



**Wo kommt denn plötzlich die ganze
Power her?**

**Ziele formulieren auf Basis des
Zürcher Ressourcen Modells**

**Katrin Klingsieck
Universität Paderborn
07.09.2023**



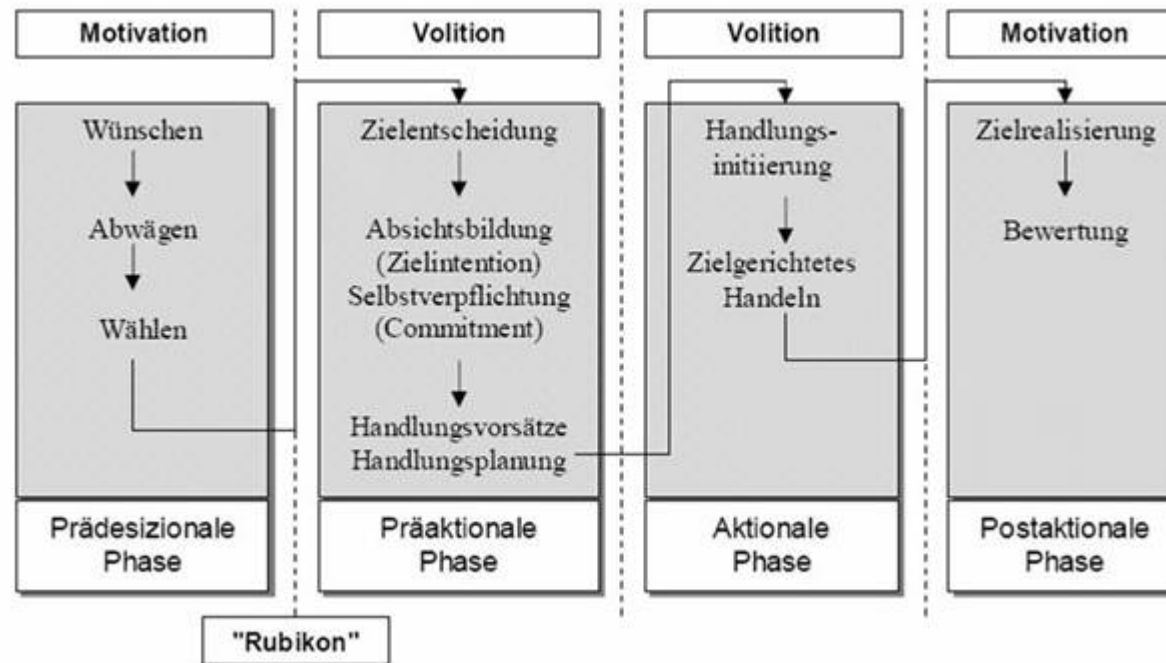
Agenda

**Hintergrundinfos zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)
und den Mottozielen**

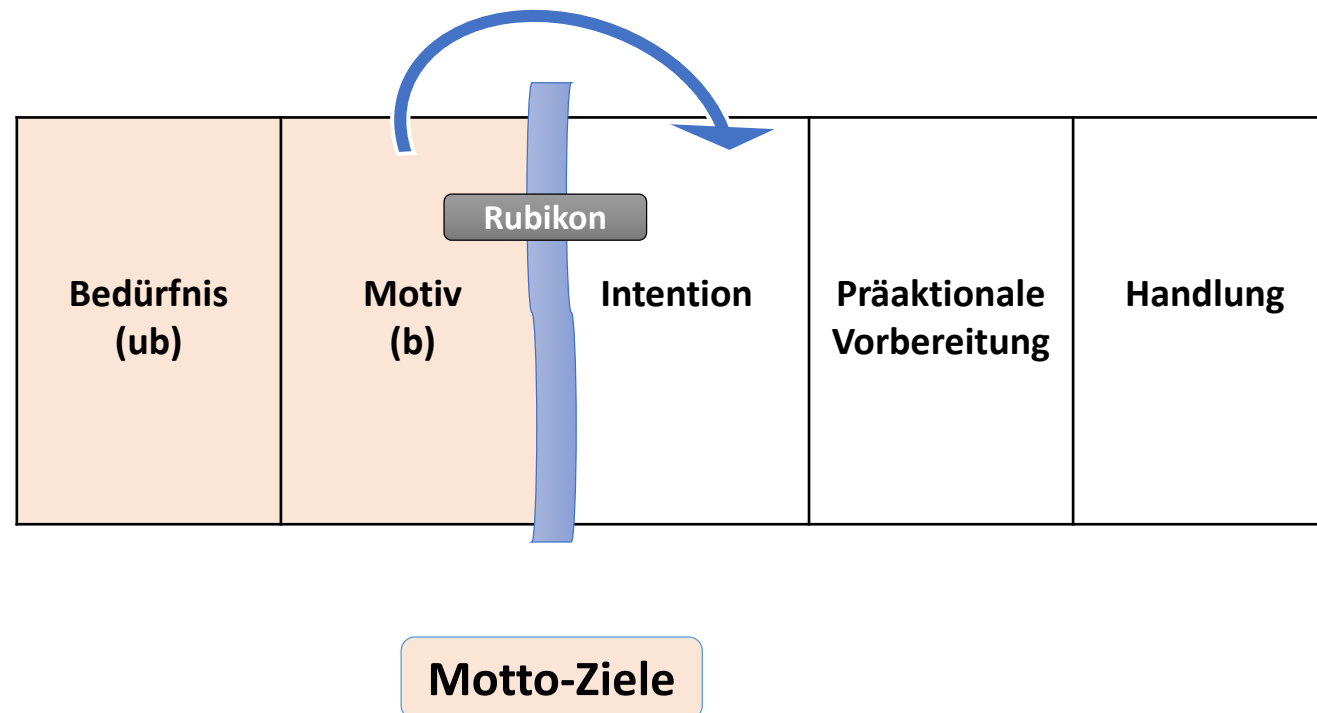
