

## Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. «ZRM®» beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt und wird laufend überprüft (<http://zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>).

Das «ZRM®» wird vor allem zu Haltungs- und Verhaltensänderungen, Motivationsförderung und Bewältigung von eigenständigen Entscheidungs- und Handlungsprozessen eingesetzt.

Durch eine Folge verschiedener Methoden und Techniken (Bilderwahl, Ideenkorb, Affektbilanz, Analysen, Motto-Ziel, Primes, Embodiment etc.) und Coaching entwickeln die Anwender ihre Selbstmanagementkompetenz. Sie lernen, wie Sie die (unbewussten) Bedürfnisse bei der Erarbeitung von Zielen berücksichtigen und einbeziehen. Sie lernen, das eigene Verhalten auch in schwierigen Situationen zu steuern und selbstbestimmt zu handeln.

Im Zentrum steht:

- Ihr Bedürfnis, Ihre Absicht, was Ihnen aktuell wichtig ist, wahrzunehmen und zu formulieren.
- Ihre Ressourcen für die Umsetzung ihrer Ziele entdecken und aufbauen.
- Mit Ihrem Kopf *und* Bauch (Verstand *und* Bauchgefühl) abgestimmt entscheiden, Ziele setzen und handeln.
- Mehr Selbstbestimmung: Ermöglichen, Stärken und Erweitern ihres selbständigen Entscheidungs- und Handlungsspielraums.

### Link

<http://www.zrm.ch/index.html>

### Literatur

Storch, Maja (2016): „Machen Sie doch was Sie wollen!“ Hogrefe

Storch, Maja & Krause, Frank (2017): Selbstmanagement – ressourcenorientiert