

KARIN THAMM-HOFFHEINZ  
Beratung • Coaching • Mediation

**Selbstmanagement**  
**«ZRM®»**  
**Mein persönlicher**  
**Umgang mit dem**  
**Wandel**

Arbeitsblätter von:

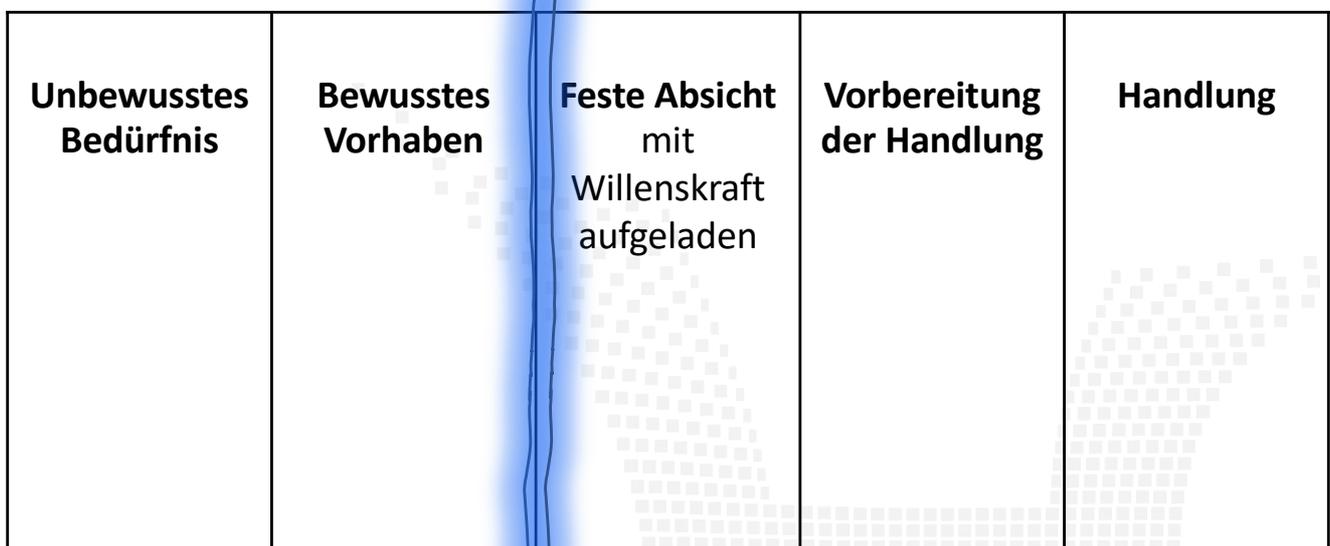
---

Karin Thamm-Hoffheinz

# Ablauf ZRM®-Training

1. Das aktuelle Thema klären
2. Vom Thema zum Motto-Ziel
3. Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool
4. Ins Handeln kommen
5. Transfer und Abschluss

## Rubikon



Das würde  
ich gerne  
machen ...  
**Wunsch**  
(Neujahrsvorsatz)

Das mache  
ich jetzt!  
Das **will** ich  
jetzt!  
Es gibt keine  
Bedenken oder  
Diskussionen  
mehr!

Ich bereite  
vor ...  
(Lernen und  
Verlernen)

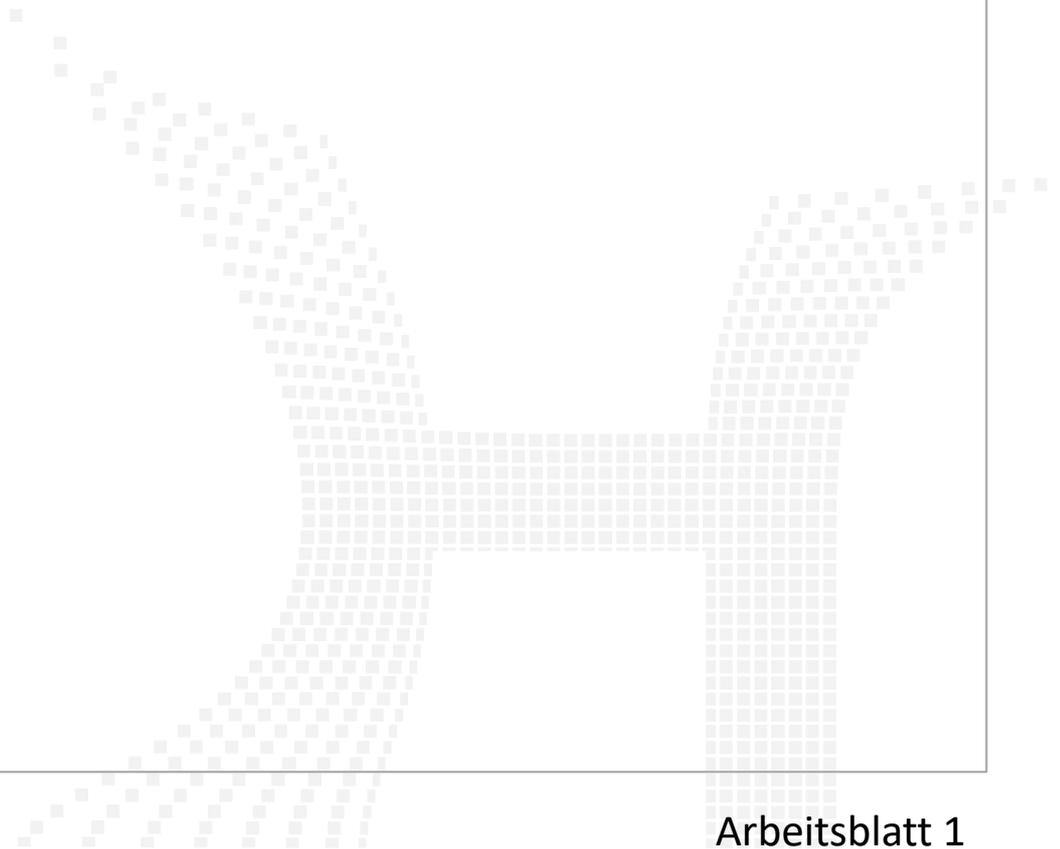
Ich handele ...

