

KARIN THAMM-HOFFHEINZ  
Beratung • Coaching • Mediation

# Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Seminarhandbuch von:

---

Karin Thamm-Hoffheinz  
Dr. med. Gernot Hoffheinz

# Um was geht es?

- Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt.
- Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.
- «ZRM®» beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen und motivationspsychologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.
- Es zielt darauf ab, Ihre Selbstmanagementkompetenzen zu erhöhen.
- Sie erlernen Selbsthilfetechniken, die Ihnen helfen, sich zu motivieren ...
  - mit für Sie widrigen Umständen umzugehen
  - das umzusetzen, was Sie sich vornehmen
  - und unangenehme Aufgaben zügig zu erledigen.

# Ablauf ZRM®-Training

1. Herausfinden, was ich will (Das aktuelle Thema klären)
2. Eine Haltung dazu entwickeln (Vom Thema zum Motto-Ziel)
3. Eigene Hilfsmittel für die Umsetzung finden (Erinnerungshilfen)
4. Die Umsetzung planen (Wenn-Dann-Pläne)
5. Transfer und Abschluss

## Rubikon



Das würde ich gerne machen ...  
**Wunsch**  
 (Neujahrsvorsatz)

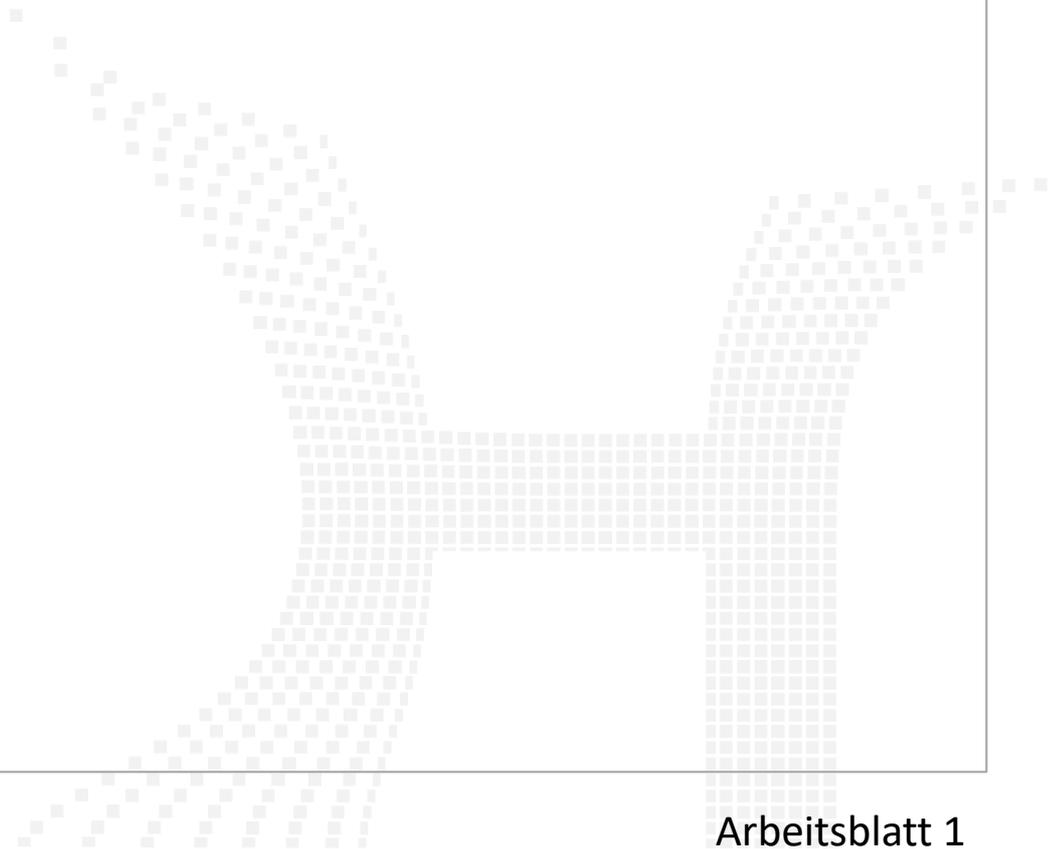
Das mache ich jetzt!  
 Das **will** ich jetzt!  
 Es gibt keine Bedenken oder Diskussionen mehr!