Fokus liegt auf der aktiven Übung: Formulieren eines eigenen
Mottoziels

Input: Rubikonmodell

Rubikonmodell der Handlungsphasen nach Gollwitzer & Heckhausen (1987)
(Darstellung nach Schumacher, 2001, S. 70)



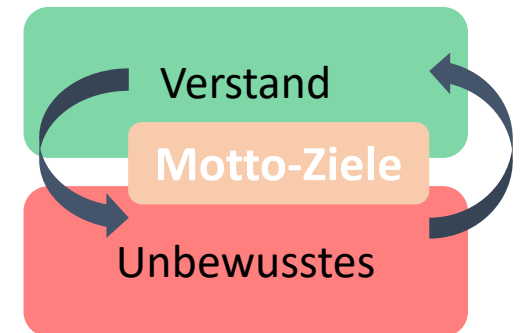
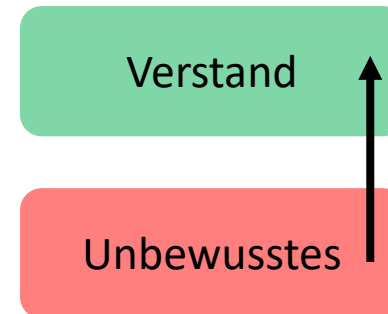
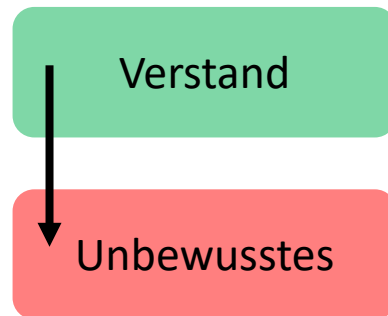
Input: Rubikonprozess im ZRM