# Um was geht es?

- Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt.
- Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.
- «ZRM®» beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen und motivationspsychologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.
- Es zielt darauf ab, die Selbstmanagementkompetenzen der Teilnehmenden zu erhöhen.
- Sie erlernen Selbsthilfetechniken, die ihnen helfen, sich zu motivieren ...
  - mit für sie widrigen Umständen umzugehen
  - das umzusetzen, was sie sich vornehmen
  - und unangenehme Aufgaben zügig zu erledigen.

# Liste der störenden Punkte

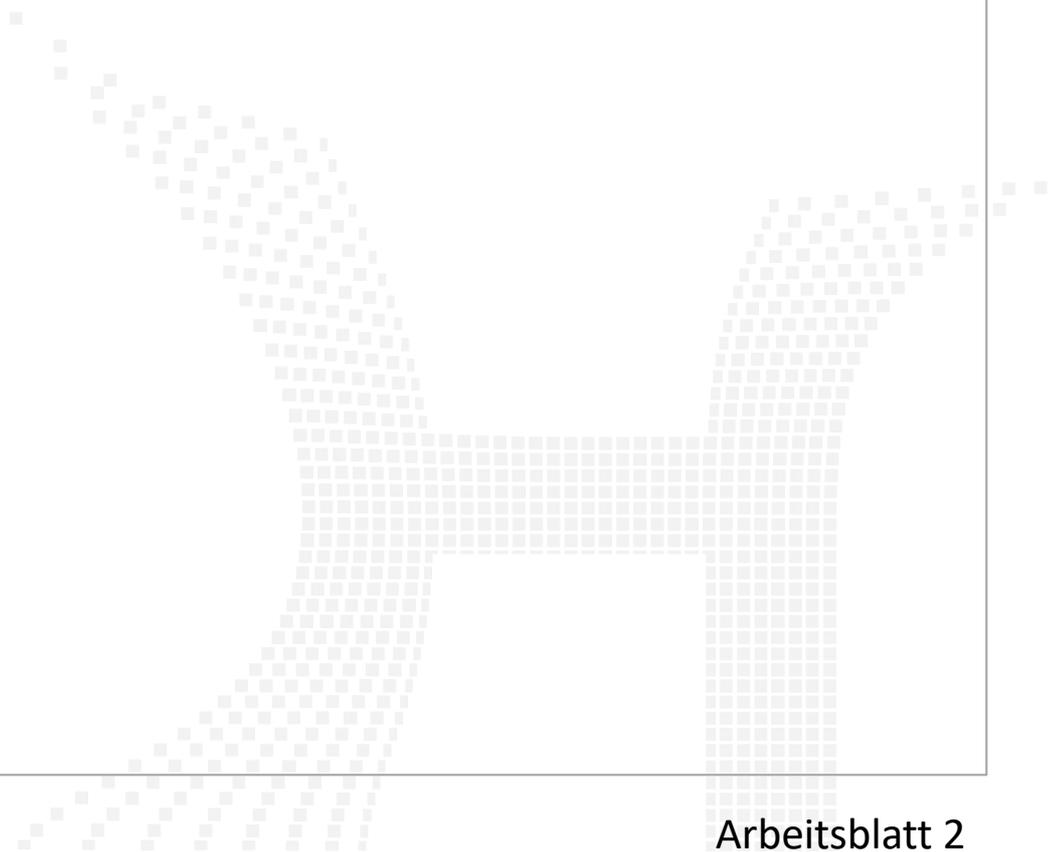
Benennen Sie alle Punkte, die Sie im Umgang mit dem Veränderungsprozess stören bzw. ärgern



