

Inhalt

Vorwort zur siebten Auflage	13
Einleitung	15
Für wen dieses Buch geschrieben wurde	15
Wie das Zürcher Ressourcen Modell eingeordnet werden kann	16
Warum wir das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt haben	18
Integrationsabsichten	19
Ressourcenorientierung	21
Transfereffizienz	24
Wie dieses Buch benutzt werden kann	27
Teil 1 Theorie	31
1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften	33
1.1.1 Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher	33
1.1.2 Wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden	38
1.1.3 Gedächtnis beruht auf neuronalen Netzen	41
1.1.4 Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen	44
1.1.5 Das Gedächtnis hat ein affektives Bewertungssystem	47
1.1.6 Das affektive Bewertungssystem und die somatischen Marker	53
1.1.7 Wer entscheidet – Gefühl oder Verstand?	59
1.1.8 Psychische Entwicklung aus neurowissenschaftlicher Sicht	63

1.1.9	Neuronale Plastizität (von Jörg Bock)	67
	Strukturelle Plastizität	69
	Synaptische Plastizität	74
	Epigenetik und neuronale Plastizität	80
	Lernlust im Gehirn	84
1.1.10	Verstand, Gefühle und das Unbewusste aus Sicht der Neurowissenschaften (von Gerhard Roth)	86
	Wo im Gehirn sitzen Verstand, Gefühle und das Unbewusste, und was machen sie?	87
	Zentren des primären Unbewussten	88
	Die Ebene des Bewusstseins	90
	Die Verbindungen zwischen den unbewussten und bewusstseinsfähigen Hirnzentren	92
	Wie äußert sich das Unbewusste auf bewusster Ebene?	93
	Was sagt uns das?	94
1.2	Der Rubikon-Prozess	95
1.2.1	Das Bedürfnis	98
1.2.2	Das Motiv	100
1.2.3	Der Übergang über den Rubikon	102
1.2.4	Die Intention	104
1.2.5	Die präaktionale Vorbereitung	106
1.2.6	Die Handlung	108
1.2.7	Die Handlungskrise (von Veronika Brandstätter und Marcel Herrmann)	112
	1.2.7.1 Die Handlungskrise im Kontext des Rubikon-Modells	114
	1.2.7.2 Konsequenzen einer Handlungskrise	115
	1.2.7.3 Adaptabilität einer Handlungskrise	117
	1.2.7.4 Zielablösung in einer Handlungskrise	119
	1.2.7.5 Persistenz in Handlungskrisen	119
1.3	Die Phasen des ZRM-Trainings	121
1.3.1	ZRM-Phase 1: Das Thema	122
	1.3.1.1 Die Bildkartei	132
	1.3.1.2 Der Ideenkorb	134

1.3.1.3	Die Affektbilanz	135
1.3.1.4	Fünf Varianten im Verhältnis von Bedürfnis und Motiv	141
1.3.1.5	Ressourcenaktivierung in Phase 1	148
1.3.2	ZRM-Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel	150
1.3.2.1	Die drei Kennzeichen von Motto-Zielen	153
1.3.2.2	Die drei Kernkriterien für ein handlungswirksames Motto-Ziel	159
1.3.3	ZRM-Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool	168
1.3.3.1	Erinnerungshilfen: Primes und Zielauslöser	170
1.3.3.2	Körperarbeit – Embodiment	180
1.3.4	ZRM-Phase 4: Den Ressourceneinsatz planen	194
1.3.4.1	Wenn-Dann-Pläne	194
1.3.4.2	Das Situationstypen-ABC	200
1.3.4.3	Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC	209
1.3.5	ZRM-Phase 5: Integration und Transfer	210
1.3.5.1	Der Identitätsaspekt	213
1.3.5.2	Der Umweltaspekt	215
Teil 2	Trainingsmanual	219
	Einleitung	221
	Der Nutzen für TrainerInnen	221
	Der Nutzen für Trainingsteilnehmende	222
	Tipps zum Gebrauch des Manuals	222
	Aufbau des Trainings	223
	Trainingsübersicht – Advance Organizer	223
	Transfersicherung	224
	Der Trainingsrahmen	225
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf	225
	Teilnehmerzahl und Teilnehmervoraussetzungen	226
	Bedarf an Räumen, Material, Medien	226

