

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
 Teil 1: Theorie	
1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell	17
1.1.1 Das Körper-Selbst	21
1.1.2 Das adaptive Unbewusste	25
1.1.3 Das Ich	29
1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt – zwei Wege zur Antwort ..	34
1.1.5 Die me's	37
1.1.6 Die Inhalte der me's	42
1.1.7 Die Identität	46
1.1.8 Das Identitätsgefühl	55
 1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM	63
1.2.1 Neurobiologische Grundlagen	63
1.2.2 Der Rubikon Prozess	71
1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings	80
1.2.3.1 ZRM-Phase 1: Das Thema	81
1.2.3.2 ZRM-Phase 2: Vom Thema zum Ziel	90
1.2.3.3 ZRM-Phase 3: Vom Ziel zum Ressourcenpool	100
1.2.3.3.1 Priming	101
1.2.3.3.2 Körperarbeit	107
1.2.3.4 ZRM-Phase 4: Die Ressourcen gezielt einsetzen	113
1.2.3.5. ZRM-Phase 5: Integration und Transfer	118

Teil 2: Trainingsmanual

Einleitung	129
Der Nutzen für die Jugendlichen	129
Der Nutzen für die TrainerInnen	130
Zwei Manualversionen	131
Tipps zum Gebrauch des Manuals	132
Aufbau des Trainings	133
– Trainingsübersicht – Advance Organizer	133
– Aufbau der Ja-Version	133
– Aufbau der Jj-Version	134
Der Trainingsrahmen	134
– Durchführungsmodi und Zeitbedarf	134
– Zielgruppe, TeilnehmerInnenzahl und TeilnehmerInnenvoraussetzungen	135
– Bedarf an Räumen, Material und Medien	138
– Der äußere Rahmen muss stimmen	138
Didaktische Empfehlungen	139
– Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen	139
– Theorieimpulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant ..	140
– Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibaarbeiten	141
– Eine den Bedürfnissen der Jugendlichen angepasste Kurssprache und Methodik	141
– Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen	143
– Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen	143
– Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen	144
– Ganzheitliches Lernen	145
– Elterninformation	146

Ja-Version:

Manual für Jugendliche in der mittleren/späten Adoleszenz	147
2.1 Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung ..	147
2.1.1 Der Einstieg	147
2.1.1.1 Mittels Vorstellungsrunde ressourcenorientierte Aussagen üben	148
2.1.1.2 Standpunkte	148
2.1.1.3 Informationen zum Training	150
2.1.2 Öffnen des Themenspeichers – Situationssammlung	153

2.2	Trainingsphase 1:	
	Das eigene aktuelle Thema klären	155
2.2.1	Themenwahl	155
2.2.2	«Chill-out»: Gemeinsam und entspannt starten	155
2.2.3	Mit Bildern das persönliche Thema präzisieren	156
2.2.4	Warum wir mit somatischen Markern arbeiten	158
2.2.5	Die Ressourcen der Gruppe nutzen im Ideenkorb	162
2.3	Trainingsphase 2:	
	Vom Thema zu meinem Ziel	167
2.3.1	An die erste Kursphase anknüpfen – Bilderaustausch	167
2.3.2	Ziele handlungswirksam formulieren	168
2.3.2.1	Die drei Kernkriterien der Handlungswirksamkeit	168
2.3.2.2	Die Zielformulierung in Kleingruppen erarbeiten	171
2.3.2.3	Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern	172
2.3.2.4	Umweltverträglichkeitstest – das Ziel systemisch optimieren ..	173
2.4	Trainingsphase 3:	
	Vom Ziel zu meinem Ressourcenpool	177
2.4.1	Ressourcen & Ressourcenpool	177
2.4.2	Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Ziel formulieren	178
2.4.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln	180
2.4.3.1	Neuronale Plastizität oder: «Mein selbstbestimmtes Gehirn» .	180
2.4.3.2	Die Umsetzung im Training – Zielauslöser & Primes	180
2.4.3.3	Tauschbörse – Entdecken und Austausch von Erinnerungshilfen	182
2.4.4	Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen	184
2.4.4.1	Multicodierung – die Speicherung des Zieles auf mehreren Ebenen	184
2.4.4.2	Den Ressourcenaufbau mental bahnen	186
2.4.4.3	Die zieladäquate Körperverfassung real entwickeln	189
2.4.4.4	Die zieladäquate Körperverfassung bildhaft festhalten	191
2.4.5	Den Ressourcenpool aktualisieren	192
2.5	Trainingsphase 4:	
	Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln	195
2.5.1	Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Zielen in Handlungen 195	
2.5.1.1	Situationstyp A wie Alltag, Aufmerksamkeit und Abendapplaus	196
2.5.1.2	Situationstyp B wie Bodybuilding-Situationen	197
2.5.1.3	Situationstyp C wie Cup-Finale	198

2.5.2	Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten – Vorbereitung des Rollenspiels	198
2.5.3	Mein Ziel im Alltag umsetzen – Rollenspiel	200
2.5.4	Das «Cup-Finale»	204
2.5.4.1	Warnsignale und Stopp-Befehle oder: «Mein Frühwarnsystem entdecken»	205
2.5.5	Den Ressourcenpool aktualisieren	208

2.6	Trainingsphase 5: Mein Weg im Kurs – Integration, Transfer und Abschluss .	211
2.6.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren, symbolisieren ..	211
2.6.2	Dreistufige Transfersicherung	212
2.6.3	Elchtest	216
2.6.4	Der Ressourcenpool: Endstand	217
2.6.5	Ausblick und Abschluss	217

Jj-Version:		
Manual für Jugendliche in der frühen/mittleren Adoleszenz		221

ZRM-Forschung		231
Qualitative Untersuchung der Identitätsentwicklung und Alltags- bewältigung von Jugendlichen nach einem ZRM-Training mittels Leitfaden-Interview		231
<i>Von Eveline von Arx und Andrea Szekeres-Haldimann</i>		
Zürcher Ressourcen Modell mit Jugendlichen in der frühen Adoleszenz . <i>Von Astrid Riedener</i>		241

Anhang

Einladung zum Kopieren und Kooperieren		266
Arbeitsblätter Ja – Kopiervorlagen		267
Arbeitsblätter Jj – Kopiervorlagen		291
Eltern-Brief		307
Teilnehmenden-Brief		308
Logbuch/vorher-Muster		309
Logbuch/nachher-Muster		310
Survival-Tipps		311
Liste von unerwünschten Verhaltensweisen		312
ZRM® Aus- und Weiterbildung		313
Literatur		317

Verzeichnis der Comics	329
Verzeichnis der Abbildungen	332
Verzeichnis der Tabellen	333
Verzeichnis der Flipchartblätter	334
Index	335
Autoren	347