

**Damit die Ziele nicht nur im Kopf sind, sondern  
ein Lebensgefühl werden.**

Wie das ZRM die Zielfindung in  
Zukunftsplanungs-Prozessen erleichtern kann

Workshop im Rahmen der  
Tagung des Netzwerks Persönliche Zukunftsplanung e.V.  
Hosingen, 17.10.2019

Tobias Zahn & Carolin Emrich






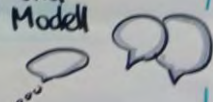
-lich  
willkommen

Zum Workshop  
„Damit die Ziele nicht  
nur im Kopf sind, sondern  
ein Lebensgefühl werden.  
Wie das ZRM die Zielfindung  
in Zukunftsplanungs-Prozessen  
erleichtern kann“

# Workshop

Donnerstag, 17. 10. 2019

16:30 Start

- Motto-Ziele bilden : wie geht das?
  - Beispiel 
  - eigenes Motto-Ziel   
- kurze Einführung ins ZRM
- Verknüpfungs-Möglichkeiten von Zukunftsplanung und Zürcher Ressourcen Modell  

19:30 Ende

# ZRM-Bildkarten



# ZRM Zürcher Ressourcen Modell



# Was ist das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)?

- entwickelt von **Maja Storch und Frank Krause** an der Universität Zürich (seit 1991)
- **wissenschaftlich fundiertes, kreatives Selbstmanagement-Training** zur gezielten Förderung unserer Handlungsmöglichkeiten (Einbezug psychologischer und neurowissenschaftlicher Erkenntnisse)
- ZRM hilft, **das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern und sich in gewünschter Weise zu verändern** – auch in schwierigen und belastenden Situationen
- **freudvolle und ressourcenorientierte** Möglichkeiten zur Selbstmotivation und Selbststeuerung
- Besonderheit: **Arbeit mit Bildern**, Entwickeln von **Motto-Zielen** (Haltungs-Zielen) und **Einbeziehung des Körpers** („somatische Marker“)

# Der Verstand und das „Würmli“

	Der Verstand	Das emotionale Erfahrungsgedächtnis  >> Würmli
arbeitet ...	langsam	schnell und immer ehrlich
kommuniziert ....	mit Sprache (präzise Argumente)	mit „somatischen Markern“ (diffuse Gefühle / Körperempfindungen)
bewertet ...	richtig/falsch	mag ich / mag ich nicht

# Selbstmanagement



1/3

Ich tue, was ich mit dem Verstand für richtig und wichtig erachte

entgegen dem Bauchgefühl

„Ich sollte...“ / „Reiße Dich am Riemen“

2/3

Ich tue, was ich möchte!

Verstand und Bauchgefühl

„Ich will ...“

# 3 Schritte im ZRM

- Ziel klären
- überprüfen, ob das Ziel als sinnhaft erlebt wird
- Wissen darüber gewinnen, wie das Ziel verfolgt werden kann



# Ziele auf 2 verschiedenen Ebenen

## Ziele auf der Verhaltens-Ebene:

- SMARTe Ziele
- to-do-Listen

oft destruktiver Charakter wenn es nicht realisiert wird

## Ziele auf der Haltungs-Ebene:

- **Motto-Ziele**
- ✓ können situations-spezifisch oder situations-übergreifend sein
- ✓ Slogan für mich selbst
- ✓ löst aus: „Ich will!“

Beispiel für ein Motto-Ziel:  
„Ich ruhe im Sturm wie eine Eiche“

Durch Haltungs-Änderung verändert sich mein Verhalten

# Ziele beschreiben



Vermeidungsziele beschreiben  
(„Ich möchte nicht mehr so schnell wütend werden“)

Ziele, die von außen definiert werden.

Ziele, die nicht in meinem Kontrollbereich liegen  
(„Ich möchte mehr Harmonie im Team“)



**Annäherungsziele** formulieren  
(„Ich bin gelassen“)

Ziele definieren, die auf **Selbstverwirklichung** gerichtet sind und dem Bedürfnis nach **Autonomie und Kompetenz** entsprechen.