	Didaktische Empfehlungen	227
	Wie viel Theorie braucht es?	227
	Arbeiten und Kommunizieren nach dem „Hebammen-Prinzip“	228
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen	229
	Einen privaten und einen öffentlichen Kursbereich vorsehen	229
	Visualisierung und Dokumentation	231
	Förderung der Eigenwahrnehmung – ein paralleler Lehrplan	233
2.1	Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären	235
2.1.1	Der Einstieg	235
2.1.1.1	Informationen zum Training	235
2.1.1.2	Entspannt starten	237
2.1.1.3	Sich über Bilder kennenlernen	238
2.1.2	Das aktuelle Thema klären	240
2.1.2.1	Warum wir mit Bildern und somatischen Markern arbeiten	241
2.1.2.2	Die Ressourcen der Gruppe nutzen im „Ideenkorb“	242
2.1.2.3	Auswertung des Ideenkorbs mit der Affektbilanz	244
2.1.2.4	Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem	247
2.1.2.5	Öffentlichkeit herstellen	249
2.2	Trainingsphase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel	251
2.2.1	Ziele auf der Haltungsebene formulieren	251
2.2.2	Optimierung des Motto-Ziels mit den ZRM-Kernkriterien	256
2.2.2.1	Das Motto-Ziel in Gruppen optimieren	260
2.2.2.2	Das Motto-Ziel systemisch optimieren	263
2.2.2.3	Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern	264
2.3	Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool	265
2.3.1	Ressourcen und Ressourcenpool	265
2.3.2	Ressourcenaufbau 1: Das Bild und das Motto-Ziel – zwei zentrale Elemente im Ressourcenpool	267
2.3.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen	267
2.3.3.1	Neuronale Plastizität oder „Vom Trampelpfad zur Autobahn“	267

2.3.3.2	Die Umsetzung im Training – Erinnerungshilfen: Zielauslöser und Primes	269
2.3.3.3	„Wichteln“ – Anregung zur Kreativität bei den Erinnerungshilfen	275
2.3.4	Ressourcenaufbau 3: Das Motto-Ziel in den Körper bringen	276
2.3.4.1	Der Aufbau des Embodiment im ZRM	277
2.3.4.2	Der Aufbau der Embodiment-Makroversion	280
2.3.4.3	Die Ergebnisse einprägsam festhalten	284
2.3.4.4	Der Aufbau des Micro-Movements	285
2.3.4.5	Öffentlichkeit herstellen und austauschen	285
2.3.5	Den Ressourcenpool aktualisieren	286
2.4	Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln	287
2.4.1	Die ZRM-Strategie zur konkreten Umsetzung von Motto-Zielen und das „Situationstypen-ABC“	287
2.4.2	Situationstyp A: Einfache, automatische Erfolge erkennen und wertschätzen	289
2.4.3	Situationstyp B: Planung und Training des Ressourceneinsatzes	291
2.4.3.1	Auswahl einer geeigneten Situation und Festlegen konkreter Ausführungsmaßnahmen	292
2.4.3.2	Wenn-Dann-Pläne: Aufbau von erwünschten Automatismen	297
2.4.4	Situationstyp C: Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen	300
2.5	Trainingsphase 5: Transfer, Integration und Abschluss	307
2.5.1	Den Transfer sichern	307
2.5.1.1	Das Haupthindernis für die Umsetzung des Motto-Ziels im Alltag	309
2.5.1.2	Die Trainingsgruppe als Ressource nutzen	310
2.5.2	Integration: Mein Prozess im ZRM-Training	311
2.5.3	Ausblick und Abschluss	312

Teil 3	ZRM aktuell	315
3.1	Das ZRM in Stichworten	317
3.2	ZRM Online	319
Teil 4	ZRM-Forschung	323
4.1	ZRM Studien mit Präsent-Intervention	325
4.2	ZRM Studien mit Online-Intervention	332
	Nachwort	341
	Warum wir mit dem Zürcher Ressourcen Modell zufrieden sind	341
	Was uns noch am Herzen liegt	343
	Anhang	345
	Einladung zum Kopieren und Kooperieren	347
	Arbeitsblätter für die Teilnehmenden – Kopiervorlagen	348
	ZRM®-Aus- und Weiterbildung	376
	Literatur	377
	Verzeichnisse der Abbildungen und Flipchartblätter	403
	Sachregister	406
	Die Autoren	415