# Mein Hauptärgernis

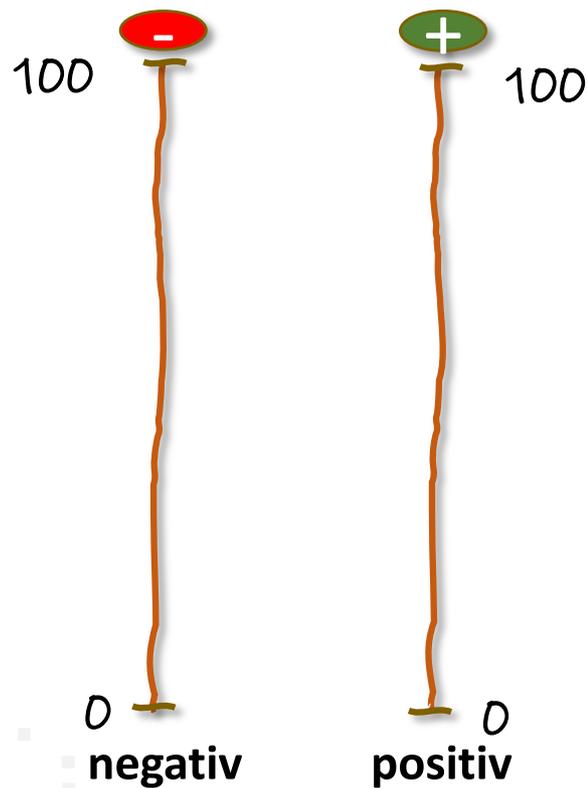
**Wählen Sie** aus der Liste der Punkte, die Sie stören oder ärgern, **Ihr Hauptärgernis** heraus

