

Selbstmanagement nach dem Zürcher-Ressourcen-Modell® (ZRM)

*Ich lerne nachhaltig,
indem ich finde,
was ich schon in mir habe!*

*Kopf, Gefühle und Körper
bestimmen und bewerten
mein Handeln!*

*Wenn ich mich mit
meiner Zukunft beschäftige,
werde ich eine haben!*

*Wenn ich mich ändere,
verändere ich meine Mitwelt
und meine Umwelt!*

Erreichen, was ich wirklich will!

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) - eine Möglichkeit im Selbstmanagement für Jugendliche am Übergang Schule - Beruf

Das ZRM-Training zielt darauf ab, die Fähigkeit der Teilnehmer/-innen zur Selbstorganisation zu steigern. Dabei wird versucht, Wege zu finden und Energiequellen abzurufen, um öfter und mit Leichtigkeit und Freude "das Beste" aus sich zu machen. Die Trainingsmodelle beruhen auf neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und beziehen kognitive, emotionale und psychologische Aspekte in den Entwicklungsprozess ein.



Mag. Erich Sammer

Trainer für Teamorientiertes Problemmanagement® (TOP®) und Outdoor Experience®, Eingetragener Mediator, Dipl. Trainer für Sozial- und Selbstkompetenz, Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften der Universität Graz und an der BSPA Graz, Mental-Betreuer mehrerer Nationalteams, AHS-Lehrer am Privatgymnasium Sacré Coeur Graz
Kontakt: sam-top@gmx.at

Ziele eines ZRM® Trainings:

Eigene Bedürfnisse zu klären

Durch das Bewusstwerden der eigenen Bedürfnisse wird sichergestellt, dass selbstbestimmt entschieden wird, wohin die persönliche Aufmerksamkeit und die eigenen Energien geleitet werden

Motivation für die Umsetzung Ihrer Ziele

Unter Beachtung neuer Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften wird die Motivation ressourcenorientiert aufgebaut, so dass die individuellen Ziele erfolgreich im Alltag umgesetzt werden.

Eigene Ressourcen entdecken und nutzen

Jeder Mensch verfügt über vielfältige Ressourcen, die für zielrealisierendes Handeln notwendig sind. Diese Ressourcen werden im Training durch einfach erlernbare Techniken erschlossen.

Handlungskompetenz und neue Handlungsmuster, die Ihnen in schwierigen Situationen helfen können

Handlungskompetenzen im Umgang mit sich selbst und mit anderen können erworben werden. Ein wesentlicher Bestandteil des Trainings ist, zu lernen, in schwierigen Situationen nicht nur zu reagieren, sondern authentisch und selbstbestimmt zu agieren.

Eine Methode, das persönliche Handlungsrepertoire stetig zu erweitern

Mittels der im Kurs erlernten Techniken können stets neue motivierende Ziele formuliert und umgesetzt werden, um das Handlungsrepertoire im Einklang mit sich selber zu erweitern.

Die theoretischen Grundlagen des ZRM® liegen in folgenden Bereichen oder Konzepten:

- das Unbewusste, wie es schon Freud formulierte, aber mit neueren Untersuchungen aus Bereichen wie der Hirnforschung oder der Entwicklungspsychologie,
- die Ressourcen aktivieren aus Bereichen wie der Psychotherapieforschung oder der Gesundheitspsychologie,
- das Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer aus der Motivationspsychologie,
- somatische Marker aus der Hirnforschung, was darauf hinweist, dass Menschen Signale aus dem Unbewussten auf der körperlichen Ebene unterschiedlich wahrnehmen (z.B. eine Enge in der Brust oder ein warmes Bauchgefühl),
- Ideenkorb, welcher mit Selbstorganisation, Gefühlen, Bedürfnissen, Motiven und mit der Amplifikations-Methode von C. G. Jung verbunden wird.