Ich bereite vor ...  
 (Lernen und Verlernen)

Ich handele ...

# Wahl eines Bildes

Welches Bild spricht Sie positiv an?



# Mein aktuelles Thema klären

## Ideenkorb zu meinem Bild:

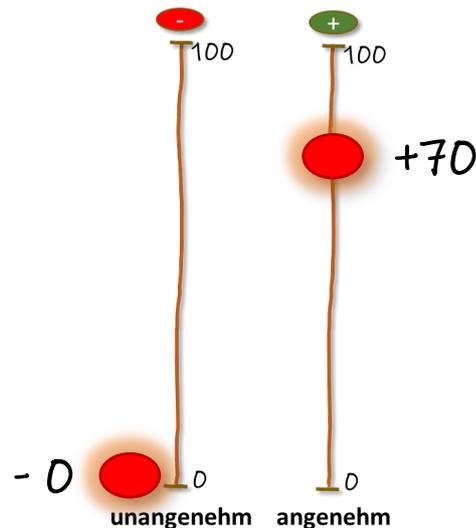
**POSITIVE** Assoziationen zum Bild sammeln



## Meine eigenen positiven Assoziationen zum Bild:

# Auswertung meines Ideenkorbes

Kennzeichnen Sie jede Idee Ihres Ideenkorbes, welche eine Affektbilanz von  $-0$  und mindestens  $+70$  aufweist:



**3 – 6 Lieblingsideen:** Folgende Inhalte aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von  $-0$  und mindestens  $+70$  und sind meine Lieblingsideen (und weisen auf meine Bedürfnisse hin):

# Mein Thema klären

## **Ihre verstandesmäßige Selbstreflexion:**

Warum reagiert mein Unbewusstes so positiv auf die ausgewählten Lieblingsideen?