Benennen Sie Ihren Punkt bzw. versehen Sie ihn mit einer Überschrift



# Bewerten Sie Ihr Haupttätigkeitsfeld

Erstellen Sie eine Affektbilanz zu Ihrem Haupttätigkeitsfeld

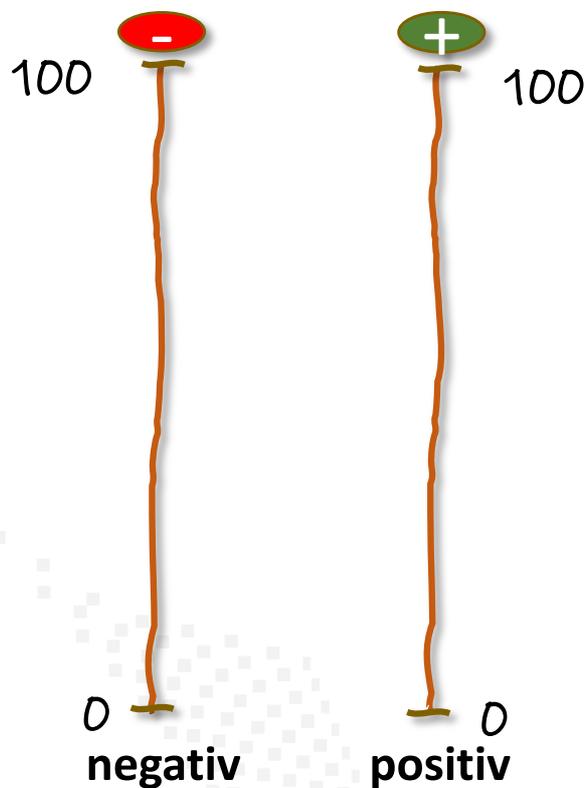


Benennen Sie die Gründe für die negative Bewertung

# Das Affektziel festlegen

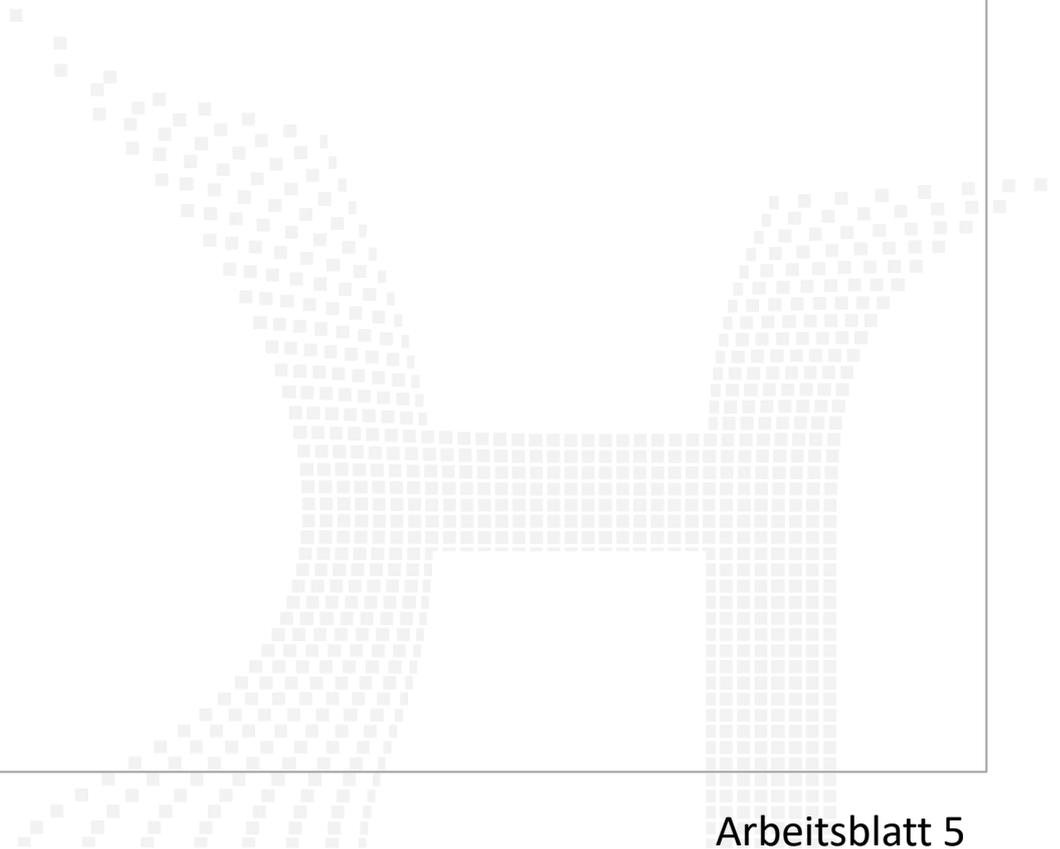
Bei welcher Bewertung können Sie in guter Weise mit der Veränderung umgehen?

Muss der negative Affekt gesenkt werden, brauchen Sie mehr positive Affekte oder soll beides passieren?



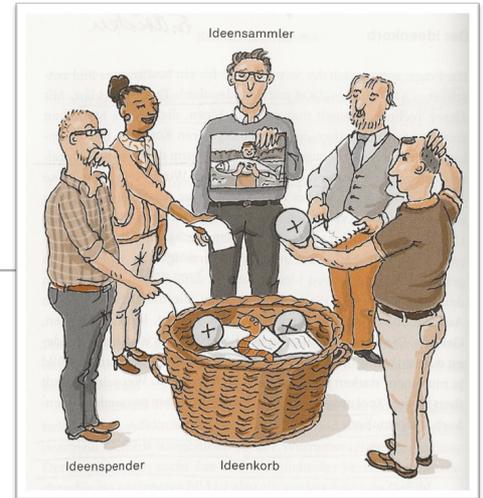
# Wahl eines Bildes

Welches Bild kann Ihnen dabei helfen, Ihr Affektziel zu erreichen?



# Ideenkorb zum Bild

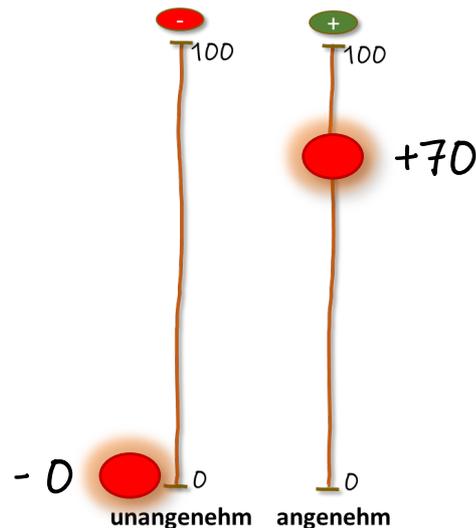
Sammeln Sie **POSITIVE** Assoziationen zu Ihrem Bild



Ihre eigenen positiven Assoziationen zum Bild

# Auswertung des Ideenkorbes

Kennzeichnen Sie jede Idee Ihres Ideenkorbes, welche eine Affektbilanz von - 0 und mindestens + 70 aufweist:



**3 – 6 Lieblingsideen:** Folgende Inhalte aus meinem Ideenkorb haben eine Affektbilanz von - 0 und mindestens + 70 und sind meine Lieblingsideen (und weisen auf meine Bedürfnisse hin):

# Wunschformulierung

## **Ihre verstandesmäßige Selbstreflexion:**

Warum reagiert mein Unbewusstes so positiv auf die ausgewählten Lieblingsideen?