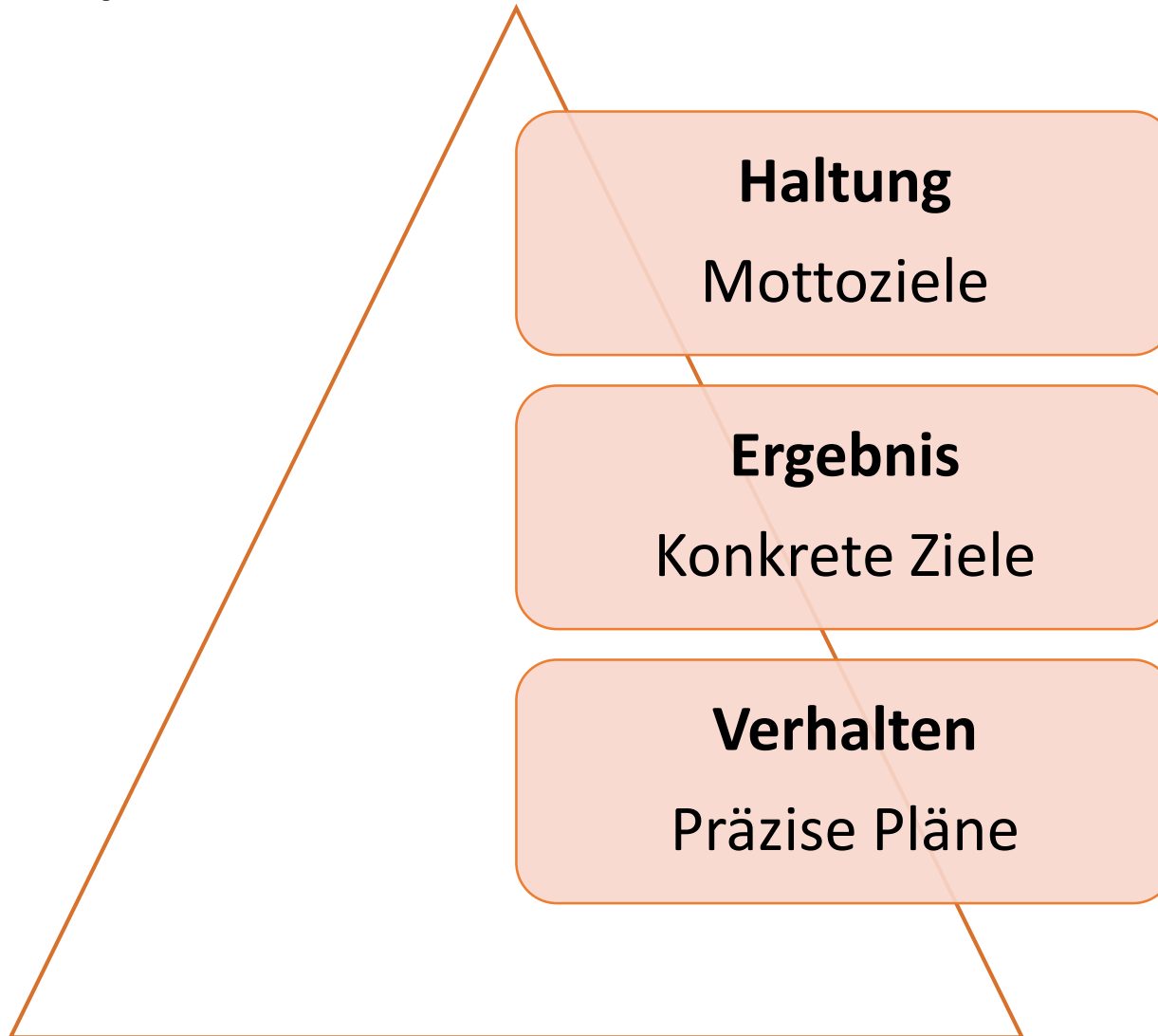
Input: Was ist das ZRM?

System 1	System 2
hedonistisches Prinzip	logisches Prinzip
schnell	langsam
Gefühle	Sprache
Hier & Jetzt	Zukunft

- Selbstmanagement-Training
- Dr. Maja Stroch & Dr. Frank Krause
- <https://zrm.ch/>



Input: Mottoziele im ZRM



Ein Mottoziel

- spricht System 1 und System 2 an
- beschreibt ein Mindset/eine Haltung
- ist im Präsens formuliert
- nutzt Bildsprache



Agenda

Hintergrundinfos zum Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und den Mottozielen