Quellen:

- „Basisbuch“: Storch & Krause (2005, 3. korr. Aufl.). *Selbstmanagement –Ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Huber.
- „Jugendbuch“: Storch & Riedener(2007, 2. überarbeitete Aufl.). *Ich packs! –Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Huber.
- Riedener, Astrid (2006). „Ich packs! Wie die Entwicklung von Kontrollüberzeugungen und das Wohlbefinden bei Jugendlichen gefördert werden können. In: U. Herrmann (Hrsg.), *Neurodidaktik. Grundlagen und Vorschläge für gehirngerechtes Lehren und Lernen* (S. 182 -199). Weinheim: Beltz.
- Storch, Maja (2006). Hausaufgaben! Oder lieber nicht? Wie mit somatischen Markern Selbststeuerungskompetenz gelernt werden kann. In: U. Herrmann (Hrsg.), *Neurodidaktik. Grundlagen und Vorschläge für gehirngerechtes Lehren und Lernen* (S. 161 -180). Weinheim: Beltz.

„Der ZRM® Weg“

1. Mein aktuelles Thema klären

2. Vom Thema zu meinem Ziel

3. Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool

4. Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln

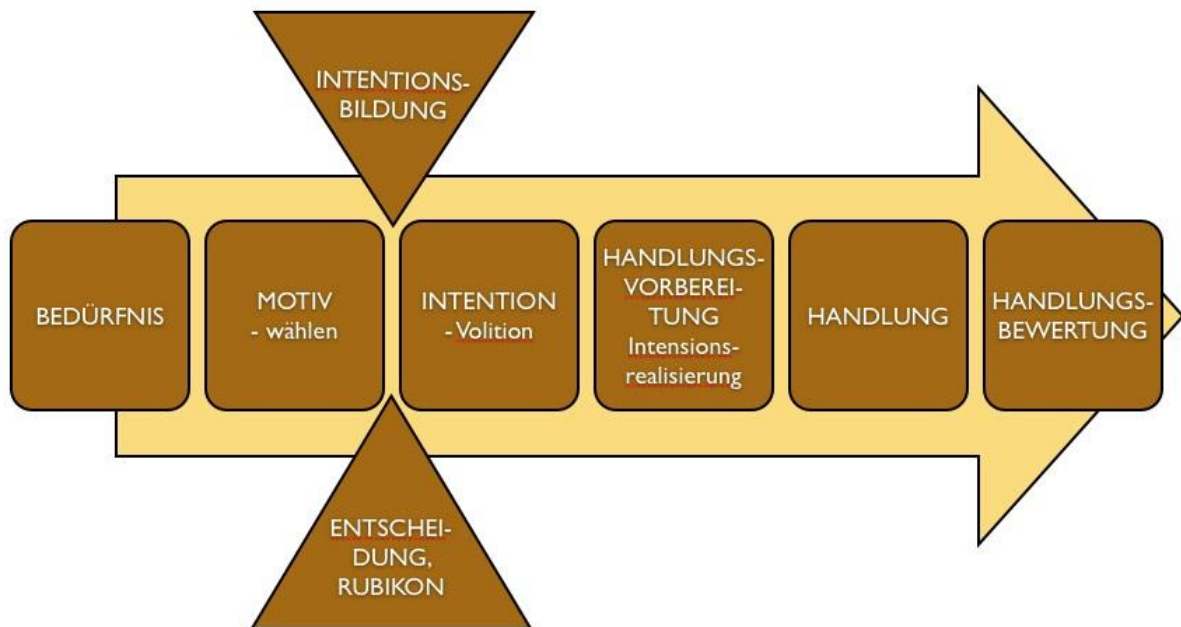
Mein Weg im Training

(Integration, Transfer und Abschluss)

Arbeit über „Somatische Marker“:

- biologisches Bewertungssystem, entsteht durch Erfahrung, verläuft über körperliche und emotionale Signale.
- Jedes Objekt oder jede Situation, mit denen ein Organismus Erfahrungen gesammelt hat, hinterlassen einen somatischen Marker, der eine Bewertung dieser Begegnung speichert.
- Duales System:
gut gewesen, wieder aufsuchen
schlecht gewesen, nächstes Mal lieber meiden.
- Somatische Marker:
steuern Appetenz- und Vermeidungsverhalten,
entscheidende Stop- oder Go-Signale.

