

# „Mach doch, was du willst!“

## Selbstmanagement und Selbstmotivation mit dem Zürcher Ressourcen Modell



# Die Kernidee

- **Integration:** schulenübergreifende, neurowissenschaftl. Orientierung; Rubikon-Modell
- **Ressourcenorientierung**
  - Wirkfaktor
  - Ressourcenaktivierung:  
Hilfsquellen zum Erreichen von Zielen
- **Transfer:** Zufriedenheit am Veranstaltungsende reicht nicht





# Gestalterhaltungen



Ziele setzen

Win-Win-Strategie

Ziele verfolgen,  
auch bei Problemen

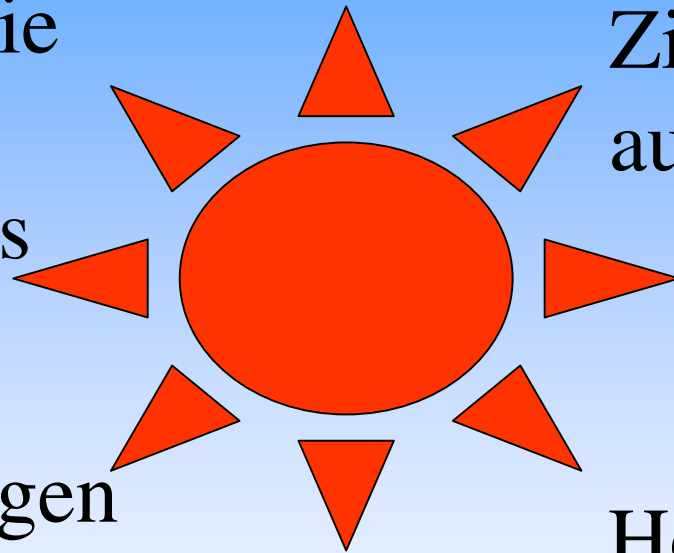
Selbstkongruentes  
Handeln

Selbstvertrauen

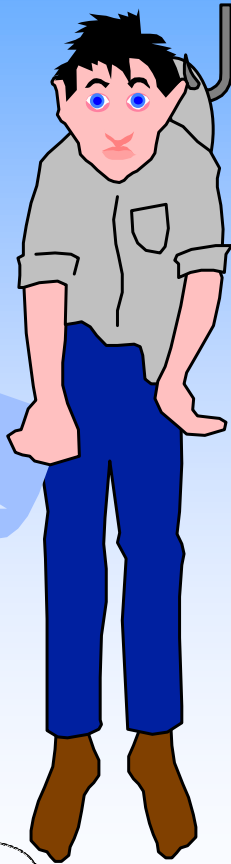
Prüft Anforderungen  
Und Ziele

Hohe SW

Hohe SK



# 3 Varianten der Opferhaltung



- **Unbestimmte**

- bilden keine Ziele (mehr), keine klaren Entscheidungen
- „Selbstschutzvariante“
- können sich nicht motivieren