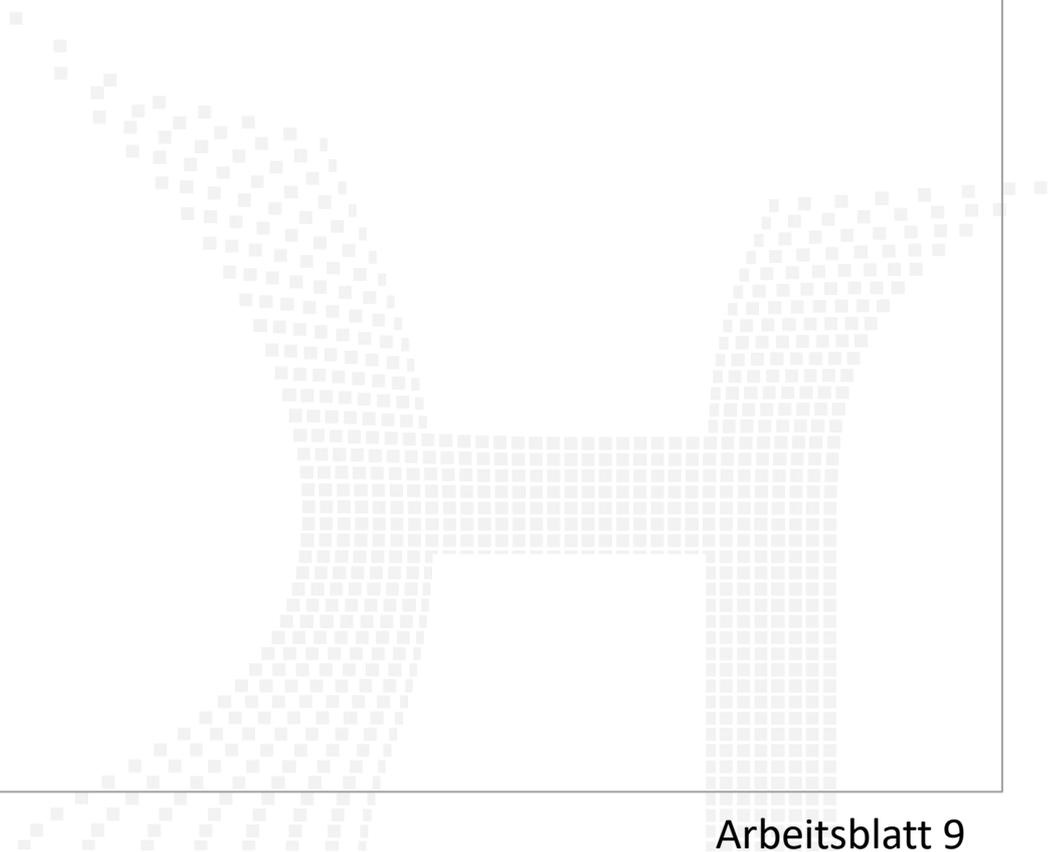
## **Ihr Wunsch**

(aus Ihren Lieblingsideen und der Selbstreflexion)

*Ich wünsche mir....! Ich möchte ....! Ich ....!*

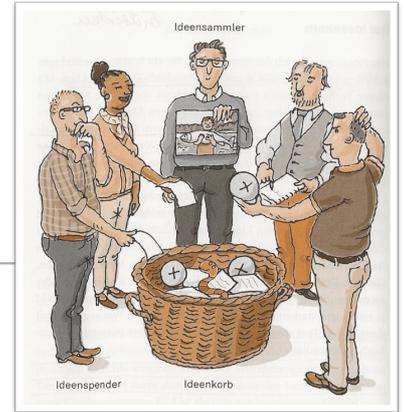
# Mein erster Entwurf eines Motto-Ziels

Einzelarbeit: Bilden Sie aus den Lieblingsideen und dem Wunsch den ersten Entwurf eines Motto-Ziels (Haltungs-Ziel)



# Den ersten Entwurf des Motto-Ziels überarbeiten

Überarbeiten Sie in Ihrer Kleingruppe Ihren ersten Entwurf



# Mein Motto-Ziel optimieren

Mein Motto-Ziel

## Optimierung des Motto-Ziels

1. Annäherungsziel
2. Vollständig innerhalb der eigenen Kontrolle
3. Positiver somatischer Marker (Affektbilanz mind. +70 und – 0)

# Erinnerungshilfen

Ideenkorb für Erinnerungshilfen, die Sie im Alltag an Ihr Motto-Ziel erinnern

Musik/Geräusche

Düfte

Geschmack

Bilder

Farben

Schmuck

Kleidung

Anderes (Menschen, Tiere,  
Pflanzen, Symbole, ...)