Der Rubikon Prozess im ZRM®-Training



Ausführungsintensionen Ressourcenaufbau mittels:

- Ziel/Motto
- Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes
- zieladäquate Körperverfassung (Embodiment)
- Rollenspiel mit Jugendlichen
- Unterstützung durch Dritte (u.a. „soziales Priming“)

TOP - TeamOrientiertes Problemmanagement®
Mag. Erich Sammer, 8047 Graz, Ragnitzstraße 53; Mob.: 0664/3824800
e-mail: sam-top@gmx.at

Lernprozesse:

- von automatisierten, unerwünschten neuronalen Netzen –und daran gekoppelten Verhaltensmustern → zu erwünschten Handlungen
- **häufige Aktivierung und erfolgreiche Nutzung** von (neuen) neuronalen Netzen („Hirnmuskeltraining“) braucht Zeit, Geduld und Ausdauer!
- **Priming= unbewusstes Lernen** mittels „Krafttrainingselementen“: z.B. rote Schuhe beim „Ferrari“, eine Haarspange mit einer schwarzen Rose, Löwen überall...
- Ziel im impliziten Gedächtnis verankern (vgl. Auto fahren lernen)

Antizipation relevanter Ziel-Situationen:

3 Kategorien von Situationstypen für mentale Situationsvorwegnahme:

- **Situationstyp A:** Situationen, in denen die Verwirklichung des Zieles bereits jetzt einfach gelingt.
- **Situationstyp B:** Situationen, in denen die Verwirklichung des Zieles schwierig ist, die jedoch vorhersehbar sind und darum vorbereitet werden können (Ausführungsintentionen sehr präzise schriftlich festhalten).
- **Situationstyp C:** Situationen, in denen die Verwirklichung des Zieles schwierig ist, die aus heutiger Sicht unvorhersehbar sind und überraschend eintreten.

Situationstyp A: Sichtung und Würdigung von Erreichtem zwecks Stärkung des Selbstvertrauens der Person.

Situationstyp B: Erfolge hier suchen, um neues neuronales Netz zu stärken.

Situationstyp C: neue Handlungsabsicht muss automatisiert sein und braucht daher länger Zeit.

ZRM-Trainingsschritte (drei Manualversionen)

Manualversionen für Erwachsene, Ja –ältere Jugendliche (ca. 16 bis 20 Jahre) **Jj–jüngere Jugendliche** (ca. 12 bis 15 Jahre)

TOP - TeamOrientiertes Problemmanagement®
 Mag. Erich Sammer, 8047 Graz, Ragnitzstraße 53; Mob.: 0664/3824800
 e-mail: sam-top@gmx.at

Themen-/ Situationssammlung bei Jugendlichen

Im „präventiven“ Setting:

z.B. „Was stört dich? Gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du gerne anders gehandelt hättest?“

- „Ich habe ständig Streit zu Hause.“
- „Meine Mutter disstständig.“
- „Es ist mir enorm peinlich, immer rot zu werden, wenn ein Mädchen mich anspricht.“
- „Ich habe Stress in der Schule und ich hasse Hausaufgaben.“
- „Bei Vorträgen gerate ich immer ins Stottern.“ ...

Im „kurativen“ Setting:

z.B. „*Wie möchtest du gerne sein? Welche Eigenschaften möchtest du gerne erwerben?*“

- Mobbing-Opfer: „Ich fühle mich allein gelassen. Am liebsten möchte ich davonlaufen... Dann habe ich wieder eine Riesenwut!“ ...
- oppositionelle Jugendliche mit mangelnder Impulskontrolle: „Ich raste einfach viel zu schnell aus.“, „Wenn mich andere provozieren, dann kann ich nicht anders...“
- Jugendliche mit Prüfungsangst, „Blockaden“ in Mathematik: „Ich bereite mich seriös vor, aber immer wenn’s dann drauf an kommt, vermassle ich die Prüfung wieder.“ ...
- Jugendliche mit Motivationsschwierigkeiten i.w.S.: „Ich kann meine Langzeithausaufgaben einfach nicht organisieren“, „Ich hab keinen Bock auf die Lehrstellensuche.“ ...