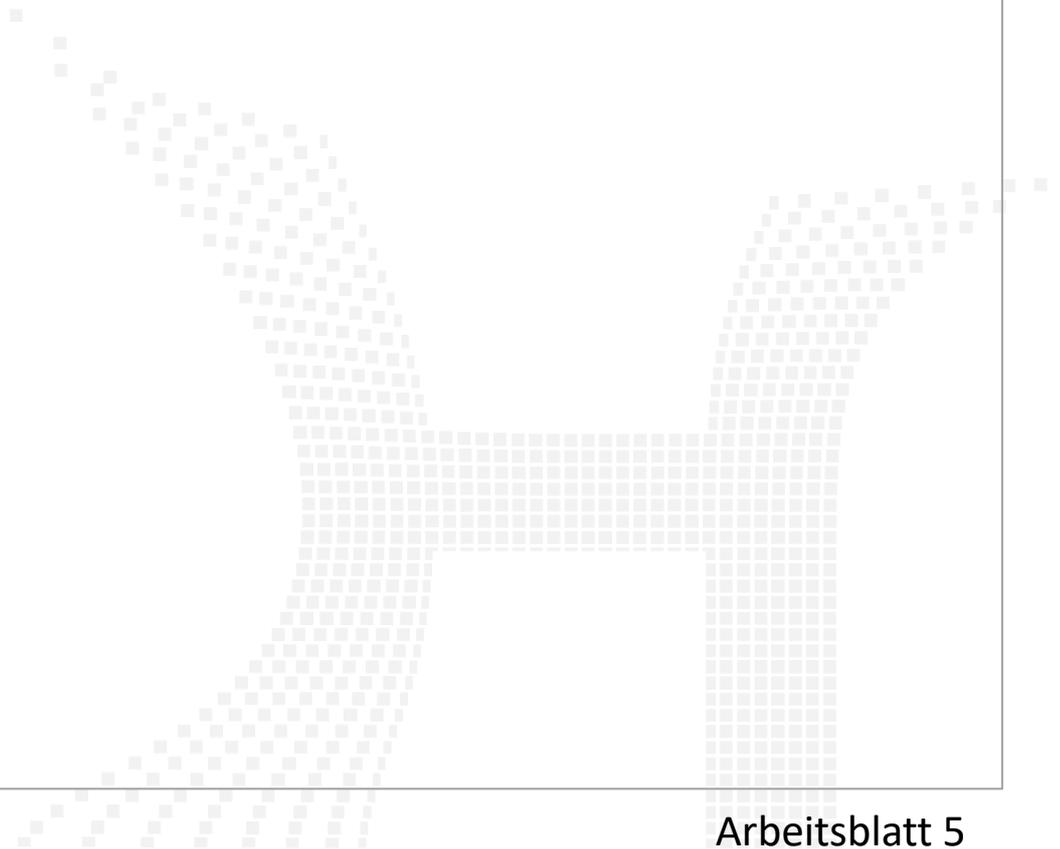
## **Ihr Wunsch**

(aus Ihren Lieblingsideen und der Selbstreflexion)

Ich wünsche mir....! Ich möchte ....! Ich ....!

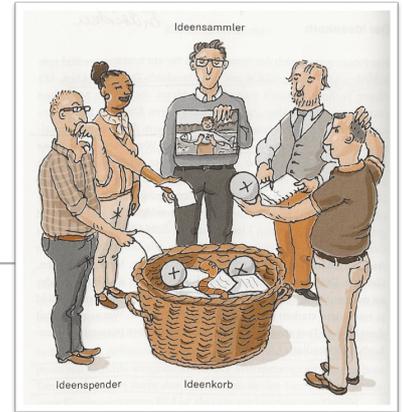
# Mein erster Entwurf eines Motto-Ziels

Einzelarbeit: Bilden Sie aus den Lieblingsideen den ersten Entwurf eines Motto-Ziels (Haltungs-Ziel)



# Den ersten Entwurf des Motto-Ziels überarbeiten

Überarbeiten Sie in Ihrer Kleingruppe Ihren ersten Entwurf



# Mein Motto-Ziel optimieren

## Mein Motto-Ziel

### Optimierung des Motto-Ziels

1. Annäherungsziel
2. Vollständig innerhalb der eigenen Kontrolle
3. Positiver somatischer Marker (Affektbilanz mind. +70 und – 0)

# Mein Ressourcenpool

**Mein Motto:**

**Mein Bild:**

**Meine Stopp-Signale:**

**Meine Erinnerungshilfen:**

**Mein Embodiment:  
Makro-Move**

**Meine sozialen  
Ressourcen:**

**Mikro-Move**

# Meine Erinnerungshilfen

Ideenkorb für Erinnerungshilfen, die mich im Alltag an mein Motto-Ziel erinnern:

Musik/Geräusche

Düfte

Geschmack

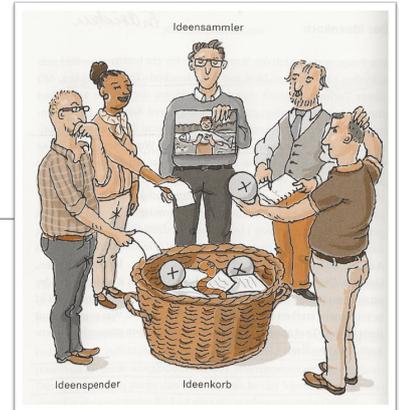
Bilder

Farben

Schmuck

Kleidung

Anderes (Menschen, Tiere, Pflanzen, Symbole, ...)



