



Gesundheit und Selbstmanagement ein Leben lang

Gesund bis zur Rente und darüber hinaus?! Das wollen alle – natürlich. Um das erreichen zu können, wurden Anfang der 90´er Jahre im letzten Jahrhundert Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause von der Universität Zürich beauftragt ein Modell dazu zu entwickeln. Sie erfanden das Zürcher Ressourcen Modell ® (ZRM ®) auf der Basis von Motivationspsychologischen und Neurobiologischen Erkenntnissen und verflochten Teile beider Wissenschaftsbereiche miteinander in ein Prozessmodell.

Um was geht es? Im privaten wie im beruflichen Alltag gilt es, Wünsche umzusetzen und eigenes persönliches Verhalten, das nicht mehr förderlich, ist zu verändern. Gesund bleiben wollen in Zeiten hoher Anforderungen, selbstbestimmt statt fremdbestimmt durch´s Leben wandeln, u.a. mehr: das ist die Sehnsucht. Die eigenen Bedürfnisse leben, die eigenen Wünsche spüren und umsetzen, das sind die Ideen des Zürcher Ressourcen Modells ®.

Wie kann das erreicht werden?

Den Körper einbeziehen

Unser Körper meldet sich häufig im Alltag: wir haben ein wohliges Gefühl im Bauch oder auch ein mulmiges. Wir haben einen Kloss im Hals sitzen oder einen freien Kopf, Je nachdem ob wir eine Situation als angenehm oder unangenehm empfinden: unser Körper reagiert blitzschnell. Allzu oft werden diese Körperreaktionen von unserem Verstand unterdrückt, bzw. übergangen. Diese Körpersignale wurden von dem Neurobiologen Antonio Damasio erforscht und zum Konzept der Somatischen Marker entwickelt. Wenn wir über mehrere Jahre unsere somatischen Marker übergehen, kann das ausgeprägte negative gesundheitlichen Folgen haben.

Wenn es uns gelingt, eigene Entscheidungsprozesse so zu verlangsamen, dass wir auf die Signale des Körpers hören, dann ist schon viel gewonnen. Das bedeutet, die Körperwahrnehmung in die Aufmerksamkeit zu bringen: Wie fühlt es sich an, wenn wir im Büro die Mails öffnen oder wenn wir frisch verliebt sind?

Mit unseren Körperresonanzen greifen wir auf einen in uns abgelegten emotionalen Erfahrungsspeicher zurück, der sich schon seit unserer Zeit als Embryo im Mutterleib angesammelt hat. Ein riesiger Erfahrungsschatz! Der will in Entscheidungen einbezogen werden.

Das Unbewusste entdecken

Wenn der Verstand unser Unbewusstes befragen könnte, wäre alles ganz einfach. Aber das Wesen des Unbewussten ist eben unbewusst zu sein. Es will in einem unbeobachteten Moment gelockt werden. Wir brauchen also einen entspannten Augenblick und vielleicht etwas Überraschung. Es kann ein Foto, eine Figur, ein Tier sein, zu dem wir uns immer wieder hingezogen fühlen und das einlädt, sich damit zu beschäftigen. Was sind die Bestandteile die uns dort anziehen? Je nachdem welches Foto, welche Person, welches Tier es ist, könnte es sein: Ruhe, Kraft, Lebendigkeit, Gelassenheit, Freude, Zärtlichkeit, bei sich sein,und Vieles mehr. Alleine die – gerne auch sich wiederholende - Beschäftigung mit dem gewählten Symbol, bestärkt schon die eigene innere Haltung zu dem Thema das symbolisiert wird. Hier liegen die persönlichen Motivationen, die Triebfedern des eigenen Handelns.



Die Qualität der Zieleformulierung

Die Motivationspsychologie zeigt auf, dass die Art und Weise wie wir Ziele formulieren, für deren Umsetzung sehr bedeutsam ist. Die häufig in der Businesswelt verwendeten SMART Ziele (**S**pezifisch - **M**essbar - **A**ttaktiv/**A**ngemessen - **R**ealistisch - **T**erminiert) greifen oft zu kurz, weil in ihnen unsere eigenen unbewussten Bedürfnisse in der Regel nicht enthalten sind. Sie fokussieren auf möglichst konkrete und zählbare Ergebnisse.

Haltungsziele – oder auch Mottoziele - wie sie im ZRM ® gebildet werden, beziehen die unbewussten Bedürfnisse mit ein. In einem Motto sind neben den unbewussten Bedürfnissen z. B. persönlich wichtige ethische Haltungen und Überzeugungen enthalten. Beispiele sind: `Ich tanze mein Leben` oder `Mit sonniger Kraft wesentlich sein`. Sie formulieren eine generelle Haltung mit der dem Leben begegnet wird.

Bei der Entwicklung wird ganz besonders auf die Körperresonanz zum Haltungsziel/Motto geachtet. Am Motto wird solange gefeilt bis ein breites Smiley im Gesicht erscheint und die Aussicht auf diese Zukunft reines Wohlgefallen auslöst. Neurobiologisch ist damit der Grundstein für ein neues oder wiederentdecktes neuronales Netz angelegt. Das will erweitert und gepflegt werden, damit es zukünftig leicht in´s Laufen kommt.

