen Situation wirksam sein können. Damit ist es aber noch nicht getan: denn das menschliche Gehirn ist sehr hartnäckig, wenn es darum geht, etablierte Verhaltensautomatismen, sogenannte "neuronale Netzwerke", zu durchbrechen und durch andere zu ersetzen. Gemeinsam mit dem Coach werden im ZRM Strategien für den Alltag erarbeitet, die dabei helfen sollen, das positive "neuronale Netzwerk" auch dann zu aktivieren, wenn die alten Angstblockaden wieder auftreten. Dies können bildliche Erinnerungsstützen sein, aber auch physische Aktivierungen in Form von Makro- und Mikrobewegungen.

"Ein großer Vorteil des Zürcher Ressourcen Modell besteht darin, dass es keine äußere Doktrin einzupflanzen versucht sondern auf bereits Vorhandenes in der Gefühlswelt des jeweiligen Menschen zurückgreift. Darin liegt ein Schlüssel für die hohe Wirksamkeit. Bei vielen Menschen reichen bereits wenige Sitzungen, um sie für das weitere Selbstcoaching fit zu machen", erläutert Sedlacek. Damit die Arbeit an neuronalen Netzwerken im Alltag gut funktioniert, braucht es allerdings die Bereitschaft, das Eigentraining einige Wochen lang regelmäßig durchzuführen. Dann stehen die Chancen wirklich gut, dass Amors Pfeil irgendwann trifft und man sich beim ersten Date nicht mehr fühlt wie das Kaninchen vor der Schlange...

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde von der Psychologin Maja Storch und dem Sozialwissenschaftler Frank Krause an der Universität Zürich Mitte der 1990-iger Jahre entwickelt und seither laufend auf seine Wirksamkeit überprüft.

(S E R V I C E: eine nähere Beschreibung der ZRM-Methode ist unter http://lebensthemen.at/presse_abrufbar.

Links:

- PRAXIS LEBENSTHEMEN: <http://lebensthemen.at>
- Zürcher Ressourcen Modell ZRM®: <http://www.zrm.ch/>)

INFOBOX:

Information zur Person:

Mag. Rosemarie Sedlacek (geb. 1961)

Psychosoziale Berufserfahrung seit 1991. Medienbeiträge: als Expertin zum Thema Beratung in Radio Ö1 (2009), Stadtzeitung *Falter* (2009) und im Sammelband *leben -s-wert* (2012); Radiointerviews z.B. anlässlich des Grubenunglücks in Chile (2010), zum Thema Neujahrsvorsätze etc. in div. Radiosendern. 2006: Gründung der PRAXIS LEBENSTHEMEN.

Rege Vortrags- und Seminartätigkeit seit 1999.

Fotos:

- Bild1: Beziehungswunsch / Fotografin: Germana Kovacic

- Bild 2: Porträt Mag. Rosemarie Sedlacek / Fotografin: Germana Kovacic

NUTZUNGSHINWEIS: DIE BILDER DÜRFEN IN VERBINDUNG MIT DER VORLIEGENDEN PRESSEAUSSENDUNG HONORARFREI VERWENDET WERDEN!

Interviews:

Ich stehe den Redaktionen gerne für Interviews zum Thema zur Verfügung.

Rückfragehinweis:

Mag. Rosemarie Sedlacek

PRAXIS LEBENSTHEMEN - Praxis für psychologische Beratung, Coaching, Supervision und Wirtschaftstraining

Hermannsgasse 12/2/20

1070 Wien

Tel.: (01) 403 64 35 (Festnetz)

Tel. 0660/5438558 (mobil)

Internet: <http://www.lebensthemen.at>

E-Mail: praxis@lebensthemen.at