# Ausgewählte Erinnerungshilfen

Legen Sie 2 - 5 mobile und 2 - 5 stationäre Erinnerungshilfen fest, die Sie möglichst häufig an Ihr Motto-Ziel erinnern und so Ihr neues neuronales Netz aktivieren:

**mobil**

**stationär**

1 1

2 2

3 3

4 4

5 5

*Mein Motto-Ziel:*

# Soziale Ressourcen

**Welche Menschen unterstützen mich, in die Motto-Zielhaltung zu kommen?**

**Welche Menschen tun meiner Motto-Zielhaltung gut?**

# Embodiment – Verkörperung des Motto-Ziels

Wie verändert sich mein Körper, wenn er in Kontakt mit meinem Motto-Ziel kommt?

Äußere Merkmale	Innere Merkmale
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stellung der Füße</li><li>• Waden, Knie, Oberschenkel</li><li>• Becken, Bauch, Brustraum</li><li>• Rücken, Schultern, Hände</li><li>• Gesten</li><li>• Kopfhaltung, Blick</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atmung</li><li>• Körperspannung</li><li>• Temperaturwahrnehmung</li><li>• Geräusche, Gerüche, innere Bilder</li><li>• Alles was spontan auftaucht</li></ul>

# Embodiment

**Ideenkorb für die Makro-Version:**

**Ideenkorb für die Mikro-Version:**

# A-Situationen: In welcher Situation war ich bereits in meiner Motto-Zielhaltung?



## Tagebuch – Erfolgsspeicher:

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

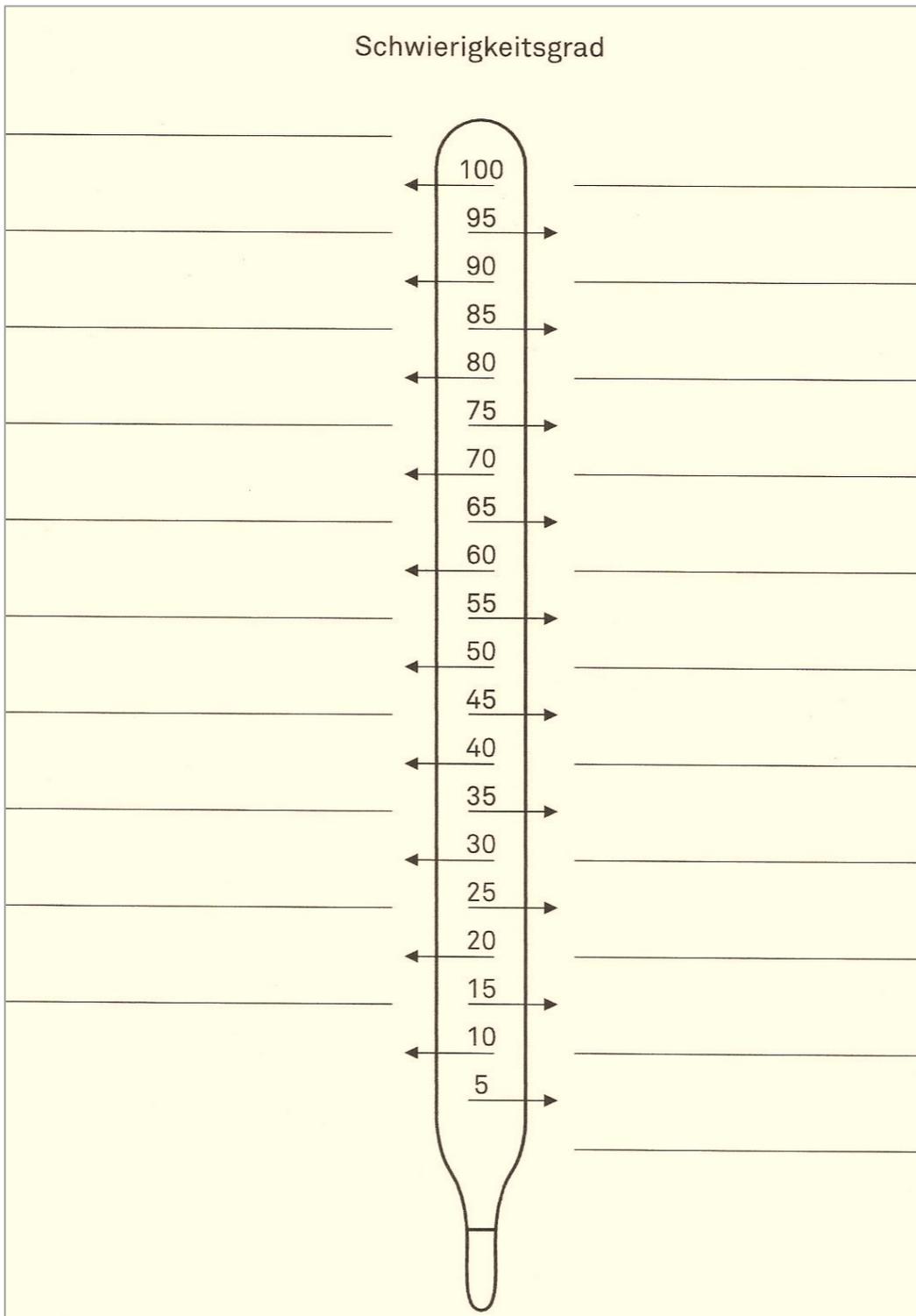
Tag 5

Tag 6

Tag 7

# B-Situationen: Wo ist es schwierig, in der Motto-Zielhaltung zu bleiben?

Wählen Sie 5 vorhersehbare B-Situationen aus. Zeichnen Sie für jede Situation den Schwierigkeitsgrad auf dem Thermometer ein.