Fangen Sie in einem ersten Schritt an und probieren Sie die negativen Alltagsformulierungen die sich in die eigene Sprache einschleichen, umzuformulieren. Wie fühlt es sich an etwas in Richtung `ich will ...` statt `ich will nicht mehr...` auszusprechen? Das ist ein erster Schritt.

Erinnerungshilfen entdecken und platzieren

Welche weiteren Bilder/Symbole verbinden sich innerlich mit dem Motto? Oft sind Alltagsgegenstände wie **neue** Kaffeetassen, Stifte, bunte Magnete an Kühlschränken, phantasievolle Stöpsel im Waschbecken und ähnliches mehr willkommene Alltagsbegleiter um das Motto allzeit und überall präsent zu haben. Es gilt die passenden Erinnerungshilfen zum eigenen Motto zu entdecken, zu besorgen und zu platzieren. Auch Selbstgemachtes ist willkommen und oft besonders wirksam, weil durch das Selberherstellen die Verbindung zum Motto auch durch das Tun gestärkt wird.

Das Embodiment des Mottos

Zusätzlich zu den somatischen Markern, die eine erste Körperresonanz darstellen, wird vertiefend unser ganzer Körper in den Kontakt zum Motto gebracht. Das Motto versenkt sich gleichsam in jede Körperfaser und der reagiert zumeist durch eine sehr spezifische Körperhaltung oder auch unwillkürliche Körperbewegung. Wir wissen: was der Körper erinnert, erleichtert das Behalten und unterstützt das Tun. Es verstärkt das neuronale Netz des Mottos.

Umsetzungsschritte in den Alltag planen

Wenn die Motivationskraft, ein eigenes Verhaltensmuster verändern zu wollen, genügend groß ist, braucht es manchmal nur das eigene Motto – das eigene Haltungsziel und das eigene Verhalten ändert sich allmählich. Manchmal sind weitere unterstützende Elemente hilfreich: Weil eben nicht alles wie auf Knopfdruck geschieht. Der Körper als Signalgeber gehört dazu. Auf ihn zu achten und seine Reaktionen zu bemerken und einzubeziehen, ist bedeutsam. Das Embodiment als verinnerlichte Reaktion auf das eigene Motto im Körper ist für viele



unverzichtbar. Solchermaßen gerüstet, bedarf es nun der Analyse der herausfordernden Alltagssituationen, die neu gestaltet und zukünftig gemeistert werden wollen.

Neurobiologisch brauchen wir eine Herausforderung, die wir erfolgreich schaffen können und die gleichzeitig eine gewisse Anforderung für uns darstellt. Dieses Abwägen zwischen `nicht zu leicht` und `nicht zu schwer`, sichert in der neuen Handlungserprobung unseren Erfolg. Und den wollen wir uns organisieren, um unser neuronales Mottonetz zu stärken. Damit es nach ein bisschen Übung automatisch abläuft. Wie das Autofahren.

Also wird eine Alltagssituation identifiziert in der wir unser Haltungsziel umsetzen wollen und mit Motto, Erinnerungshilfen und dem Embodiment neu vorbereitet. Welche Elemente genau genommen werden, entscheidet sich in der Planung der Situation, abhängig davon wer beteiligt ist und wo sie stattfindet.

Der Ressourcenpool

Die einzelnen im Prozess entdeckten und entwickelten Elemente (die individuellen somatischen Marker – das Motto – die Erinnerungshilfen – das Embodiment) ergeben den persönlichen Ressourcenpool. Jede und jeder hat einen individuell verschiedenen, angepasst an das persönliche Lernthema. Auf einen Blick dokumentiert er den Arbeitsprozess und ermöglicht den schnellen Zugriff auf die eigenen Ergebnisse.

Schlussbemerkung

Maja Storch und Frank Krause sprechen von einem psychoedukativen System: die eigene Psyche erziehen. Es geht um die Zukunft und wie die gestaltet werden soll. Die Vergangenheit verstehen zu wollen, ist ein anderer Prozess.

Das Verfahren kann zu beruflichen Entscheidungssituationen, zu persönlicher Lebensfragen allgemein und in konkreten Umbruchsituationen angewendet werden. Mit ein bisschen Übung können einzelne Elemente, vor allem das spüren der Somatischen Marker genutzt werden, um im Alltag schnell eine gute Entscheidung treffen zu können.

Rehakliniken des gesetzlichen Rentenversicherungsträgers in Deutschland wenden das ZRM® an, um den Erfolg von Reha Maßnahmen zu unterstützen.

Sie können das ZRM® kennenlernen:

Das ZRM ® ist buchbar

- beim Kobi in Dortmund unter den Titel: `Mit starken Zielen handeln`
- beim LIW in Köln unter dem Titel: `Erreichen Sie Ihre (beruflichen) Ziele mit Leichtigkeit und Freude`
- als inhouse Seminar in Ihrem Unternehmen oder Verband
- im Rahmen von Einzelcoaching

Fragen Sie bei mir nach: info@christastadler.de