

# Inhalt

<b>Vorwort zur sechsten Auflage</b> .....	13
<b>Vorwort zur fünften, vollständig überarbeiteten und erweiterten Auflage</b> .....	15
<b>Einleitung</b> .....	17
Für wen dieses Buch geschrieben wurde .....	17
Wie das Zürcher Ressourcen Modell eingeordnet werden kann .....	18
Warum wir das Zürcher Ressourcen Modell entwickelt haben .....	20
Integrationsabsichten .....	21
Ressourcenorientierung .....	23
Transfereffizienz .....	26
Wie dieses Buch benutzt werden kann .....	29
<b>Teil 1 Theorie</b> .....	33
<b>1.1 Die Sichtweise der Neurowissenschaften</b> .....	35
1.1.1 Das Gehirn ist ein selbstorganisierender Erfahrungsspeicher .....	35
1.1.2 Wie Erfahrungen im Gehirn gespeichert werden .....	40
1.1.3 Gedächtnis beruht auf neuronalen Netzen .....	43
1.1.4 Neuronale Netze gestalten psychisches Geschehen .....	46
1.1.5 Das Gedächtnis hat ein affektives Bewertungssystem .....	49
1.1.6 Das affektive Bewertungssystem und die somatischen Marker .....	54

1.1.7	Wer entscheidet – Gefühl oder Verstand? .....	60
1.1.8	Psychische Entwicklung aus neurowissenschaftlicher Sicht .....	64
1.1.9	Neuronale Plastizität ( <i>von Jörg Bock</i> ) .....	68
	Strukturelle Plastizität .....	69
	Synaptische Plastizität .....	75
	Epigenetik und neuronale Plastizität .....	78
	Synaptische Plastizität vs. kortikale Plastizität .....	81
	Lernlust im Gehirn .....	83
<b>1.2</b>	<b>Der Rubikon-Prozess</b> .....	87
1.2.1	Das Bedürfnis .....	90
1.2.2	Das Motiv .....	92
1.2.3	Der Übergang über den Rubikon .....	94
1.2.4	Die Intention .....	96
1.2.5	Die präaktionale Vorbereitung .....	98
1.2.6	Die Handlung .....	100
1.2.7	Die Handlungskrise ( <i>von Veronika Brandstätter und Marcel Herrmann</i> ) .....	104
	1.2.7.1 Die Handlungskrise im Kontext des Rubikon-Modells .....	106
	1.2.7.2 Konsequenzen einer Handlungskrise .....	107
	1.2.7.3 Adaptabilität einer Handlungskrise .....	109
	1.2.7.4 Zielablösung in einer Handlungskrise .....	110
	1.2.7.5 Persistenz in Handlungskrisen .....	111
<b>1.3</b>	<b>Die Phasen des ZRM-Modells</b> .....	113
1.3.1	ZRM-Phase 1: Das Thema .....	114
	1.3.1.1 Die Bildkartei .....	123
	1.3.1.2 Der Ideenkorb .....	124
	1.3.1.3 Die Affektbilanz .....	126
	1.3.1.4 Fünf Varianten im Verhältnis von Bedürfnis und Motiv .....	131
	1.3.1.5 Ressourcenaktivierung in Phase 1 .....	138
1.3.2	ZRM-Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel .....	140
	1.3.2.1 Die drei Kennzeichen von Motto-Zielen .....	143
	1.3.2.2 Die drei Kernkriterien für ein handlungswirksames Motto-Ziel .....	149

1.3.3	ZRM-Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool .....	158
	1.3.3.1 Erinnerungshilfen: Primes und Zielauslöser .....	160
	1.3.3.2 Körperarbeit – Embodiment .....	168
1.3.4	ZRM-Phase 4: Den Ressourceneinsatz planen .....	179
	1.3.4.1 Wenn-Dann-Pläne .....	179
	1.3.4.2 Das Situationstypen-ABC .....	185
	1.3.4.3 Selbstcoaching mit dem Situationstypen-ABC .....	194
1.3.5	ZRM-Phase 5: Integration und Transfer .....	195
	1.3.5.1 Der Identitätsaspekt .....	198
	1.3.5.2 Der Umweltaspekt .....	200
<b>Teil 2</b>	<b>Trainingsmanual .....</b>	<b>205</b>
	<b>Einleitung .....</b>	<b>207</b>
	Der Nutzen für TrainerInnen .....	207
	Der Nutzen für Trainingsteilnehmende .....	208
	Tipps zum Gebrauch des Manuals .....	208
	Aufbau des Trainings .....	209
	Trainingsübersicht – Advance Organizer .....	209
	Transfersicherung .....	210
	<b>Der Trainingsrahmen .....</b>	<b>211</b>
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	211
	Teilnehmerzahl und Teilnehmervoraussetzungen .....	212
	Bedarf an Räumen, Material, Medien .....	212
	<b>Didaktische Empfehlungen .....</b>	<b>213</b>
	Wie viel Theorie braucht es? .....	213
	Arbeiten und Kommunizieren nach dem «Hebammen-Prinzip» .....	214
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	215
	Einen privaten und einen öffentlichen Kursbereich vorsehen .....	215
	Visualisierung und Dokumentation .....	217
	Förderung der Eigenwahrnehmung – ein paralleler Lehrplan .....	219