# Planbare B-Situationen mit angemessenem Schwierigkeitsgrad

**In welcher Situation ist es für mich schwierig, in der Motto-  
Zielhaltung zu bleiben?**

**Situation:**



**Beteiligte Personen:**

**Wichtige Rahmenbedingungen:**

**Mein bisherige Verhalten/Empfinden in der Situation:**

# Mein Ressourcenpool für die planbare B-Situationen

**Folgende Erinnerungshilfen helfen mir, in meiner Motto-Zielhaltung zu bleiben:**

**Folgendes Micro-Movement von meinem Embodiment setze ich ein:**

**Diese sozialen Ressourcen (Arbeitskollegen, Partnerinnen,...) werde ich nutzen:**

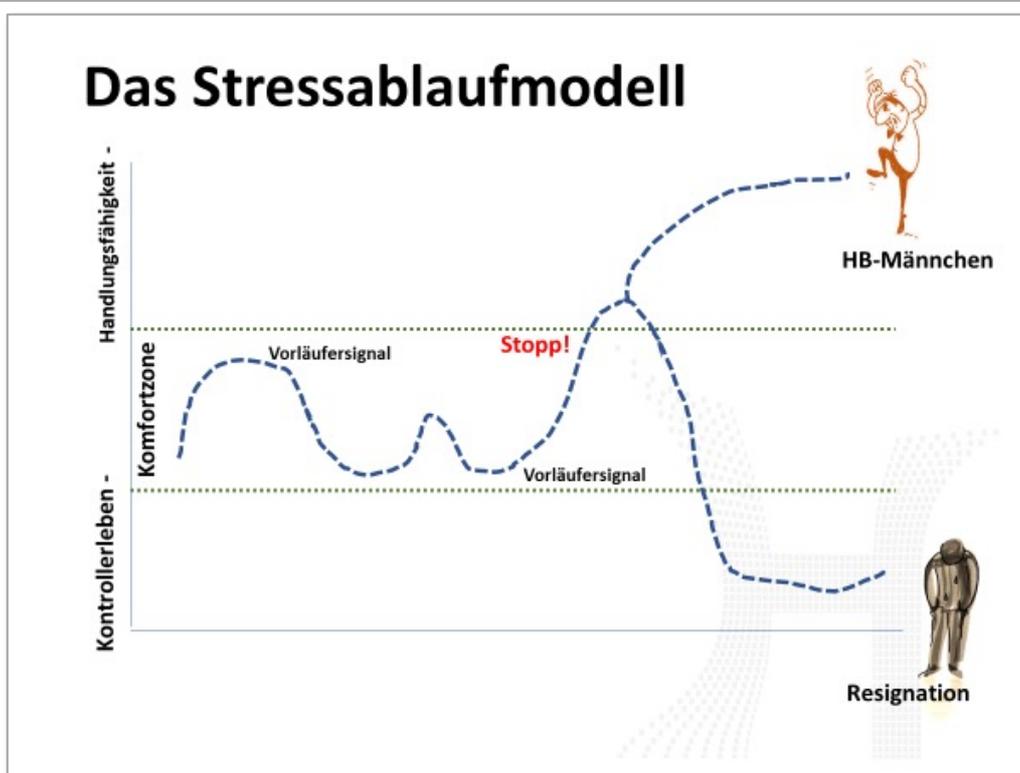
# Logbuch für C-Situationen



Bei folgenden überraschenden C-Situationen wurde ich kalt erwischt und habe in „alter“ Weise reagiert:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# Aus C-Situationen B-Situationen machen