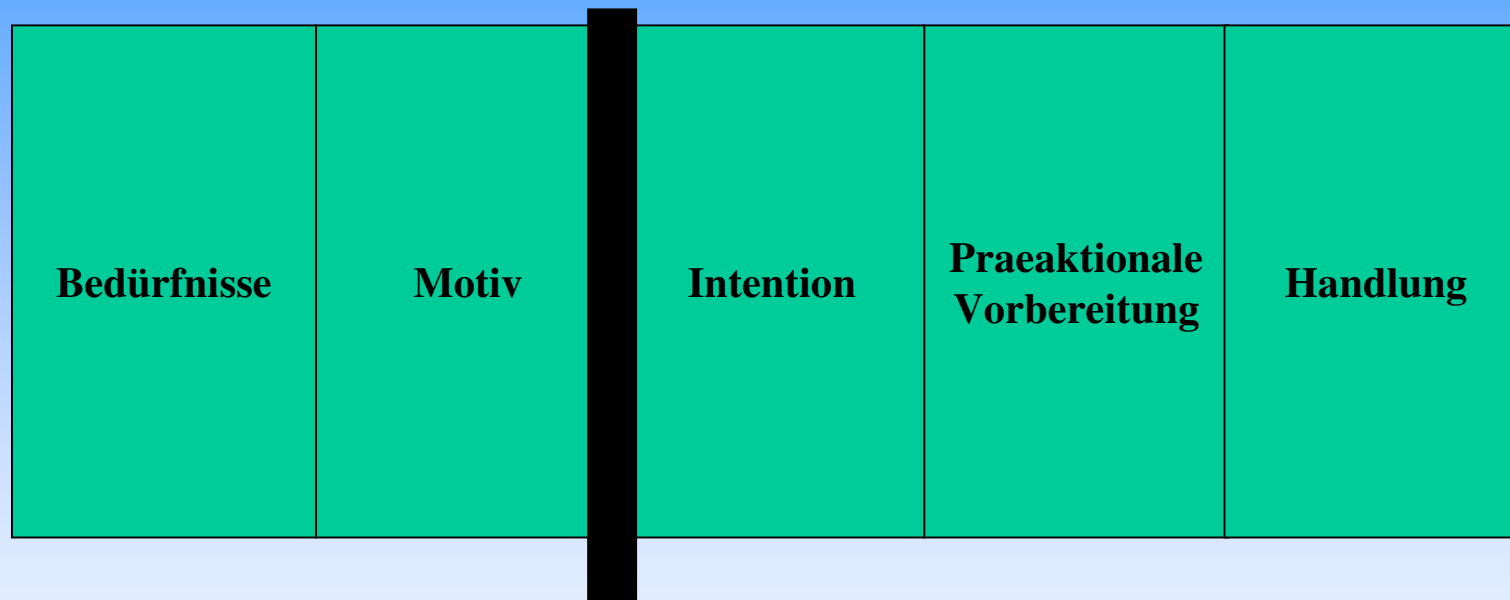
- **Zögerer**

- schieben eigene Ziele auf
- beschäftigt sich ständig mit neuen Aufgaben, Zielen, Problemen
- spricht viel, „vergisst“ zu handeln

- **Aufgeber**

- halten bei Misserfolgen und Schwierigkeiten nicht durch
- Aufgeber können sich für „erste Schritte“ motivieren

# Der Rubikon-Prozess



Rubikon



# Ressourcenorientiertes Selbstmanagement (ZRM)

- Was ist mein Thema?
- Welches Ziel ergibt sich aus dem Thema?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- Wie kann ich die Ressourcen gezielt einsetzen?
- Wie kann man Integration und Transfer sichern?

# Phase 1: Das Thema

- Suche nach einem Bild mit einem positiven somatischen Marker
- Ideenkorb: Sammlung von sprachlichen Anreicherungen (ressourcenorientiert)
- erste sprachliche Rohfassung dessen was man möchte

# Vom Thema zum Ziel

	<b>Haltung („Identitätsziele“)</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Situations- spezifisch</b>		<b>Situations- übergreifend</b>
	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Verhalten</b>	