Fokus liegt auf der aktiven Übung: Formulieren eines eigenen Mottoziels



ZRM-Regeln

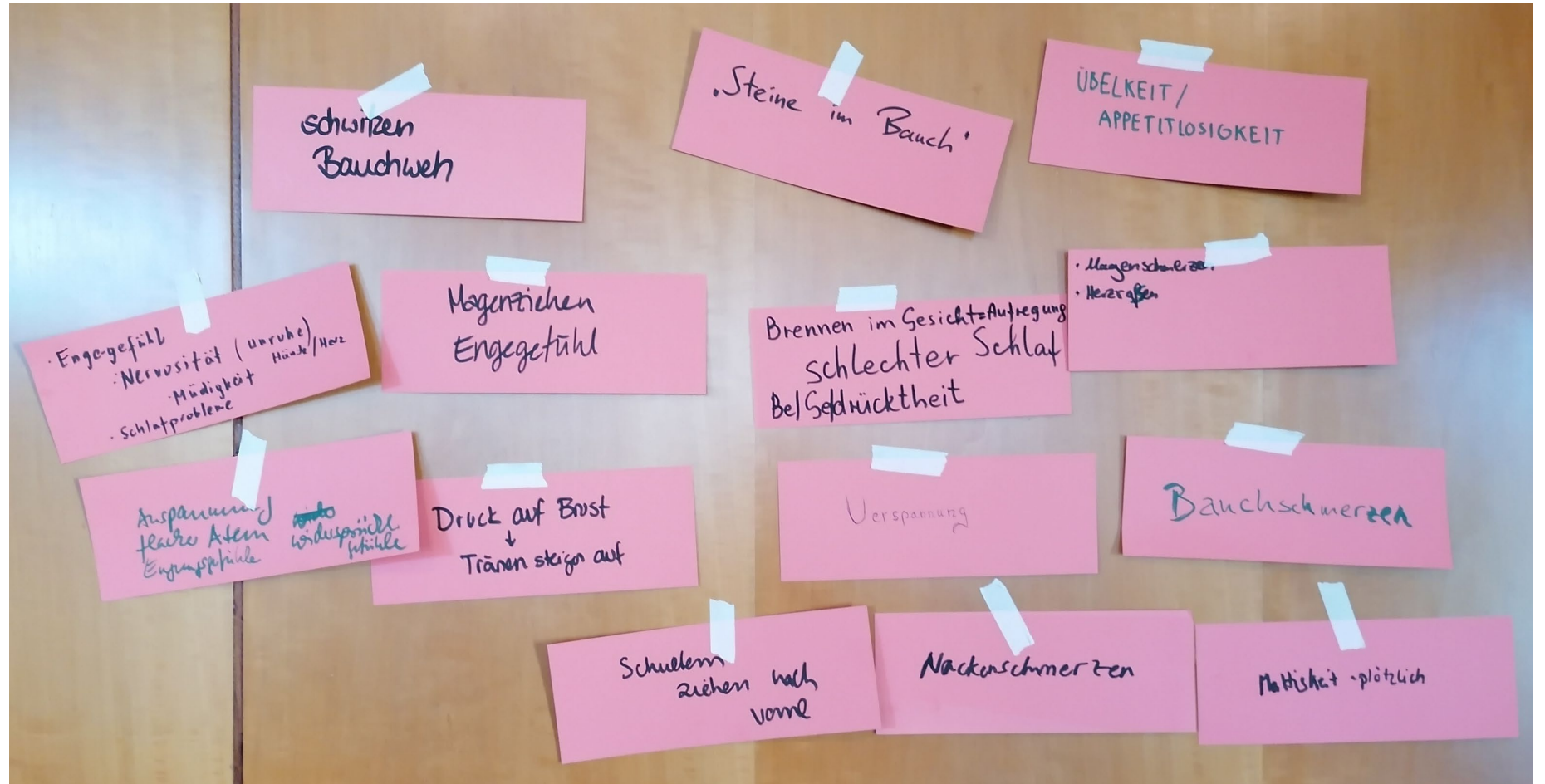
- Schweigepflicht
- Aktive Mitarbeit
- Workshopleitung = Prozessbegleitung
- Jede/r ist für sich verantwortlich