Das Ziel muss **in meinem Kontrollbereich** liegen  
(„Ich äußere meine Anliegen klar und deutlich“)

Zielformulierung so wählen, dass sie ein **positives Gefühl** („somatische Marker“) auslöst

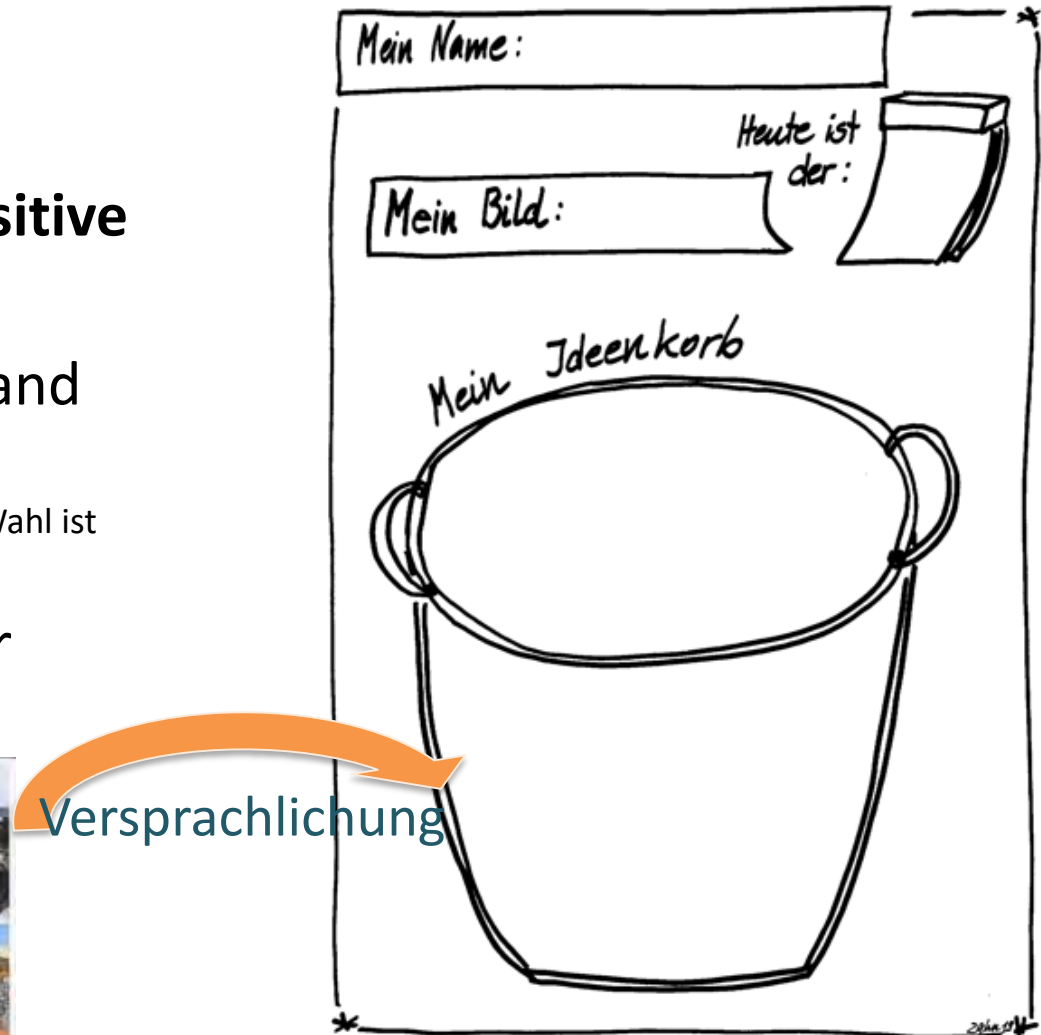
# Wahl eines Bildes

- Wähle ein Bild, das momentan starke, positive Gefühle auslöst

- unbewusst - der Verstand hat Ferien 😊!

(Das Unbewusste wählt das Bild, die Wahl ist nicht zufällig)