# A-Situationen: In welcher Situation waren Sie bereits in Ihrer Motto-Zielhaltung?



## Tagebuch – Erfolgsspeicher:

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

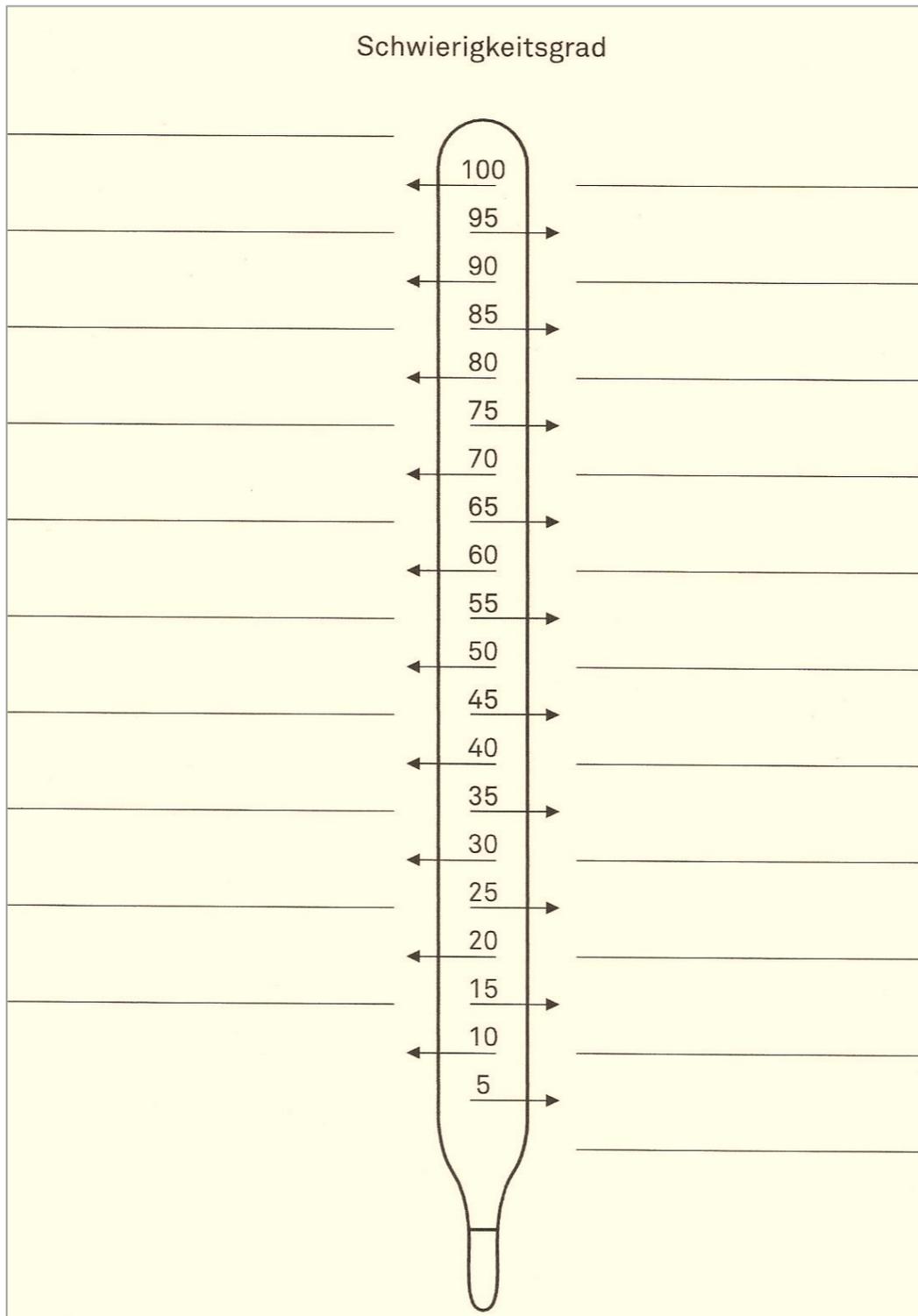
Tag 5

Tag 6

Tag 7

# B-Situationen: Wann ist es schwierig, in der Motto-Zielhaltung zu bleiben?

Wählen Sie 3- 5 vorhersehbare B-Situationen aus. Zeichnen Sie für jede Situation den Schwierigkeitsgrad auf dem Thermometer ein



# Planbare B-Situationen mit angemessenem Schwierigkeitsgrad

(40 – 60 Grad)

