

ZRM[®] - Das Zürcher Ressourcenmodell

Von Maja Storch und Frank Krause

Das Zürcher Ressourcen Modell[®], ein äußerst präzises Selbstmanagementtraining, entwickelt von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich, verbindet die besten Techniken aus Motivationstraining und Psychoanalyse. Mit Hilfe der neuesten Erkenntnisse aus der Neurobiologie gelang es ihnen, die verschiedenen Techniken systematisch zu äußerster Effizienz zu verbinden. So entstand ein Motivationstraining mit 5 Stufen, das auf langfristige Verankerung im Lymbischen System (verantwortlich für Emotionssteuerung), also im unbewussteren Bereich des menschlichen Gehirns verankert wird und damit den „Störungen“ des Verstandes nicht mehr ausgesetzt ist. Dies geschah vor allen Dingen im Hinblick auf Menschen, die starkem Druck und den verschiedenartigsten Anforderungen und Erwartungen gleichzeitig ausgesetzt sind. (Lehrer, Notfallchirurgen, Fluglotsen, Manager, Rennfahrer, Spitzensportler...)

Im ersten Schritt werden mit Hilfe des Unbewussten (unserer eingebauten Stiftung Warentest) mit Hilfe von Bildprojektionen die ureigenen Lebensthemen geklärt.

Im zweiten Schritt wird die dazu nötige Haltung und Intention, die das Lebensthema bedingt, erarbeitet. Wann beide Schritte erfolgreich abgeschlossen sind, meldet der Körper zuverlässig indem er „somatische Marker“ aussendet. In dieser Verbindung entsteht eine ungeheure innere Motivation, der sogenannte „Flow“, der nur entstehen kann, wenn der Teilnehmer mit seinem ureigenen Selbst verbunden ist. In diesem Stadium

herrscht völlige Harmonie zwischen Emotion und Bewusstsein. (Durch Messungen der Herzfrequenzvariabilität lässt sich die Stresstoleranz messen). Dieser Zustand zeichnet sich laut psychologischer Forschungen durch M. Csikszentmihályi durch folgende Faktoren aus: Es entsteht eine Aktivität mit deutlichen, in sich ruhenden (autotelischen) Zielen, die Selbstwirksamkeit zeigt. Es entsteht die Fähigkeit, sich auf das Tun wirklich zu konzentrieren, man befindet sich im Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten, alles ist kontrollierbar. Die Aktivität ist von einem Gefühl von Mühelosigkeit begleitet. Der Mensch findet seinen freien Ausdruck. Hier ist der wichtigste Teil des Trainings zu sehen. Ohne diese absolut starke innere Motivation, die an keine Handlungsvorgaben gebunden ist, können differenzierte Ziele nicht erreicht werden, sie würden zerrinnen wie typische Neujahrspläne, die von alten Gewohnheiten wieder eingeholt werden.

Damit die neu errungene Haltung nicht wieder zerrinnt, werden im dritten Schritt die vorhandenen Potentiale entdeckt. Das starke Gefühl im Wissen seiner Ziele und im Erkennen seiner Handlungsfähigkeit wird auf allen Körperebenen (emotional, kognitiv, physisch) verankert. In der vierten und fünften Stufe werden die zu erwartenden Alltagssituationen analysiert. Die erfolgreiche Bewältigung dieser Situationen wird in verschiedenen mentalen, intuitiven und meditativen Techniken vorab trainiert. So entsteht Ziel- und Handlungsklarheit, die bedeutet, dass die volle Aufmerksamkeit dem Lösen einer Aufgabe zugute kommen kann, weil einem die Situation bereits vertraut ist. Diese Methoden kann jeder Teilnehmer dann für die Bearbeitung zukünftiger Ziele selbst einsetzen.

Rede von Nelson Mandela

"Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das wir am meisten fürchten

Wir fragen uns, wer bin ich denn,
um von mir zu glauben, dass ich brilliant,
großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es,
warum solltest Du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurückzunehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum
nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,
die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns,
sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die anderen."

- Nelson Mandela -

Informationen zu den Intensivtrainings: anna-atze-coaching.de

„Machen Sie doch was Sie wollen!“- oder wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt.

(Maja Storch, 2010 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern)

Die Figur des Strudelwurms weist uns auf leicht verständliche Weise in die Vorgänge unserer Psyche ein. Er steht für grundlegende menschliche Vorgänge, die bei jedem Menschen gleich sind.

Wir haben zwei Bewertungssysteme, das Gefühl(der Wurm) und den Verstand. Das Gefühl arbeitet wesentlich schneller, der Verstand wesentlich präziser. Der Verstand bewertet nach richtig und falsch, das „Würmli“ nach „mag ich“ oder „mag ich nicht“. Der Verstand ist durch die Sprache präzise verständlich, der Strudelwurm äußert sich „ohne Worte“.