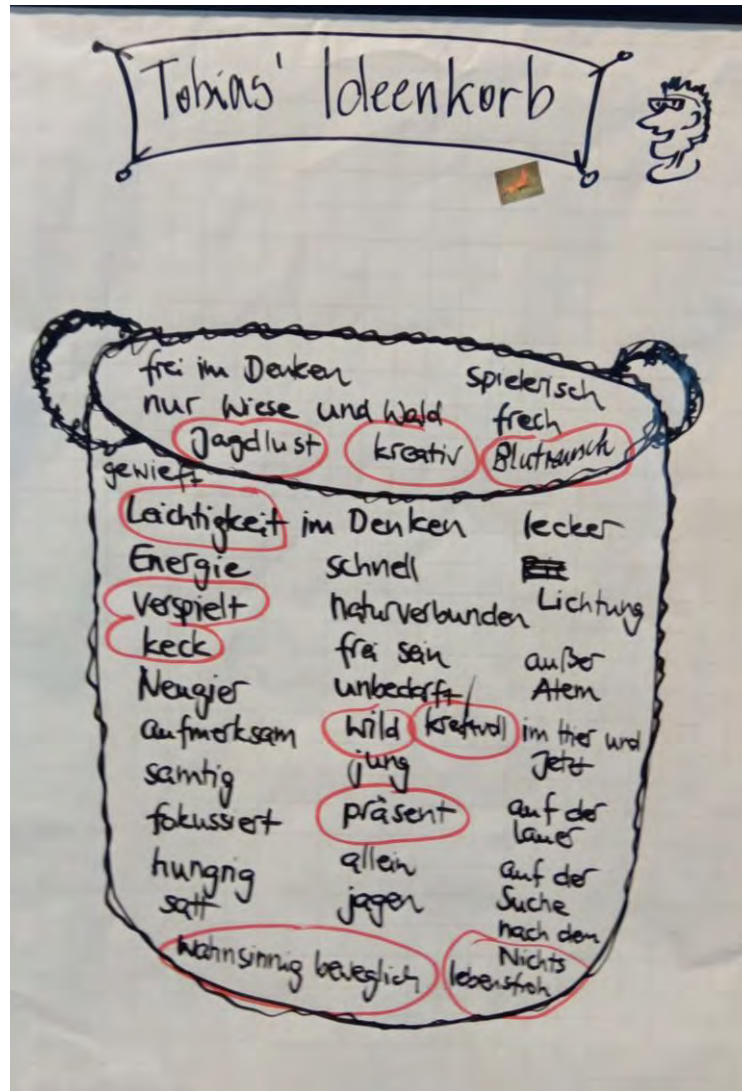
- mit einem Thema oder ohne ein Thema



Versprachlichung

Wörter wie „unbeschwert“ nochmal prüfen  
>> wie bin ich, wenn ich „unbeschwert“ bin?  
>> z.B. freudig, leicht ...

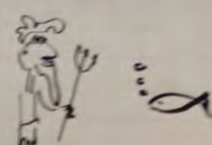
# Ideenkorb zum gewählten Bild „springender Fuchs“ (Beispiel)



# Aus dem Ideen-Korb wird ein Motto-Ziel (Beispiel)

Motto-Ziele  
Slogan für's Leben

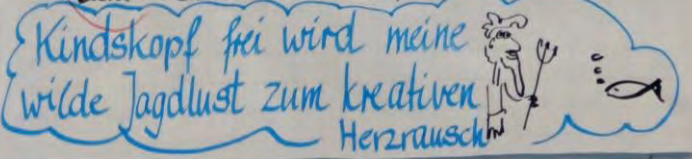
- Mein Blut rauscht, wenn ich verspielt, wild und kraftvoll jage.
- Lebensfroh spiele ich Kede mit Leichtigkeit.
- Ich lebe meine Jagdlust wild und kraftvoll aus.
- (Wahnsinnig beweglich und wild nutze ich meine Jagdlust, um meinen lebensfrohen Bluttranch zu präsentieren.
- Allein im Hier und Jetzt bin ich frei im Denken.
- Als Kindskopf frei und wild durch's Leben streifen.
- Präsent (bin ich) im lebensfrohen Nichts.
- Kreativ und wild bin ich am Jagen. Lecker!
- (Mit Leichtigkeit wird meine wilde Jagdlust zum kreativen Bluttranch.



Motto-Ziele  
Slogan für's Leben

- Mein Blut rauscht, wenn ich verspielt, wild und kraftvoll jage.
- Lebensfroh spiele ich Kede mit Leichtigkeit.
- Ich lebe meine Jagdlust wild und kraftvoll aus.
- (Wahnsinnig beweglich und wild nutze ich meine Jagdlust, um meinen lebensfrohen Bluttranch zu präsentieren.
- Allein im Hier und Jetzt bin ich frei im Denken.
- Als Kindskopf frei und wild durch's Leben streifen.
- Präsent (bin ich) im lebensfrohen Nichts.
- Kreativ und wild bin ich am Jagen. Lecker!
- (Mit Leichtigkeit wird meine wilde Jagdlust zum kreativen Bluttranch.