**In welcher Situation ist es für Sie schwierig, in der Motto-  
Zielhaltung zu bleiben?**

**Situation:**



**Beteiligte Personen:**

**Wichtige Rahmenbedingungen:**

**Ihr bisheriges Verhalten/Empfinden in der Situation:**

# Ihre Ressourcen für die planbare B-Situationen

**Welche Erinnerungshilfen unterstützen Sie, in Ihrer Motto-Zielhaltung zu bleiben?**

**Welche sozialen Ressourcen (Arbeitskollegen, Partner/innen, ...) oder Ressourcentankstellen werden Sie nutzen?**

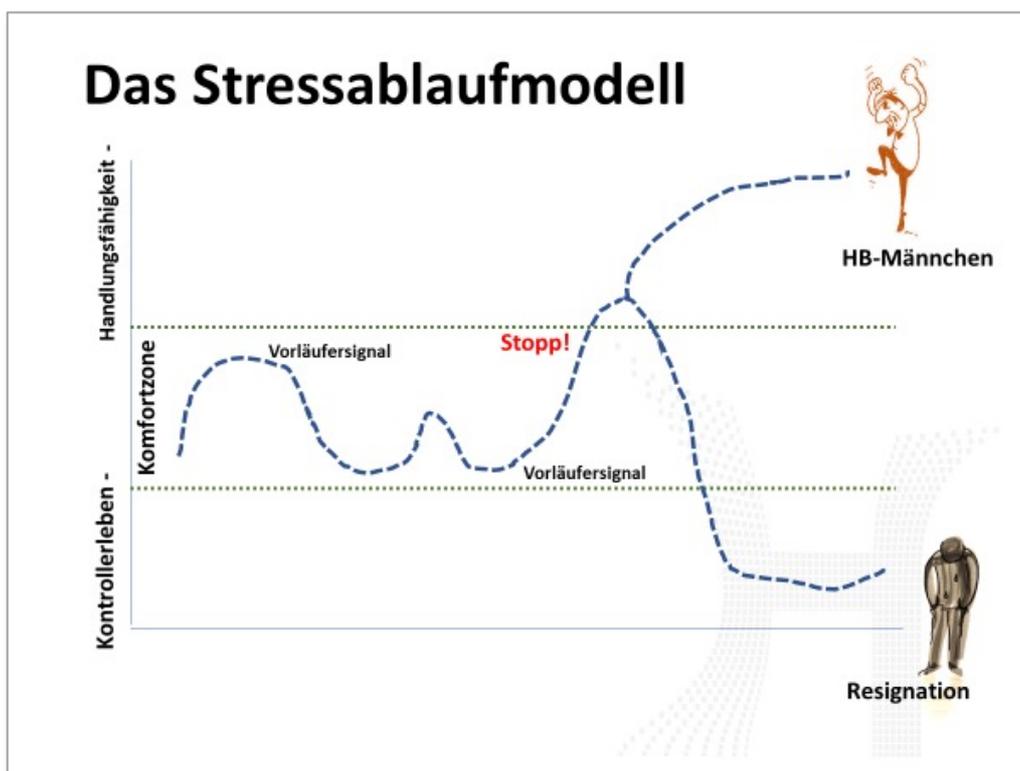
# Logbuch für C-Situationen



Bei welchen überraschenden C-Situationen wurden Sie kalt erwischt und haben in „alter“ Weise reagiert?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

