

Zürcher Ressourcen Modell: Wie man dem Gehirn Veränderungen schmackhaft macht

Utl.: Methode für effizientes Selbstmanagement verknüpft

Motivationspsychologie und Neurowissenschaft – Praxis Lebensthemen bietet ZRM-Coaching nun in WIEN an

Wien - Wer kennt es nicht: Man nimmt sich etwas Großes vor und am Ende bleibt doch alles beim Alten. Dem Gehirn eingeprägte Verhaltensmuster abzutrainieren, ist meist schwierig und nicht nur eine Frage des guten Vorsatzes. Eine sehr effiziente Coaching-Methode, mit der Veränderungsprozesse auch auf der neuronalen Ebene verankert werden können, haben Schweizer Wissenschaftler entwickelt. Das sogenannte *Zürcher Ressourcen Modell* (ZRM) wird von der PRAXIS LEBENSTHEMEN (<http://www.lebensthemen.at/>) nun auch in Wien angeboten.

„ZRM ist Coaching für Selbstmanagement. Dabei werden psychologische Erkenntnisse mit Ergebnissen neurowissenschaftlicher Forschung verknüpft“, erklärt Lebensthemen-Initiatorin Rosemarie Sedlacek. Den besonderen Nutzen des Modells erklärt die Psychologin so: „ZRM eignet sich besonders für Veränderungsprozesse, aber auch im Umgang mit Stresssituationen. Mögliche Anwendungsgebiete sind: jemand möchte mit dem Rauchen aufhören oder abnehmen, kann aber die Macht der Gewohnheit scheinbar nicht überwinden. Die Ursachen dafür liegen häufig nicht oder nicht nur an mangelndem Willen sondern an eingespeicherten neuronalen Mustern auf der Großhirnrinde. Diese sind, vereinfacht gesprochen, verantwortlich für Gewohnheiten. Neuronale Muster können im ZRM aber verändert und sukzessive umprogrammiert werden. Dadurch kann man seine Ziele einfacher und schneller erreichen.“

Neben Veränderungsprozessen in privaten Kontexten ist das *Zürcher Ressourcen Modell* aber auch in Unternehmen gut einsetzbar, etwa beim

Coaching von Führungskräften. Ein großer Vorteil des ZRM ist, dass die Anleitung zum Selbstcoaching in vielen Fällen durch ein einziges Seminar erreicht werden könne. Im Vergleich ist das Modell, das sich nicht als Therapieform versteht, daher auch günstiger und zeitökonomischer. Zudem ist es gut mit anderen Methoden der Psychotherapie und des Coachings kombinierbar.

Als Einstieg in ein ZRM-Seminar wird den Teilnehmern der Ansatz der Methode erklärt. Das transparente Vorgehen ist für den weiteren Erfolg wichtig, weil es hilft, die angestrebte Fähigkeit zum Selbstcoaching bewusst steuerbar zu machen. In der Folge geht es darum, "unbewusste Bedürfnisse und das übergeordnete Motiv für die gewünschte Veränderung herauszuarbeiten".

Im nächsten Schritt kommen vom Coach bereitgestellte Bilder ins Spiel. Dabei wird von den Klienten jenes ausgewählt, das ausschließlich positive Empfindungen hervorruft. Anhand dieses Bildes lässt sich durch Assoziationen und Zuschreibungen ein sogenannter „Ideenkorb“ entwickeln: eine Sammlung positiver Statements.

Die gesammelten Ideen werden anschließend zu einem Mottoziel verdichtet und ausgearbeitet, damit es in weiterer Folge den Veränderungsprozess stützen kann. An dieser Stelle ist man dabei, den sprichwörtlichen „Rubikon“, also das größte Hindernis auf dem Weg zum Ziel, zu überschreiten. Damit ist es aber noch nicht getan, denn dem Gehirn angelernete Verhaltenstrigger können sehr hartnäckig sein. Ein Beispiel: Jemand, der mit dem Rauchen aufhört, wird bisweilen auch noch Wochen und Monate nach dem Tag X in bestimmten Situationen von der Lust auf eine Zigarette überfallen. Ganz so, wie es für das Gehirn lange Zeit eben selbstverständlich war. ZRM-Coaching ist genau für solche Situationen konzipiert. Es zielt darauf ab, durch Erinnerungstechniken das herausgearbeitete Mottoziel für spätere Zeitpunkte abrufbar zu machen.

ZRM 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: Links:

- PRAXIS LEBENSTHEMEN: <http://lebensthemen.at>

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