

## *Bildungsurlaub:*

### **Eigene Stärken erkennen und Ziele erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcen Modell**

ZRM®-Kurs für berufliche Veränderungen und Ziele

## *Zielgruppe:*

Fachkräfte, die sich im beruflichen und privaten Kontext konkrete Ziele setzen möchten und lernen wollen, wie Sie diese Ziele direkt umsetzen können.

## *Lerninhalte und Lernziele:*

Kennst du das? Der Verstand sagt: Mach doch einfach. Und du tust es dennoch nicht? Dann ziehen Bauch und Kopf – Unbewusstes und Verstand nicht an einem Strang, sondern spielen eher Tauziehen, bei dem beide verlieren? In diesem Bildungsurlaub lernst du mit Spaß und Kreativität und zugleich wissenschaftlich fundiert, wie du Kopf und Bauch in Einklang bringst.

- Du erfährst, wie du eigene Bedürfnisse klären und herausfindest, was du wirklich willst.
- Du baust deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst.
- Du erkennst deine Stärken und Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen, die du auch in schwierigen Situationen anwenden kannst.
- Du lernst die Methode des Zürcher Ressourcen Modells kennen und kannst sie im Anschluss selbständig für weitere Anliegen und Veränderungswünsche nutzen.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) wurde Anfang der 1990er Jahre von Maja Storch und Frank Krause als wissenschaftlich fundierte Methode der Selbstregulation entwickelt und wird seitdem kontinuierlich empirisch überprüft und an neue Erkenntnisse aus der Forschung angepasst. Kernelemente sind die Arbeit entlang des Rubikon-Prozesses und die Entwicklung von weitgefassten Motto-Zielen, die dann im Alltag auf breiter Ebene wirksam werden.

Was bedeutet das konkret?

- Im ersten Schritt lässt du über Bilder und Ideenkörbe dein Unbewusstes zu Wort kommen und ziehst dann deinen Verstand als freundlichen Berater hinzu. So klären du deine Bedürfnisse und Motive, etwas im (beruflichen) Alltag verändern zu wollen. Dabei kannst du mit einem mitgebrachten Thema arbeiten, z.B. „Ich will lernen, auch mal Nein zu sagen“, oder offen in die Bildwahl einsteigen und dich überraschen lassen, welche Themen auf diese Weise an die Oberfläche gelangen dürfen.
- Im zweiten Schritt erarbeitest du dir ein positives und stärkendes Motto-Ziel zu deinem aktuellen Thema. Motto-Ziele sind bewusst weitgefasst und bildlich, z.B. „Mit satten Farben und klaren Linien bin ich bei mir“.
- Im dritten Schritt füllst du deinen Ressourcenpool mit Erinnerungshilfen und einer stärkenden Körperbewegung (Embodiment), damit du das, was du dir vornimmst, im Alltag verankern kannst.
- Im vierten Schritt planst du, wie du künftig deine Ressourcen einsetzen kannst und wie du dich schrittweise und wertschätzend dich selbst gegenüber auf herausfordernde Situationen vorbereiten kannst.

ZRM ist entwickelt worden als Burnout-Prophylaxe, es ist ein niedrighschwelliges Angebot, um die eigene Arbeitsfähigkeit nachhaltig zu erhalten; es stärkt Menschen darin, konstruktiv und lösungsorientiert mit schwierigen Situationen im Beruf umzugehen, z.B. Konflikte zu lösen, die eigenen Ressourcen sinnvoll einzusetzen, in einer guten Work-Life-Balance zu sein; es ist ein seit 30 Jahren wissenschaftlich erprobtes und evaluiertes Konzept, zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit in Bezug auf ein gesundes Selbstmanagement.

Das ZRM arbeitet also präventiv gegen Überlastung und Burnout von Arbeitnehmer:innen und hilft, besser mit beruflichen Anforderungen und Konflikten umzugehen.

Für Arbeitgeber:innen heißt das, dass Sie langfristig zufriedene und belastbare Mitarbeiter:innen haben, die ihre Ressourcen für ihren Arbeitsalltag sinnvoll einsetzen können. Auch Mitarbeiter:innen mit wirksamen Konfliktbewältigungsstrategien (wie sie im ZRM gelehrt werden) bedeuten einen hohen Mehrwert für Arbeitgeber:innen.

**Kursleiterin:**

**Eva-Maria Lerche:** Dr. phil., ZRM®Trainerin (ISMZ), systemische Coachin (SG), seit 2008 als Schreibtrainerin und Schreibcoachin für wissenschaftliches, berufliches und kreatives Schreiben tätig, Inhaberin des Schreibraums Münster.

*Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von ArbeitnehmerInnen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.*

**Konzept:****Ziele setzen – mal ganz anders**

Eigene Stärken erkennen und Ziele erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcen Modell

**Termin + Unterrichtsstunden:** \_\_\_\_\_ - 24 Ustd

**Zeiten:** Mo - Mi 09:30 - 17:00 Uhr

**MONTAG:**

- 09:30 – 10:00 Uhr: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Seminarziele, ZRM-Regeln  
10:00 – 10:15 Uhr: Impulsreferat: Einführung mit dem Rubikon-Prozess und die Bedeutung für den Arbeitsalltag  
10:15 – 11:00 Uhr: Bedürfnisse und Motive: Entspannung und individuelle Bildwahl (offen oder themenspezifisch), Plenumsgespräch  
11:00 – 11:15 Uhr: Pause  
11:15 – 11:30 Uhr: Impulsreferat: Zwei Systeme: Verstand und Unbewusstes; die Arbeit mit Bildern und somatischen Markern in Bezug auf den Arbeitsprozess  
11:30 – 12:00 Uhr: Gruppenarbeit: Ideenkorb zur Bildwahl  
12:00 – 12:15 Uhr: Impulsreferat: Somatische Marker und Affektbilanz  
12:15 – 12:45 Uhr: Vom Bedürfnis zum Ziel: Auswertung des eigenen Ideenkorbs mit der Affektbilanz  
12:45 – 13:45 Uhr: Pause  
13:45 – 14:15 Uhr: Reflexion: das eigene Thema klären mit Verstand und Unbewusstem; aus dem Ideenkorb einen ressourcenorientierten Wunsch formulieren; Wünsche im Plenum öffentlich machen/teilen  
14:15 – 14:30 Uhr: Impulsreferat: Zieltypen/Zielquadrant fürs berufliche Handeln  
14:30 – 15:15 Uhr: Kleingruppen: Ideenkorb zu Motto-Zielen  
15:15 – 15:30 Uhr: Pause  
15:30 – 15:45 Uhr: Formulierung des eigenen Motto-Ziels und Plenumsrunde  
15:45 – 16:00 Uhr: Impulsreferat: Motto-Ziel optimieren/3 Kernkriterien für Motto-Ziele und den Transfer in den beruflichen Alltag  
16:00 – 16:30 Uhr: Das eigene Motto-Ziel optimieren/systemisch optimieren  
16:30 – 17:00 Uhr: Tagesabschluss

**DIENSTAG:**

- 09:30 – 10:00 Uhr: Begrüßung, Reste vom Vortag, Einstiegsrunde, Wichtelperson (für Erinnerungshilfen) zulösen  
10:00 – 10:30 Uhr: Impulsreferat: Neuronale Plastizität, Multicodierung/Ressourcenpool, Erinnerungshilfen und die Bedeutung/Transfer für den Arbeitsalltag  
10:30 – 11:00 Uhr: Kleingruppen: Ideenkorb Erinnerungshilfen  
11:00 – 11:15 Uhr: Pause  
11:15 – 12:45 Uhr: Verortung im Rubikon-Modell; Plenumsrunde: Bild, Motto-Ziel, Erinnerungshilfen; offene Fragen zur Umsetzung: Was hat sich verändert?  
12:45 – 13:45 Uhr: Pause  
13:45 – 14:15 Uhr: Impulsreferat: Embodiment, Beschreibung der Einheit Herleitung des beruflichen Bezugs  
14:15 – 15:15 Uhr: Anwärmen, Fantasiereise  
15:15 – 15:30 Uhr: Pause

15:30 – 16:15 Uhr: Entwicklung der Makroversion eines Embodiments  
16:15 – 17:00 Uhr: Tagesabschluss mit Runde zur Makroversion

**MITTWOCH:**

09:30 – 10:00 Uhr: Begrüßung, Reste vom Vortag, Einstiegsrunde  
10:00 – 10:30 Uhr: Impulsreferat: Situationstypen-ABC inkl. Transfer in den beruflichen Alltag;  
Plenumsgespräch: A-Situationen + Erfolgsspeicher  
10:30 – 10:45 Uhr: Situationstyp B: Beispiele Impuls Soziale Ressourcen, Micro-Movement  
10:45 – 11:00 Uhr: Einzelarbeit: B-Situationen sammeln  
11:00 – 11:15 Uhr: Pause  
11:30 – 12:00 Uhr: Kleingruppen: Ideenkorb zu B-Situationen  
12:00 – 12:30 Uhr: Einzelarbeit: Micro-Movement entwickeln  
12:30 – 12:45 Uhr: Plenumsrunde Micro-Movement  
12:45 – 13:45 Uhr: Pause  
13:45 – 14:00 Uhr: Impulsreferat: Wenn-Dann-Pläne für berufliche Situationen  
14:00 – 14:30 Uhr: Einzelarbeit: Wenn-Dann-Pläne  
14:30 – 15:15 Uhr: Impulsreferat C-Situationen  
15:15 – 15:30 Uhr: Pause  
15:30 – 16:15 Uhr: Einzelarbeit: Mein Haupthindernis, Ideen zu Verhaltensweisen im Arbeitsalltag  
16:15 – 17:00 Uhr: Tagesabschluss, Übergabe der Wichtelgeschenke