# Phase 2: Vom Thema zum Ziel

3 Kernkriterien für handlungswirksame Ziele:

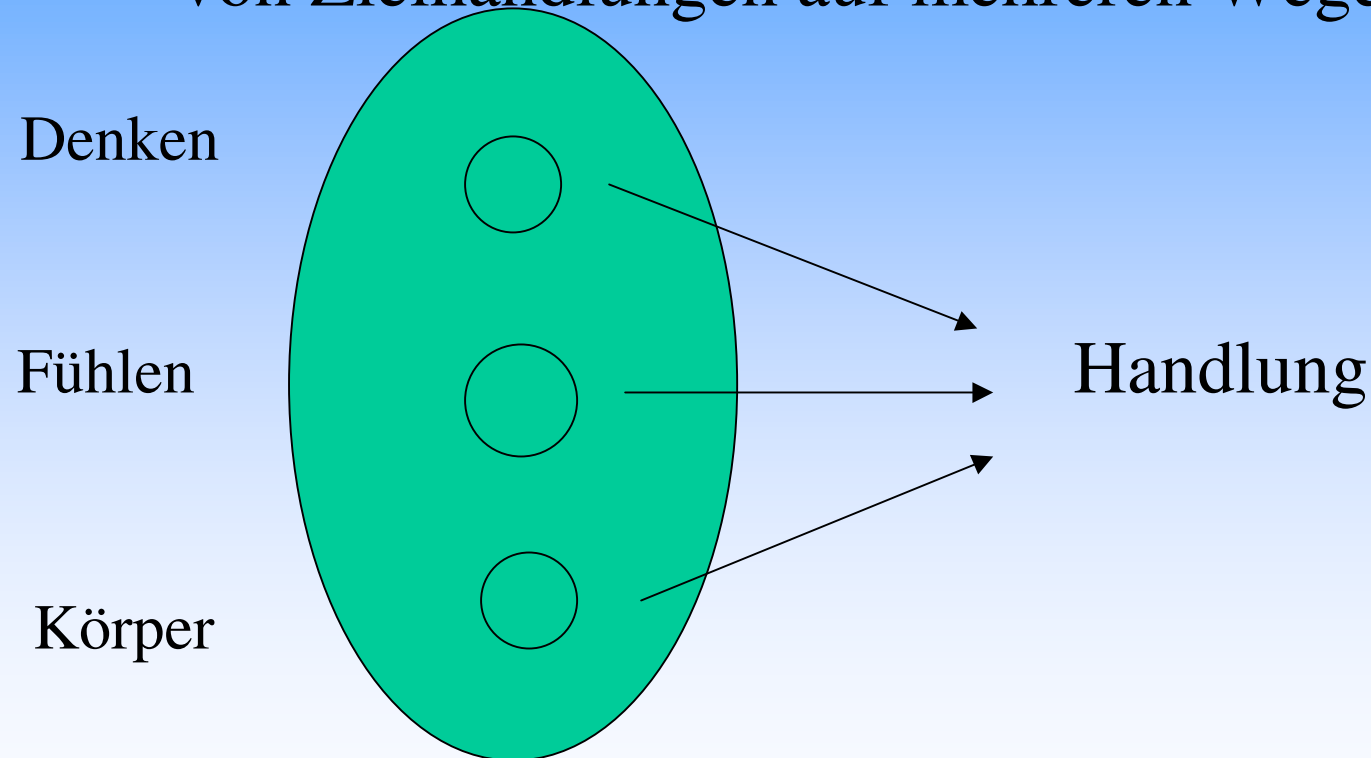
- Annäherungs- statt Vermeidungsziel
- 100% eigene Kontrolle
- Auslösung eines positiven somatischen Markers (keine reinen Disziplinziele)

# Phase 3: Vom Ziel zum Ressourcenpool

- Ressource 1: das handlungswirksam formulierte Ziel („Identitätsziel“)
- Ressource 2: Erinnerungshilfen (Primes)
- Ressource 3: der Körper (Embodiments)

