

Schlank werden und gesünder leben – dem alten Schlendrian im neuen Jahr ein Schnippchen schlagen.

Utl.: Psychologin Rosemarie Sedlacek: Mit einer neuen, wissenschaftlich fundierten Methode Neujahrsvorsätze leicht und dauerhaft umsetzen.

Wien – Weniger naschen, mehr Sport treiben, gesünder leben etc. Fast alle guten Vorsätze fürs neue Jahr drehen sich um Gesundheit und vor allem um das Körpergewicht, das viele liebend gerne senken würden. Doch die meisten wissen aus eigener Erfahrung nur zu gut: Schneller als einem lieb ist, landet man bei Schokoriegel und Schweinsbraten und sitzt eher im Wirtshaus als im Fitnesscenter. Die Psychologin Rosemarie Sedlacek von der Praxis Lebensthemen (<http://lebensthemen.at/>) meint dazu: "Veränderungen gelingen dann am besten, wenn sie mit positiven Gefühlen begleitet werden und wenn auch unser Unbewusstes miteinbezogen wird!"

Es beginnt bereits bei der Formulierung. Einen Veränderungswunsch als Vermeidungsziel zu formulieren, verursacht massive Unlustgefühle. Der Vorsatz, weniger essen zu wollen, behagt unserem Unbewussten gar nicht! Essen bedeutet ja auch Fürsorge für sich selbst, etwas genießen, sich verwöhnen, satt sein... Weniger davon macht einfach keinen Spaß und ein rascher Umfaller ist vorprogrammiert. Frustriert und entmutigt geben viele Menschen ihr Vorhaben dann ganz auf. Dabei wäre es einfach. Eine in Österreich weitgehend neue Trainingsmethode, das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), macht Zielerreichung auf lustvoll-leichte Weise möglich. „ZRM ist Training für Selbstmanagement. Dabei werden psychologische Erkenntnisse mit neuesten Ergebnissen neurowissenschaftlicher Forschung verknüpft“, erklärt Lebensthemen-Initiatorin Rosemarie Sedlacek, die diese Methode nun in Wien anbietet.

Am Beginn eines ZRM-Trainings wird von jedem Teilnehmer aus einem Manual eine Bildkarte gewählt. Mit diesem Bild wird über Brain-Storming-Techniken ein individuelles Mottoziel entwickelt. Mottoziele werden bewusst als Annäherungen formuliert und schaffen so eine entspannte, positive Befindlichkeit ohne Umsetzungsstress. "Ich genieße meine neue Leichtigkeit" wäre ein Beispiel für ein Mottoziel zur Gewichtsabnahme. Bild und Motto werden in weiterer Folge durch eine Fülle von Erinnerungshilfen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, ergänzt. Sie sorgen dafür, dass man kontinuierlich mit dem Mottoziel in Verbindung bleibt. „Ganz automatisch“, so die Psychologin „entsteht so ein neues neuronales Netzwerk auf unserer Großhirnrinde und simultan dazu ein neues Lebensmuster in unserem Alltag“. Auch der Körper wird als wichtige Ressource miteinbezogen, indem das Mottoziel in eine Körperbewegung übersetzt wird, ähnlich einer Tai-Chi-Bewegung. Embodiment, nennt sich dieser Vorgang, der ganz besonders gut dafür sorgt, das neue, gesunde Lebensmuster zu verankern. Letztlich geht es darum, eine alte destruktive Gewohnheit durch eine neue konstruktive zu ersetzen. Mit dem ZRM gelingt dies nahezu automatisch.

Und wenn man irgendwann trotzdem schwach wird? "Ganz einfach: weitermachen!" empfiehlt Sedlacek. Das ZRM-Training bietet in seinem Schlussteil leicht umsetzbare Sofort-Strategien, wie man mit sogenannten Umfallern entspannt umgeht. Der große Vorteil dieser neuen Methode besteht darin, dass sie einerseits wissenschaftlich fundiert ist und durch zahlreiche Wirksamkeitsstudien bestätigt wurde, sowie andererseits, dass Veränderung spielerisch und lustvoll erreicht wird. Das ZRM wurde von der Psychologin Maja Storch und dem Sozialwissenschaftler Frank Krause an der Universität Zürich Mitte der 1990-iger Jahre entwickelt und wird seither laufend wissenschaftlich überprüft und bestätigt.

S E R V I C E: Links

- PRAXIS LEBENSTHEMEN: <http://lebensthemen.at>
- Institut für Selbstmanagement und Motivation, Universität Zürich
<http://www.ismz.ch/>
- Zürcher Ressourcen Modell: <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); zum Thema Grubenunglück in Chile in Radio 88,6 (2010). Arbeit in eigener Praxis seit 2006. Rege Vortrags- und Seminartätigkeit seit 1999.

BILDER:

Foto: Abgebildet auf dem Foto ist Mag. Rosemarie Sedlacek / **Fotograf:** Gerhard Friedrich Kunz. **Nutzungshinweis:** das Foto darf nur im Zusammenhang mit der vorliegenden Presseaussendung verwendet werden.

Interviews: Ich stehe den Redaktionen auch für Interviews zum Thema zur Verfügung.

Rückfragehinweis:

Mag. Rosemarie Sedlacek

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