Grundthemen und Zielbeispiele von Jugendlichen

- „Ich vertraue auf meine Kräfte und zeige, was ich kann.“
- „Ich genieße mein Schwarzenegger-Gefühl!“
- „Ich sitze auf einer rosaroten Musikwolke und genieße den Tag.“
- „Ich bin wie ein Pferd, stark, aufmerksam und frei, ein treuer Freund. Ich genieße die Freiheit. Ich bin wie Hektor, standfest und unabhängig. Ich stelle und trotze der Gefahr.“
- „Ich bin die schwarze Rose.“
- „Ich bin Spiderman.“
- „Ich bin ein Glückskäfer, fröhlich und mutig.“
- „Ich nutze die Schulzeit optimal und schaffe mir dadurch Freiräume.“

Grundthemen und Zielbeispiele von Erwachsenen

- **Entwicklung, Bewegung, Veränderung:** „Lustvoll und mutig erobere ich mir mein Revier.“
- **Energie, Kraft und Harmonie:** „Ich lebe meine Kraft und bin in gutem Kontakt mit den Menschen, die mir wichtig sind.“
- **auf innere Stimmen hören:** „Ich spüre meine Bedürfnisse und erfülle sie.“
- **Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Zeit und Raum:** „Ich bin ruhig und gelassen.“
- **Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung:** „Ich zeige meine Krallen und meinen weiblichen Charme.“
- **Integration vielfältiger Strebungen** wie Autonomie, Bindung, Freiheit, Stabilität... „Ich lebe genussvoll meine Vielfalt.“ / „Wie ein Kapitän gehe ich auf Fahrt und steuere, wenn mir danach ist, einen sicheren Hafen an.“

Jugendliche und ihre Entwicklungsaufgaben: oder „Wegen Umbaus geschlossen!“

- Wachstum intellektueller Funktionen oder: „Warum sie so seltsam sind“B. STRAUCH (2003); Wachstumsschub und Umstrukturierung des Stirnlappens
- Identitätsarbeit
- Akzeptanz des eigenen Körpers
- Umbau von Beziehungen
- Entwicklung von Werten, einer Ideologie und eines ethischen Systems
- Umgang mit Schule und die Berufswahl

Wirksamkeitsstudie zum ZRM-J

Riedener, A. (2002). *Zürcher Ressourcen Modell mit Jugendlichen in der frühen Adoleszenz -Untersuchung der Veränderung von Kontrollüberzeugungen und des Wohlbefindens von 14-Jährigen aufgrund eines Persönlichkeitstrainings*. Pädagogisches Institut: Zürich.
Positive Ergebnisse der Trainingsgruppe (im Vgl. zur Kontrollgruppe):

- interner Kontrollüberzeugungen (FKK):**
 - Zuwachs von Handlungsalternativen und ein höheres Selbstvertrauen
 - Jugendliche erleben sich und das Leben als weniger abhängig von anderen
- subjektiven **Wohlbefindens (BFW/J)**
 - höhere allgemeine Zufriedenheit
 - positivere Lebenseinstellung und Gefühl, ein sinnvolles Leben zu führen
- Qualitative Auswertung: weniger Absenzen, positive Veränderungen hinsichtlich Klassenzusammenhalt und -atmosphäre

...andere Studien unter www.zrm.ch

TOP - TeamOrientiertes Problemmanagement®
Mag. Erich Sammer, 8047 Graz, Ragnitzstraße 53; Mob.: 0664/3824800
e-mail: sam-top@gmx.at