Kindskopf frei wird meine wilde Jagdlust zum kreativen Herztranch



# Beispiele für Motto-Ziele

- Ich gönne mir ein leichtes Tanzbein.
- Mein Sonnenbauch gibt mir Kraft.
- Wohlgenährt ruhe ich in mir.
- Ich ruhe im tiefen Blau und genieße.
- Ich stehe im Sturm wie eine Eiche.
- Leuchtende Satttheit umhüllt mich und ich erblühe im inneren Frieden.

# Tipps und Tricks für das Formulieren von Motto-Zielen

- Nach dem Ideenkorb eine Liste von 10 Lieblingswörtern anfertigen
- mit 2 – 4 Wörtern aus dieser Liste verschiedene Motto-Ziele formulieren (unterschiedliche Wort-Kombinationen) - spielerisch
- Es darf poetisch sein
- Personalisiert ist stärker (ich, mich)
- Wortform darf verändert werden (Energie > energiereich / leicht > Leichtigkeit)
- Positiv formulieren
- Möglichst aktiv statt passiv formulieren
- Präsens („Ich genieße“ statt „Ich werde genießen“)
- „Wenn“ und „aber“ möglichst vermeiden
- 100% unter meiner eigenen Kontrolle
- Prüfung: wie begeistert bin ich davon? Passt der Satz wirklich? Stört mich noch irgend etwas?

# Das eigene Motto-Ziel leben

- **Was wird sich an meinem bisherigen Befinden ändern, wenn ich nun die Dinge mit meinem neuen Lebensgefühl angehe?**
- **Was hilft mir, mich entsprechend meinem Motto-Ziel zu fühlen / so zu handeln?**
- auf möglichst vielen Ebenen verankern, so dass es lebendig ist: kognitiv, emotional, körperlich
- (neue!) Erinnerungshilfen schaffen (Symbole, Duft, Gegenstände...)
- Embodiment: das Ziel in den Körper bringen und mit dem Körper aktivieren >> das Motto wird rhythmisiert – als Unterstützung, nicht in „alte“ Verhaltensmuster abzugleiten, sondern gemäß dem eigenen Motto-Ziel zu handeln



# Körperhaltung



Es gibt einen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und mentalen + emotionalen Prozessen

# Situationen, in denen ZRM hilft

- einfache Situation mit Handlungsabsicht
- schwierige Drucksituation, die vorhersehbar ist (z.B. ein schwieriges Gespräch an Termin x)
- schwierige Drucksituation, die nicht vorhersehbar ist
  - > Langzeitstudie zeigt: Zielzustand stellt sich selbst her – alte Muster werden durch neue ersetzt / neuronale Plastizität

