

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	11
Für wen dieses Buch geschrieben wurde .....	11
Warum wir das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt haben .....	13
Integrationsabsichten .....	13
Ressourcenorientierung .....	16
Transfereffizienz .....	19
Wie dieses Buch benutzt werden kann .....	22

## Teil 1: Theorie

<b>1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften</b> .....	25
1.1.1 Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher ...	25
1.1.2 Wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden .....	29
1.1.3 Gedächtnis beruht auf neuronalen Netzen .....	32
1.1.4 Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen .....	35
1.1.5 Das Gedächtnis hat ein emotionales Bewertungssystem .....	38
1.1.6 Das emotionale Bewertungssystem und die somatischen Marker	42
1.1.7 Wer entscheidet – Gefühl oder Verstand? .....	48
1.1.8 Psychische Entwicklung aus neurowissenschaftlicher Sicht .....	52
<b>1.2 Der Rubikon-Prozess</b> .....	57
1.2.1 Das Bedürfnis .....	60
1.2.2 Das Motiv .....	62
1.2.3 Der Übergang über den Rubikon .....	64
1.2.4 Die Intention .....	65
1.2.5 Die präaktionale Vorbereitung .....	67
1.2.6 Die Handlung .....	71

<b>1.3</b>	<b>Die Phasen des Zürcher Ressourcen Modells</b> .....	75
1.3.1	Phase 1: Das Thema .....	77
1.3.2	Phase 2: Vom Thema zum Ziel .....	84
1.3.2.1	Die Ausgangslage zu Beginn der Phase 2 .....	84
1.3.2.2	Die drei Kernkriterien für ein handlungswirksames Ziel ....	86
1.3.3	Phase 3: Vom Ziel zum Ressourcenpool .....	100
1.3.3.1	Ressource 1: Das handlungswirksam formulierte Ziel .....	102
1.3.3.2	Ressource 2: Erinnerungshilfen .....	105
1.3.3.3	Ressource 3: Der Körper .....	109
1.3.4	Phase 4: Die Ressourcen gezielt einsetzen .....	122
1.3.5	Phase 5: Integration und Transfer .....	128
1.3.5.1	Der Identitätsaspekt .....	130
1.3.5.2	Der Umweltaspekt .....	132

## Teil 2: Trainingsmanual

<b>Einleitung</b> .....	137
Der Nutzen für TrainerInnen .....	137
Der Nutzen für TrainingsteilnehmerInnen .....	137
Tipps zum Gebrauch des Manuals .....	138
Aufbau des Trainings .....	139
Trainingsübersicht – Advance Organizer .....	139
Transfersicherung .....	139
Der Trainingsrahmen .....	139
Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	139
Teilnehmerzahl und Teilnehmervoraussetzungen .....	140
Bedarf an Räumen, Material, Medien .....	140
Didaktische Empfehlungen .....	141
Wieviel Theorie braucht es? .....	141
Arbeiten und Kommunizieren nach dem «Hebammen-Prinzip» .....	142
Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	143
Einen privaten <i>und</i> einen öffentlichen Kursbereich vorsehen ...	143
Visualisierung und Teilnehmerunterlagen .....	145
Förderung von Eigenwahrnehmung – ein paralleler Lehrplan ..	146
<b>2.1 Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären</b> .....	149
2.1.1 Der Einstieg .....	149
2.1.1.1 Informationen zum Training .....	149
2.1.1.2 Entspannt starten .....	149
2.1.1.3 Über Bilder einander kennenlernen .....	151

