

Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage	11
Einleitung	13
 Teil 1 Theorie	 17
 1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell	 19
1.1.1 Das Körper-Selbst	24
1.1.2 Das adaptive Unbewusste	27
1.1.3 Das Ich	31
1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt – zwei Wege zur Antwort	37
1.1.5 Die MEs	39
1.1.6 Die Inhalte der MEs	45
1.1.7 Die Identität	49
1.1.8 Das Identitätsgefühl	57
 1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM	 65
1.2.1 Neurobiologische Grundlagen	65
1.2.2 Der Rubikon-Prozess	74
1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings	82

Teil 2	Trainingsmanual für die Arbeit mit Jugendlichen	141
	Einleitung	143
	Der Nutzen für die Jugendlichen	143
	Der Nutzen für die Trainer/ innen	144
	Eine Manual-Version	145
	Hinweise zur Durchführung	147
	Aufbau des Trainings	148
	Der Trainingsrahmen	150
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf	150
	Zielgruppe, Teilnehmer/ innenvoraussetzungen und Mediatoren-Konzept	151
	Bedarf an Räumen, Material und Medien	154
	Der äußere Rahmen muss stimmen	155
	Didaktische Empfehlungen	157
	Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen	157
	Theorie-Impulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant	158
	Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibarbeiten	159
	Kurssprache und Methodik den Bedürfnissen der Jugendlichen anpassen	159
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen	161
	Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen	161
	Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen	162
	Ganzheitliches Lernen	163
	Elterninformation	164
2.1	Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung	167
2.1.1	Der Einstieg	167
2.1.2	Öffnen des Themenspeichers und Situationssammlung mittels Logbuch	174

2.2	Trainingsphase 1: Mein Thema klären	181
2.2.1	Themenwahl	181
2.2.2	Chill out: Gemeinsam und entspannt starten	183
2.2.3	Mit Wunschelementen das persönliche Thema präzisieren	184
2.2.4	Warum wir mit somatischen Markern arbeiten	192
2.2.5	Mit dem Ideenkorb die Ressourcen der Gruppe nutzen	197
2.2.6	Den Ideenkorb mittels Gefühlsbilanz auswerten	202
2.3	Trainingsphase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel – «So will ich sein!» ...	215
2.3.1	An die erste Kursphase anknüpfen – Wunschelemente-Ratespiel	215
2.3.2	Motto-Ziele handlungswirksam formulieren	216
2.4	Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool – «Krafttraining für mein Gehirn»	229
2.4.1	Ressourcen und Ressourcenpool	229
2.4.2	Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Motto-Ziel entwickeln	231
2.4.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln	233
2.4.4	Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen	244
2.4.5	Den Ressourcenpool aktualisieren	255
2.5	Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln – «So bringe ich mich neu ins Spiel!»	257
2.5.1	Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Motto-Zielen in Handlungen	257
2.5.2	Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten – Vorbereitung des Rollenspiels	261
2.5.3	Mein Motto-Ziel im Alltag umsetzen – Rollenspiel	263
2.5.4	Das Cup-Finale	268
2.5.5	Elchtest	274
2.5.6	Den Ressourcenpool aktualisieren	279

2.6	Trainingsphase 5: Mein Weg im Kurs – Integration, Transfer und Abschluss	281
2.6.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren und symbolisieren	281
2.6.2	Dreistufige Transfersicherung	284
2.6.3	Der Ressourcenpool: Endstand	292
2.6.4	Ausblick und Abschluss	293

Teil 3 ZRM in verschiedenen Anwendungsfeldern 299

Nicole Bruggmann

3.1	Motivation fördern, Bereitschaft aktivieren	303
3.1.1	Voraussetzungen für einen gelingenden Einstieg in Veränderungsprozesse	304
3.1.2	Besonderheiten des Einstiegs in den ZRM-Prozess im sozialpädagogischen Bereich	310
3.1.3	Chancen der Transfersicherung in sozialpädagogischen Institutionen	318

Uwe Hildebrandt

3.2	Das ZRM im Rahmen der Schulsozialarbeit	321
3.2.1	Praktische Umsetzung	322
3.2.2	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einer Berufsorientierungsmaßnahme	327
3.2.3	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einem Lerncoaching	331

Denise Perret

3.3	Das ZRM im Klassenverband	337
	Praxis	340
	Anregungen zum Transfer in den Schulalltag	345

	<i>Susanne Benz und Barbara Hobi</i>	
3.4	Auf die Implementierung kommt es an: das ZRM im stationären Bereich	349
3.4.1	Stationäre Einrichtungen	349
3.4.2	Wirkungsvolle pädagogische Maßnahmen	350
3.4.3	Die Implementierung des Zürcher Ressourcen Modells	353
	<i>Gabi Wenger-Müller</i>	
3.5	Das ZRM in der Arbeit mit Familien	363
	<i>Friedrich Fuhr</i>	
3.6	Das ZRM in der Logopädie	377
3.6.1	Fallvignetten	377
3.6.2	ZRM-Training in der Logopädie	381
3.6.3	Fazit	388
	<i>Barbara Hobi</i>	
3.7	Der etwas andere Ideenkorb	389
	Zusammenfassung	389
3.7.1	Stärkung des Vertrauens in die eigenen Kompetenzen	389
3.7.2	Das Psychodrama	391
3.7.3	Das Forumtheater	393
3.7.4	Psychodramatisches Forumtheater	394
	<i>Tanya Faude-Koivisto und René Keller</i>	
3.8	Wenn-Dann-Pläne	403
3.8.1	Theoretische Einführung	403
3.8.2	Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen im ZRM-Coaching mit Jugendlichen	406
	<i>Patricia Schuler und Anita Sandmeier</i>	
3.9	Das ZRM in der Psychiatrischen Station für Jugendliche	415
3.9.1	Einleitung	415
3.9.2	Implementierung des ZRMs in der Jugendpsychiatrischen Station	415
3.9.3	Evaluation	416

3.9.4	Ergebnisse	419
3.9.5	Diskussion und Schlussfolgerung	429
	Nachwort	431
	<i>Corinna Bünger</i>	
3.10	Das ZRM im Rahmen von ChaGALL	433
3.10.1	Das ChaGALL Programm	433
3.10.2	Das ZRM-Training innerhalb des ChaGALL-Programms	435
3.10.3	Der ZRM-Trainingsablauf innerhalb des ChaGALL-Programms	436
3.10.4	Erfahrungen	445
Anhang		449
Literatur		451
Verzeichnisse		469
Sachregister		479
Autorenverzeichnis		485
Die Autorinnen und Autoren		491
Aus- und Weiterbildung		495