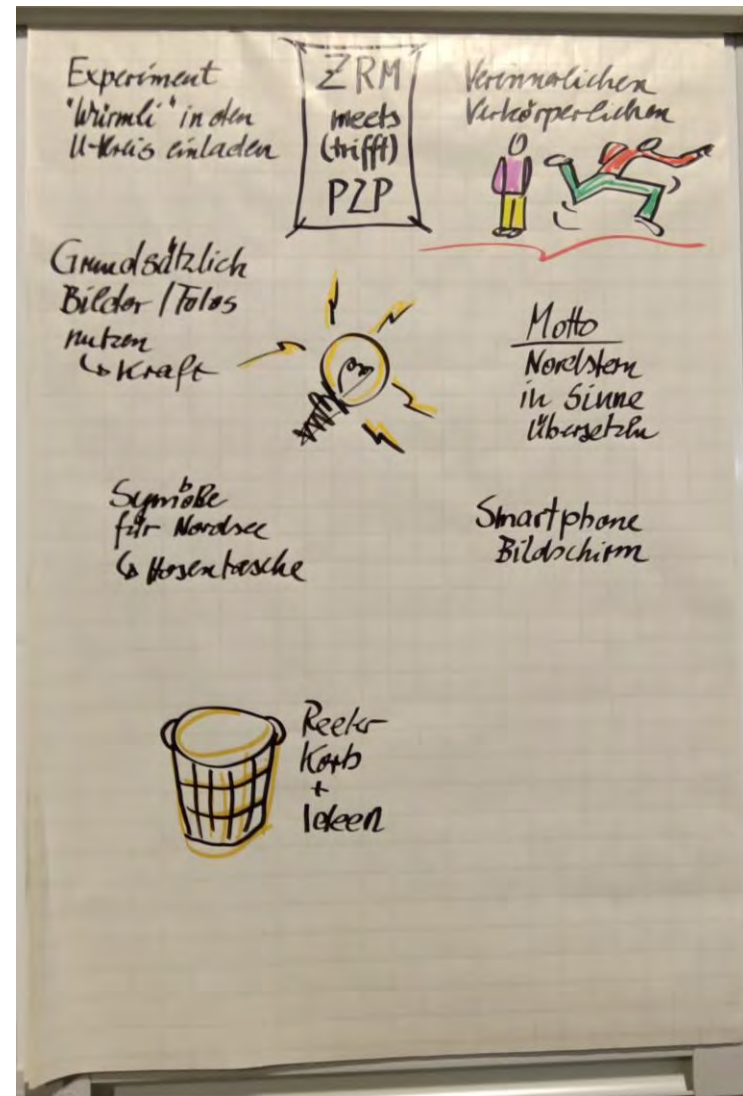
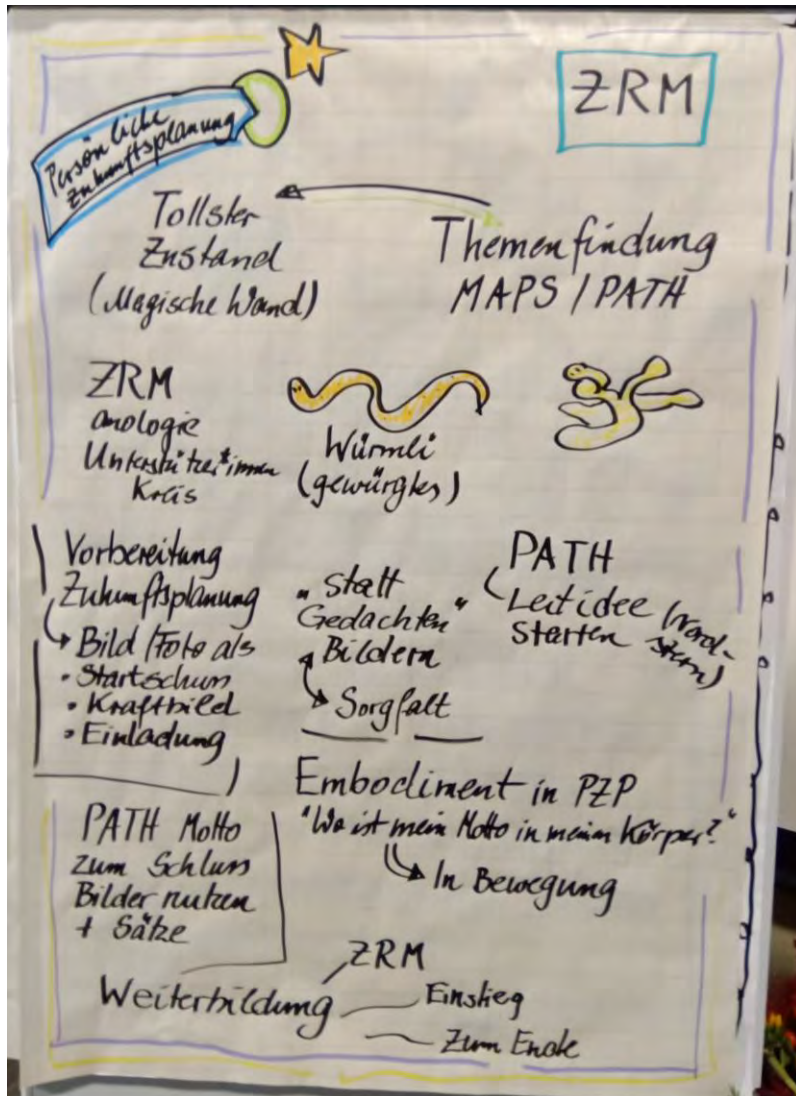
# Weitere Informationen

[www.ismz.ch](http://www.ismz.ch) und [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

Hier finden sich z.B.

- viele Arbeitsblätter zum Download
- ZRM Online-Tool (gelotster Online-Prozess zum Motto-Ziel)

# Ideen zur Verknüpfung von Zukunftsplanung und Zürcher Ressourcen Modell



# Danke für die inspirierende Workshop-Zeit mit Euch sagen

Carolin Emrich            und            Tobias Zahn

[post@carolin-emrich.de](mailto:post@carolin-emrich.de)

[tobias.zahn@winklusion.ch](mailto:tobias.zahn@winklusion.ch)