# Aus C-Situationen B-Situationen machen

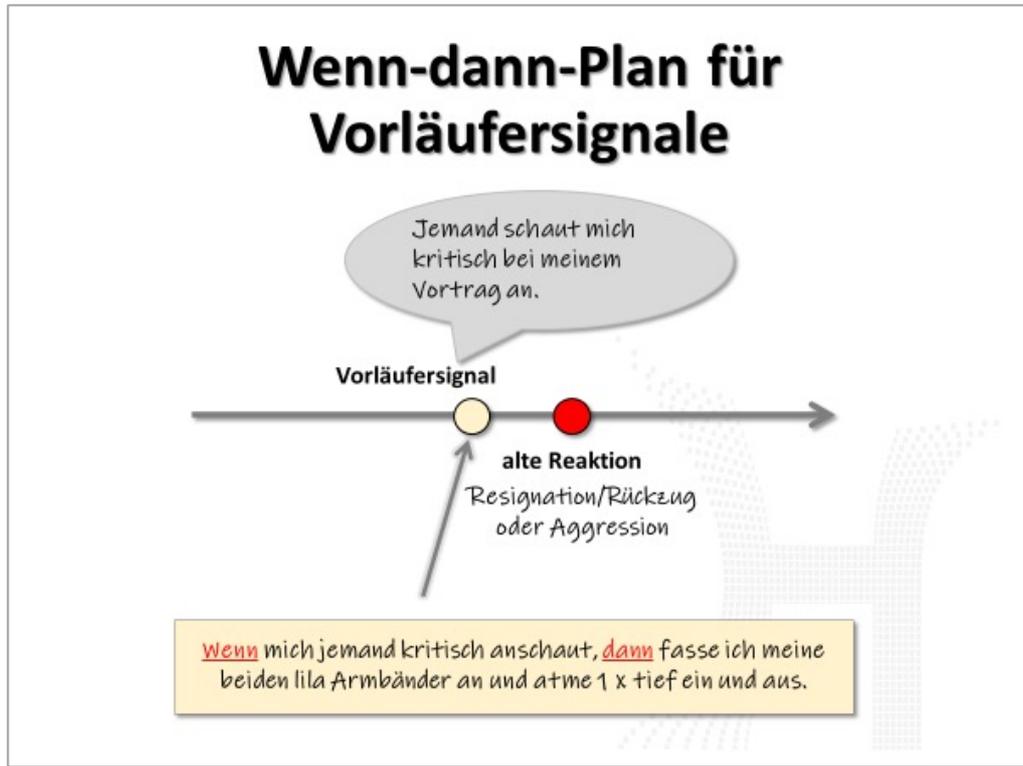


**Ihre Vorläufersignale:**

**Ihre Stopp-Befehle:**

**Ihre Ressourcen:**

# Wenn – dann – Plan bei meinen Vorläufersignalen



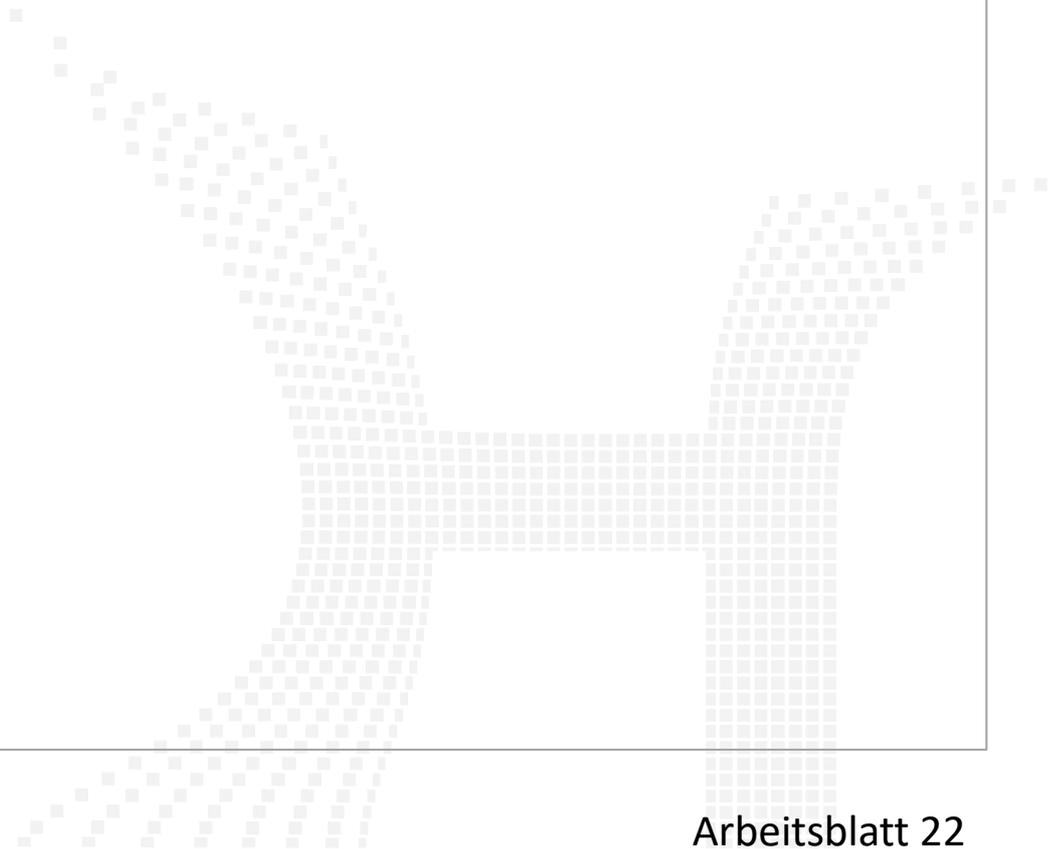
**Wenn X (Vorläufersignal) eintritt, ...**

**... dann mache ich folgendes:**

# Ihr „Wenn - dann - Plan“ für den Umgang mit alten Automatismen

Wenn ...

dann ...



# Zum Abschluss

**Ihre wichtigsten Erkenntnisse:**

**Was wollen Sie loslassen, wovon wollen Sie sich verabschieden, um Platz für Neues zu schaffen?**

**Wie sind Sie, wenn Sie Ihr Motto leben (als höchstmögliche Manifestation Ihres Selbst)?**

**Was ist Ihr erster Schritt dahin?**