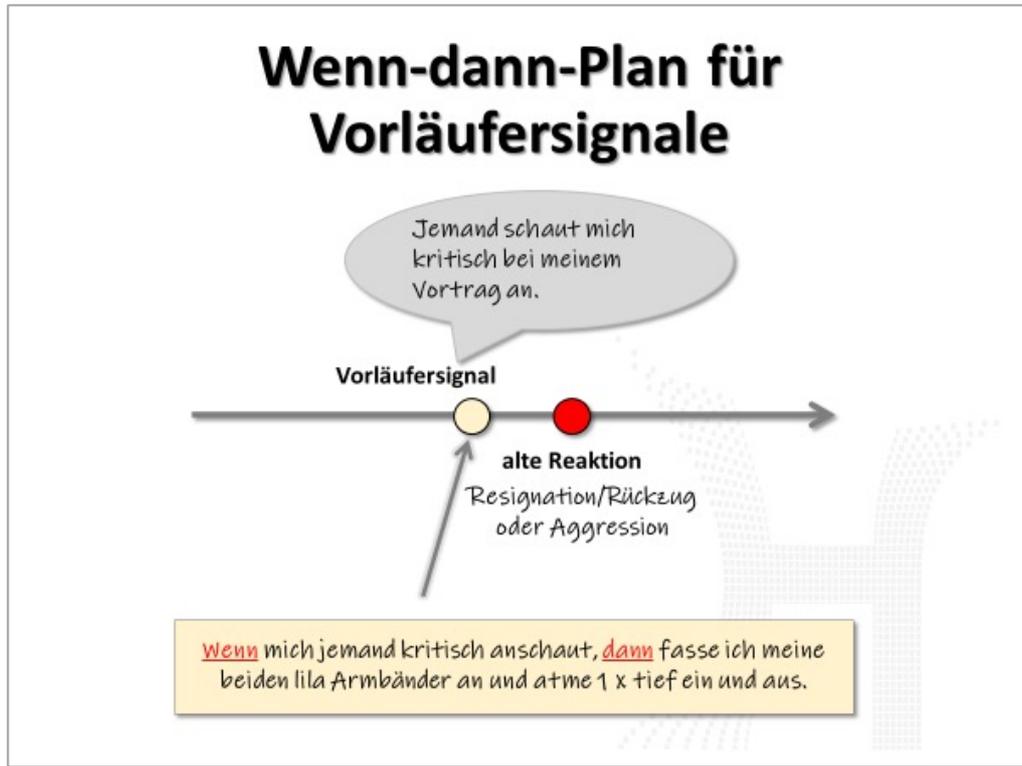


**Meine Vorläufersignale:**

**Meine Stopp-Befehle:**

**Meine Ressourcen:**

# Wenn – dann – Plan bei meinen Vorläufersignalen



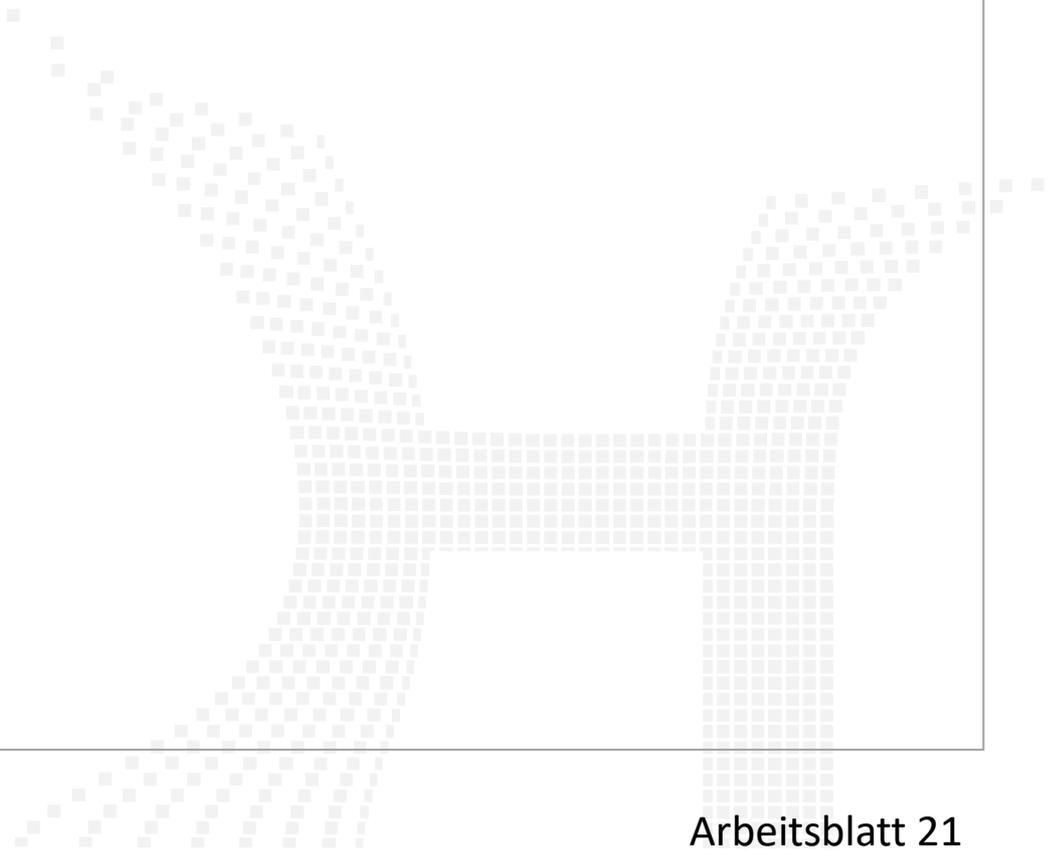
Wenn X (Vorläufersignal) eintritt, ...

... dann mache ich folgendes:

# Mein „Wenn - dann - Plan“

Wenn ...

dann ...



# Zum Abschluss

**Meine wichtigsten Erkenntnisse:**

**Das will ich loslassen, davon will ich mich verabschieden, um Platz für Neues zu schaffen:**

**So bin ich, wenn ich mein Motto lebe (als höchstmögliche Manifestation meines Selbst):**

**Das ist mein erster Schritt dahin:**