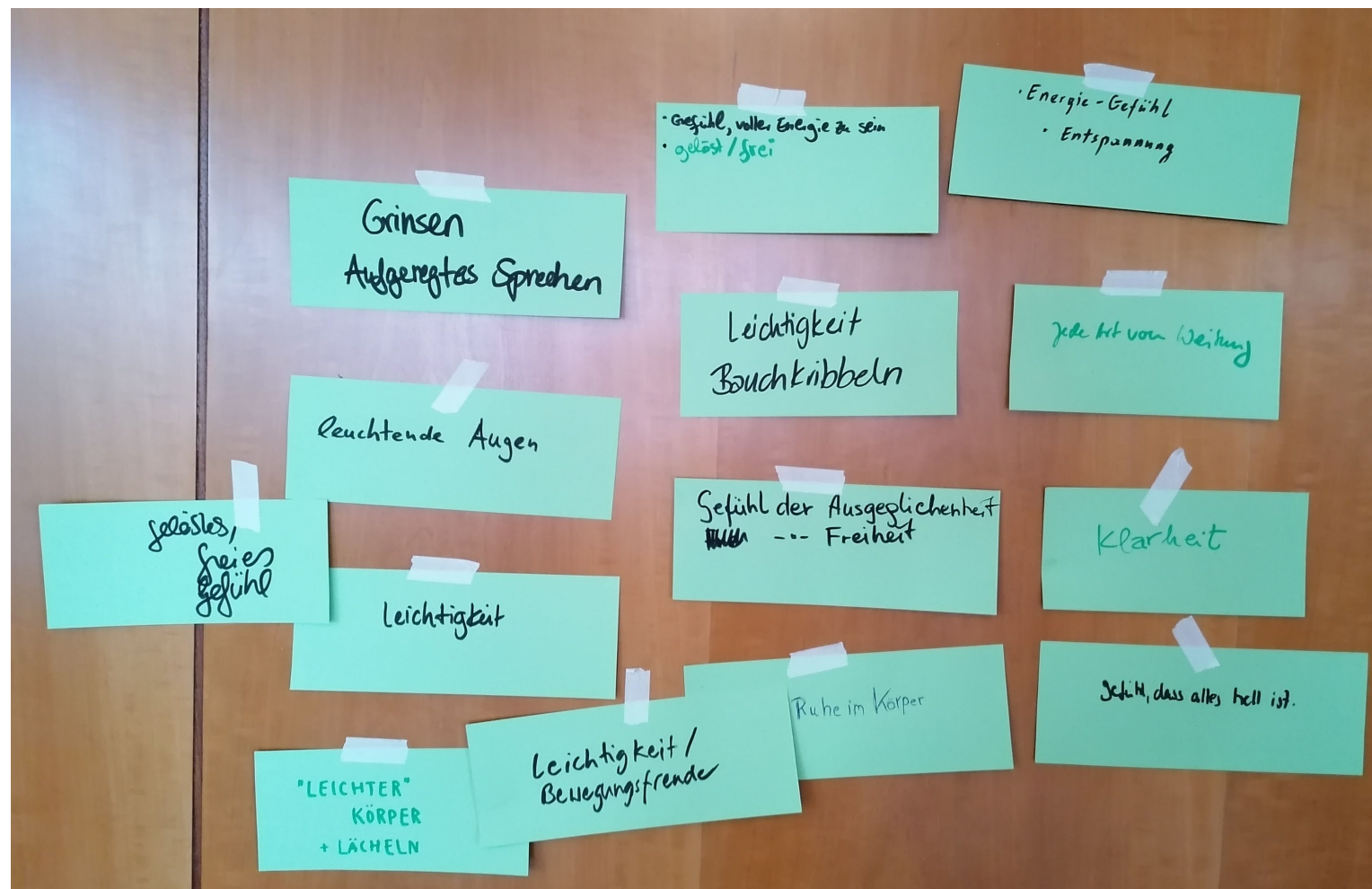
Mein Thema

- themenspezifische Bilderwahl
- Für welches Thema formuliere ich ein Mottoziel?