Wir sind stark verstandesmäßig orientiert und können die „Wurmsignale“ oft nicht rechtzeitig entziffern und in Sprache und Handlung umsetzen. Der Verstand arbeitet vorausschauend, nachbereitend, analysierend, die Wurmsignale gelten nur für den Augenblick, das „Hier und Jetzt“. Der Verstand braucht günstige Voraussetzungen um arbeiten zu können. Unter Druck schaltet er ab. Der Strudelwurm arbeitet immer und sofort. Richtig miteinander verbunden ergänzen sich Verstand und Strudelwurm optimal,

in allen anderen Situationen kommt es zu „gemischten Gefühlen“.

Mit Hilfe des Strudelwurms können wir wieder lernen, angemessen mit unseren psychischen Gesetzmäßigkeiten umzugehen.

Der Strudelwurm schöpft aus zwei „Wissenspoolen“. In dem einen findet sich Wissen, das unserem aktuellen Bewusstsein meist nicht zugänglich ist. Es ist die Quintessenz der menschlichen Entwicklung (Phylogenese). Im anderen befinden sich die aktuellen Erfahrungen des Individuums, das seine einzigartige Persönlichkeit ausmacht. Die individuellen Besonderheiten entstehen dadurch, dass der Wurm alle Sinneseindrücke danach bewertet, ob die Situation dem Menschen zuträglich ist oder nicht. Das kann für jeden Einzelnen ganz unterschiedlich bewertet werden. Der Verstand und der Wurm wollen manchmal verschiedene Dinge. Der Verstand schreibt den Zahnarztbesuch auf die Agenda, der Wurm findet Zahnarztbesuche uncool. Wenn der Wurm nicht freiwillig zum Zahnarzt geht, wird er an die Kette genommen und muss mit.

Wenn man sein Leben so gestalten kann, dass 1/3 Wurm gewürgt wird, der Rest frei sein darf, so ist das immer noch ein gesundes Verhältnis. Bei zu viel Selbstdisziplin wird der Mensch nachhaltig krank (z.B. Boulimie und Burnout). Der gewürgte Wurm gewinnt rasch wieder die Oberhand (Neujahrsvorsätze), da der Verstand seine Kontrolle nicht mehr durchführen kann, wenn es Alltagsprobleme gibt. (Die gibt es, wie das Wort schon sagt, jeden Tag).

Lösung: Der Wurm und der Verstand müssen sich in Form einer Rückmeldeschleife so lange auseinandersetzen, bis beide zufrieden sind. Dann entsteht ein psychisches Wohlbefinden. Die Qualität einer Lösung wird nicht schlechter, wenn sie etwas Zeit braucht! Wenn die Ideen fehlen, hilft die Methode des „Ideenkorbs“ in den andere Menschen ihre Ideen einbringen können und der Strudelwurm sich die für ihn besten Ideen aussuchen kann.

Der Verstand wird gebraucht um

- Das Wurmsignal zu übersetzen
- Das Wurmsignal zu bewerten
- Zu entscheiden, ist es wurmgerecht, muss gewürgt werden, muss der Wurm auf die Wumschule
- Die Pläne auszuwerten und auf Wurmsignale zu achten
- Die Pläne umzusetzen.

Zufriedenheit und Freiheit im eigenen Leben lässt sich dann verwirklichen, wenn man lernt, dieses wurmgerecht zu gestalten. Dazu muss man wissen, dass man mit dem Wurm nicht immer verhandeln kann. Manchmal ist er „betrunken“, da hilft nur abwarten und „Wurmtee“ trinken, bis er wieder nüchtern ist. Manchmal hat er noch keine Lebenserfahrung zu manchen Themen gesammelt. Um ein wurmgerechtes Leben führen zu können muss man seinen Wurm gründlich kennenlernen (Logbuch).

Man muss wissen:

- Was gefällt ihm, was nicht
- Wo hat er Bauchweh, wo schnurrt er
- Was erleichtert ihm Unangenehmes, was vermiest ihm Angenehmes
- Wann war seine Bewertung richtig, wann falsch

Man kann im Leben nicht immer richtig oder falsch entscheiden (was ist die richtige Berufsausbildung? Welche ist die richtige Frau?). Man muss lernen, kluge Entscheidungen zu treffen. Im Falle einer Katastrophe ist man zufriedener, wenn man sich sagen kann, ich bin wenigstens meinem Gefühl gefolgt, als wenn man sich dann sagen muss, eigentlich habe ich es gewusst.

Die Katastrophe wird sehr wahrscheinlich, wenn auf Basis ungenügender Informationen (womöglich noch unter Zeitdruck) ein Thema entschieden wird, für das es keine richtige Entscheidung gibt.

Der Vorgang des Entscheidens kann optimal gestaltet werden, wenn dafür gesorgt wird, dass der Wurm zu Wort kommt und genügend Informationen gesammelt werden. (Beispiel: „Underwriter bei einer Rückversicherung)

Deshalb muss das Kriterium heißen: Welche Entscheidung wird mich zufrieden machen. Das Leben entscheidet.

Herzliche Grüße

Anna Atze