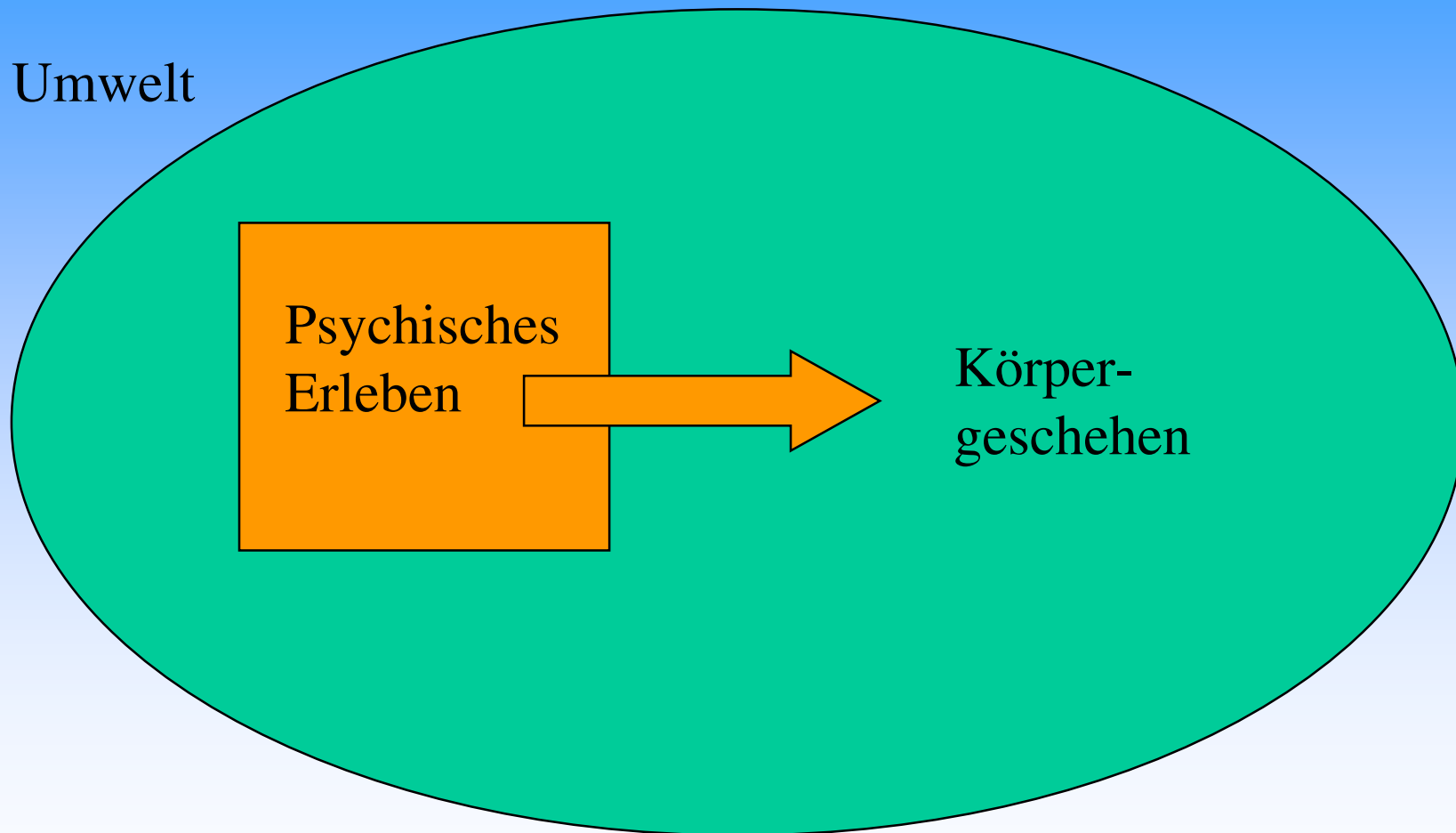
# Das Handlungsmodell des ZRM

Multicodierung ermöglicht das Zustandekommen von Zielhandlungen auf mehreren Wegen