(negative) Somatische Marker



(positive) Somatische Marker



Affektbilanz

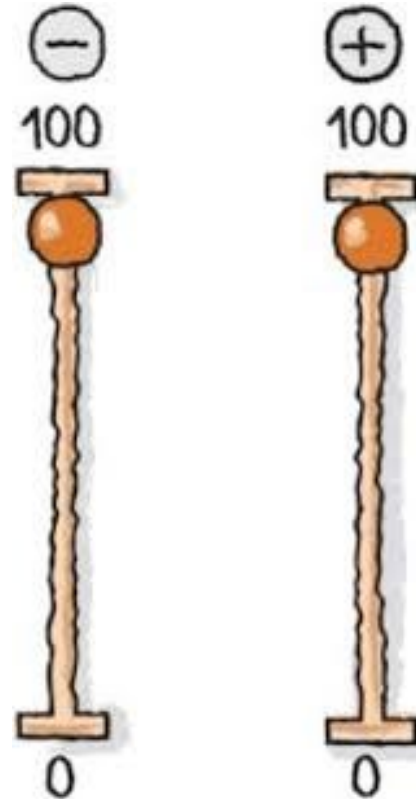
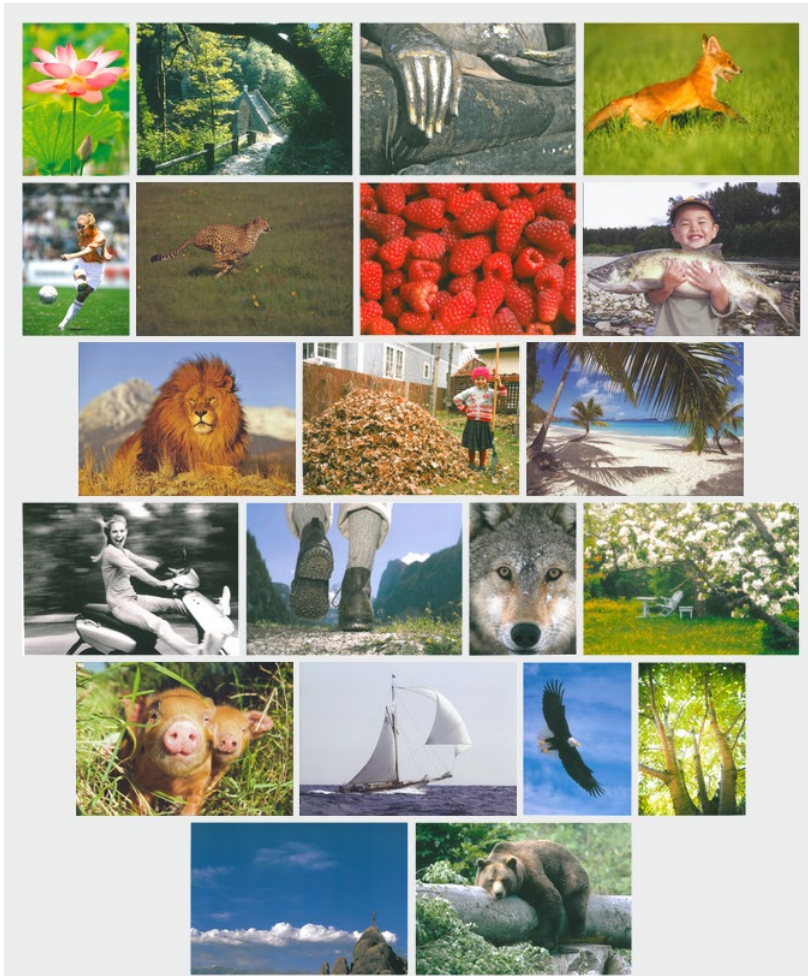


Bild entnommen aus: Weber, J. (2018). Ich fühle was ich will!: Verbesserung der Gefühlswahrnehmung mit dem Zürcher Ressourcen Modell. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 25, 169-182.

Erinnerungshilfen & Primes



Nutze dein Bild als eine **positive** Erinnerung an dein Ziel

- Bildschirmhintergrund
- Sperrbildschirm
- Handyhintergrund
- Magnete für Magnettafel
- Postkarten
- ...

Vielleicht assoziiert du damit auch

- einen Duft
- ein Lied
- eine Melodie
- ...

ZRM Onlinetool



<https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch/>

Ressourcenaktivierender Einstieg

- Bitte nennen Sie Ihr Thema, an dem sie arbeiten wollen.
- Beschreiben bitte auch Ihr Befinden, wenn Sie an dieses Thema denken.

Mein Thema

Endpurt Dissertation

Mein Befinden

angespannt

Bitte wählen Sie ein Bild mit dem Gefühl

Gleich werden Sie verschiedene Bilder sehen. Das Bild Ihrer Wahl wird Ihnen als Ressource dienen. Schicken Sie nun bitte Ihren Verstand in die Ferien, den brauchen Sie für den nächsten Arbeitsschritt nicht. Wählen Sie das Bild, das ein starkes positives Gefühl in Ihnen auslöst (fröhlich, beruhigend, lässt Sie lächeln, usw). Sie müssen nicht verstehen, warum das Bild ein solch starkes gutes Gefühl in Ihnen auslöst.

Sie bekommen jetzt in zwei Durchläufen ein Bild nach dem anderen gezeigt. Achten Sie bitte einfach darauf, welches Bild ein besonders schönes Gefühl in Ihnen auslöst. Im Anschluss an jeden Durchlauf werden alle Bilder im Überblick gezeigt. Hier können Sie noch einmal vergleichen, welches Ihr Favorit ist.