2.1.2	Mein aktuelles Thema klären .....	152
2.1.2.1	Warum wir mit Bildern und «somatischen Markern» arbeiten – <i>Impuls</i> .....	153
2.1.2.2	Die Ressourcen der Gruppe nutzen im «Ideenkorb» .....	154
2.1.2.3	Öffentlichkeit herstellen .....	155
<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Thema zu meinem Ziel</b> .....	159
2.2.1	Ziele handlungswirksam formulieren! .....	159
2.2.1.1	Drei Kernkriterien der Handlungswirksamkeit – <i>Impuls</i> .....	159
2.2.1.2	Die Gruppenarbeit vorbereiten .....	162
2.2.1.3	Das handlungswirksame Ziel in Gruppen erarbeiten .....	164
2.2.1.4	Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern .....	164
2.2.1.5	Das Ziel systemisch optimieren .....	165
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool</b> .	167
2.3.0	«Ressourcen» und «Ressourcenpool» – <i>Impuls</i> .....	167
2.3.1	Ressourcenaufbau 1: Das «handlungswirksam formulierte Ziel» – ein zentrales Element im Ressourcenpool .....	168
2.3.2	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen und Auslöser entwickeln	169
2.3.2.1	Neuronale Plastizität oder «Vom Trampelpfad zur Autobahn» – <i>Impuls</i> .....	169
2.3.2.2	Die Umsetzung im Training .....	170
2.3.2.3	Öffentlichkeit herstellen und Austauschen .....	171
2.3.3	Ressourcenaufbau 3: «Das Ziel in den Körper bringen» .....	171
2.3.3.1	Das Handlungsmodell im ZRM – <i>Impuls</i> .....	171
2.3.3.2	Den Ressourcenaufbau mental bahnen .....	173
2.3.3.3	Die zieladäquate Körperverfassung real entwickeln .....	175
2.3.3.4	Die Ergebnisse einprägsam festhalten .....	176
2.3.3.5	Öffentlichkeit herstellen und Austauschen .....	177
2.3.4	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	177
<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln</b> .....	179
2.4.1	Die ZRM-Strategie zur Realisierung von Zielen – <i>Impuls</i> .....	179
2.4.2	Planung des Ressourceneinsatzes für vorhersehbare Situationen (Situationstyp 1) .....	180
2.4.2.1	Auswahl einer geeigneten Situation und Festlegen konkreter Ausführungsmaßnahmen .....	180
2.4.2.2	Öffentlichkeit herstellen und Planungen austauschen .....	181
2.4.3	Planung des Ressourceneinsatzes für unvorhersehbare Situationen (Situationstyp 2) .....	182

2.4.3.1	Ausgangslage, «Grenzerfahrung», Konsequenzen – <i>Impuls</i> . . .	182
2.4.3.2	Unerwünschte Belastungs-Routinen, Vorläufersignale, Stopp-Befehle – <i>Impuls</i> . . . . .	185
2.4.3.3	Analyse, Vorsatzbildung und Austausch . . . . .	189
2.4.3.4	Den Ressourcenpool aktualisieren . . . . .	190
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 5: Integration, Transfer und Abschluss</b> . . .	193
2.5.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren, symbolisieren . .	193
2.5.2	Den Transfer sichern, die Trainingsgruppe als Ressource nutzen	194
2.5.2.1	Transfereffizienz: Ein Qualitätsmerkmal des ZRM – <i>Impuls</i> . .	195
2.5.2.2	Soziale Ressourcen – Kooperation vereinbaren in Tandems und Netzwerken . . . . .	197
2.5.2.3	Der Ressourcenpool – Endstand . . . . .	197
2.5.3	Ausblick und Abschluss . . . . .	197
	<b>ZRM-Forschung</b> . . . . .	201
	Prozessorientierte Untersuchung von Persönlichkeitsentwicklung mittels Zeitreihen (von Ferdinand Keller und Maja Storch) . . . . .	201
	Literatur zum Kapitel «ZRM-Forschung» . . . . .	212
	<b>Nachwort</b> . . . . .	215
	Warum wir mit dem Zürcher Ressourcen Modell zufrieden sind . . . . .	215
	Was uns noch am Herzen liegt . . . . .	217
	<b>Anhang</b> . . . . .	219
	<b>Einladung zum Kopieren und Kooperieren</b> . . . . .	220
	Arbeitsblätter für die Teilnehmenden – Kopiervorlagen . . . . .	221
	<b>ZRM®-Aus- und Weiterbildung</b> . . . . .	238
	<b>Literatur</b> . . . . .	239
	<b>Verzeichnisse der Abbildungen und Flipchartblätter</b> . . . . .	248
	<b>Register</b> . . . . .	250