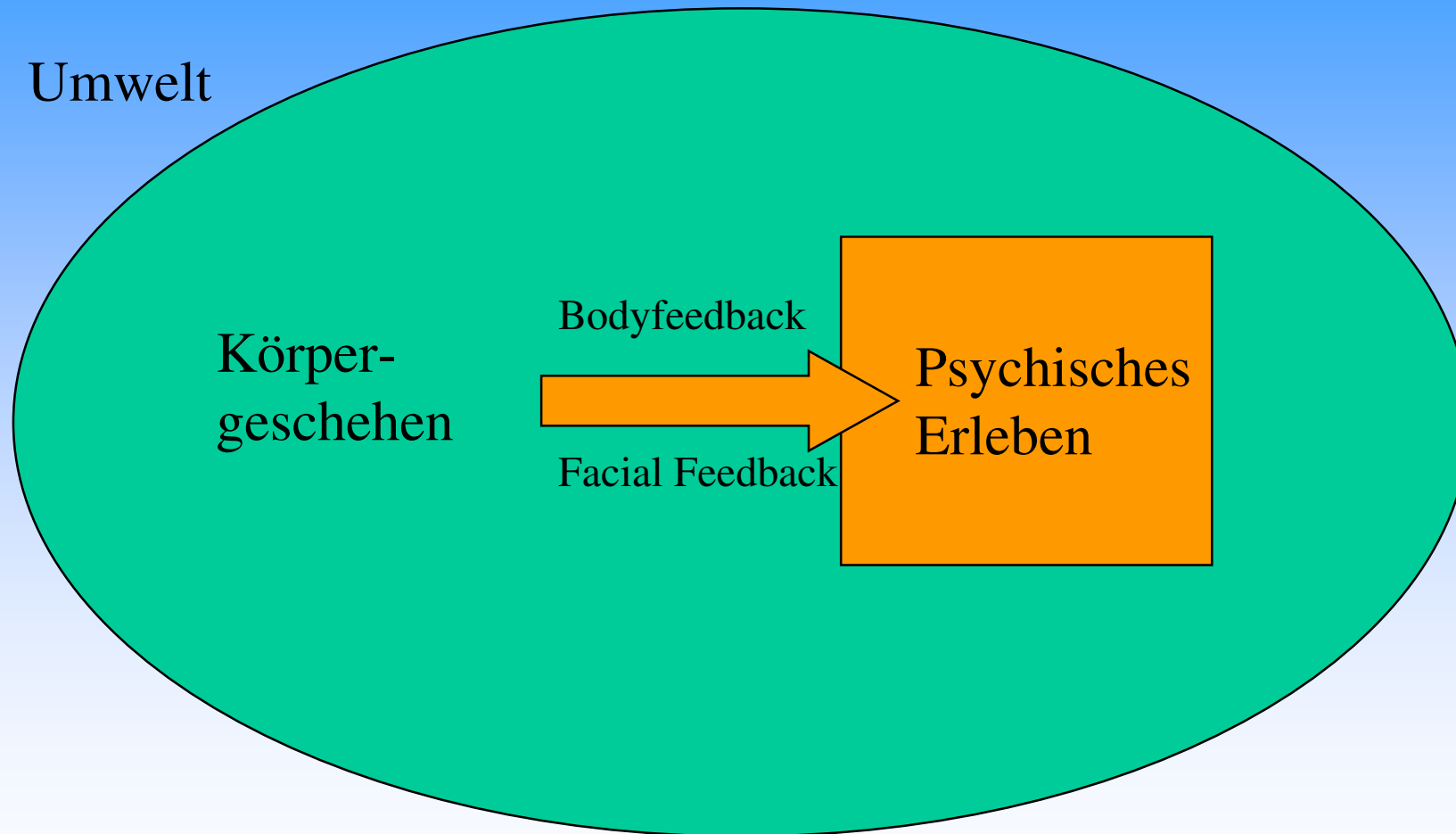
# Das Ziel in den Körperbringen 1

Umwelt



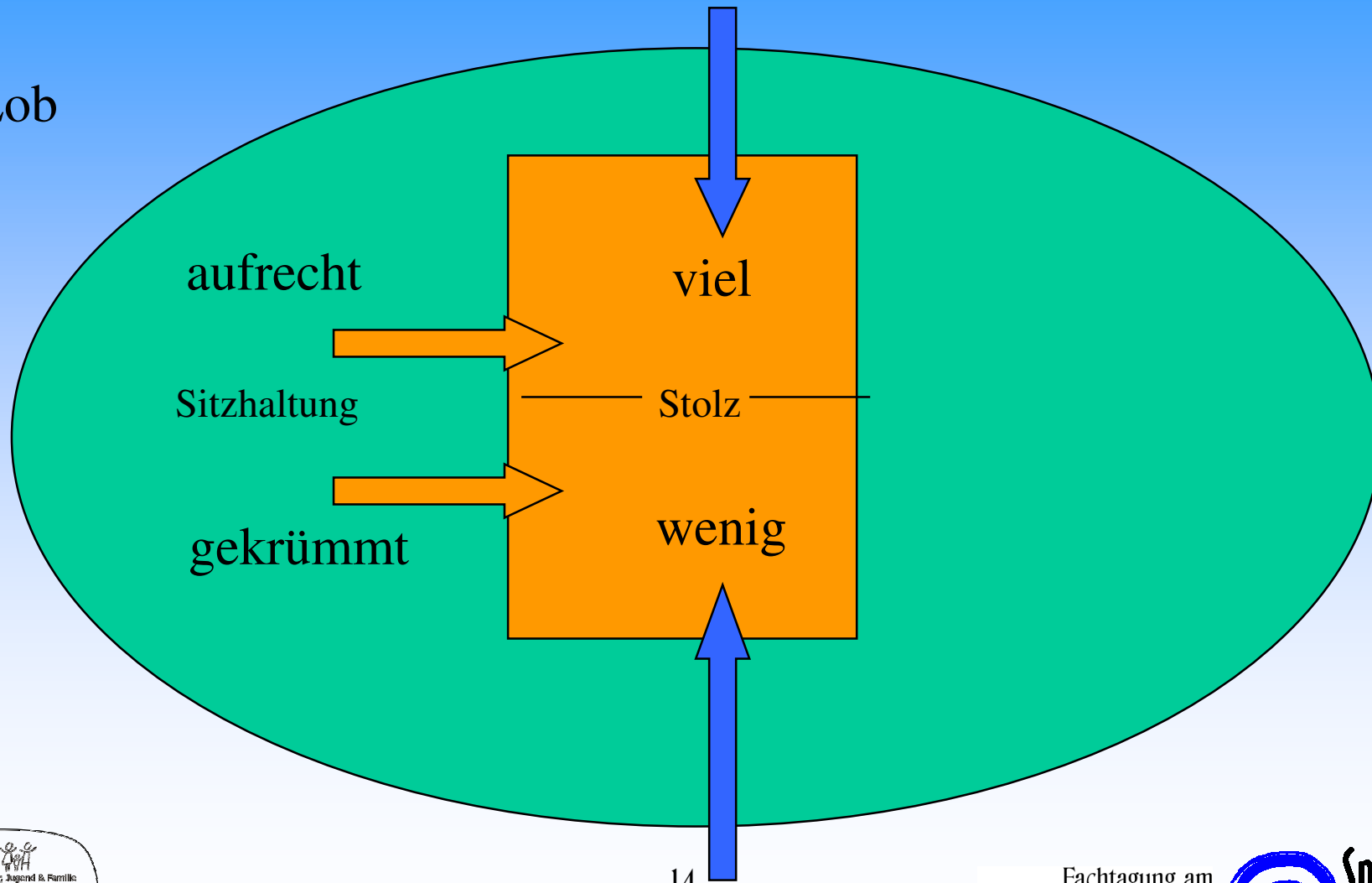
# Das Ziel in den Körperbringen 2

Umwelt



# Das Ziel in den Körperbringen 3

Lob



# Phase 4: Die Ressourcen gezielt einsetzen

- Situationstyp A: einfache Zielverwirklichung möglich
- Situationstyp B: Schwierigkeiten der Zielverwirklichung können vorhergesehen und vorbereitet werden
- Situationstyp C: Schwierigkeiten der Zielverwirklichung können nicht vorhergesehen werden

# Phase 5: Integration und Transfer

- Sorgfältige Prozessreflexion, Trainingsbilanz erarbeiten, Start-Schluss-Vergleiche
- die Gruppe als Ressource
- Tandemkooperation und Arbeit in Unterstützungsnetzen

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



17