<b>2.1</b>	<b>Trainingsphase 1: Mein aktuelles Thema klären</b> .....	221
2.1.1	Der Einstieg .....	221
	2.1.1.1 Informationen zum Training .....	221
	2.1.1.2 Entspannt starten .....	224
	2.1.1.3 Sich über Bilder kennenlernen .....	224
2.1.2	Das aktuelle Thema klären .....	227
	2.1.2.1 Warum wir mit Bildern und somatischen Markern arbeiten .....	227
	2.1.2.2 Die Ressourcen der Gruppe nutzen im «Ideenkorb» .....	228
	2.1.2.3 Auswertung des Ideenkorbs mit der Affektbilanz .....	231
	2.1.2.4 Mein Thema klären mit Verstand und Unbewusstem .....	234
	2.1.2.5 Öffentlichkeit herstellen .....	235
<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel</b> .....	237
2.2.1	Ziele auf der Haltungsebene formulieren .....	237
2.2.2	Optimierung des Motto-Ziels mit den ZRM-Kernkriterien .....	242
	2.2.2.1 Das Motto-Ziel in Gruppen optimieren .....	246
	2.2.2.2 Das Motto-Ziel systemisch optimieren .....	249
	2.2.2.3 Öffentlichkeit herstellen und Kriterienerfüllung sichern ....	250
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool</b> .....	251
2.3.1	Ressourcen und Ressourcenpool .....	251
2.3.2	Ressourcenaufbau 1: Das Bild und das Motto-Ziel – zwei zentrale Elemente im Ressourcenpool .....	253
2.3.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen .....	253
	2.3.3.1 Neuronale Plastizität oder «Vom Trampelpfad zur Autobahn» .....	253
	2.3.3.2 Die Umsetzung im Training – Erinnerungshilfen: Zielauslöser und Primes .....	255
	2.3.3.3 «Wichteln» – Anregung zur Kreativität bei den Erinnerungshilfen .....	261

2.3.4	Ressourcenaufbau 3: Das Motto-Ziel in den Körper bringen .....	262
2.3.4.1	Der Aufbau des Embodiment im ZRM .....	263
2.3.4.2	Der Aufbau der Embodiment-Makroversion .....	266
2.3.4.3	Die Ergebnisse einprägsam festhalten .....	270
2.3.4.4	Der Aufbau des Micro-Movements .....	271
2.3.4.5	Öffentlichkeit herstellen und austauschen .....	271
2.3.5	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	272
<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln .....</b>	<b>273</b>
2.4.1	Die ZRM-Strategie zur konkreten Umsetzung von Motto-Zielen und das «Situationstypen-ABC» .....	273
2.4.2	Situationstyp A: Einfache, automatische Erfolge erkennen und wertschätzen .....	275
2.4.3	Situationstyp B: Planung und Training des Ressourceneinsatzes .....	277
2.4.3.1	Auswahl einer geeigneten Situation und Festlegen konkreter Ausführungsmaßnahmen .....	278
2.4.3.2	Wenn-Dann-Pläne: Aufbau von erwünschten Automatismen .....	283
2.4.4	Situationstyp C: Ressourcenorientierter Umgang mit Misserfolgen .....	286
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 5: Transfer, Integration und Abschluss .....</b>	<b>293</b>
2.5.1	Den Transfer sichern .....	293
2.5.1.1	Das Haupthindernis für die Umsetzung des Motto-Ziels im Alltag .....	295
2.5.1.2	Die Trainingsgruppe als Ressource nutzen .....	296
2.5.2	Integration: Mein Prozess im ZRM-Training .....	297
2.5.3	Ausblick und Abschluss .....	298
<b>Teil 3</b>	<b>ZRM aktuell .....</b>	<b>301</b>
<b>3.1</b>	<b>Das ZRM in Stichworten .....</b>	<b>303</b>
<b>3.2</b>	<b>Das ZRM als Coaching-Tool .....</b>	<b>305</b>

<b>Teil 4</b>	<b>ZRM-Forschung</b> .....	309
	<i>Julia Weber</i>	
<b>4.1</b>	<b>Abgeschlossene Studien</b> .....	311
<b>4.2</b>	<b>Geplante und aktuell durchgeführte Studien</b> .....	321
	<b>Nachwort</b> .....	323
	Warum wir mit dem Zürcher Ressourcen Modell zufrieden sind .....	323
	Was uns noch am Herzen liegt .....	325
	<b>Anhang</b> .....	329
	Einladung zum Kopieren und Kooperieren .....	331
	Arbeitsblätter für die Teilnehmenden – Kopiervorlagen .....	332
	ZRM®-Aus- und Weiterbildung .....	361
	Literatur .....	363
	Verzeichnisse der Abbildungen und Flipchartblätter .....	382
	Sachregister .....	385
	Autorenverzeichnis .....	393
	Die Autoren .....	399