

Zürcher Ressourcen Modell: Zusammenfassung der Phasen

1. Vom Bedürfnis zum Motiv

In der ersten Phase des Zürcher Ressourcen Modells müssen Sie unbewusste Bedürfnisse erkennen. Die Frage: Was wollen Sie verändern und erreichen? Identifizieren können Sie diese inneren Wünsche durch Bilder und sog. somatische Marker: Betrachten Sie unterschiedliche Motive und achten Sie auf Ihre körperlichen Reaktionen. Herzklopfen, Kribbeln im Bauch, Gefühle von Wärme und Kälte oder andere Signale des Körpers weisen auf ein für Sie wichtiges Thema hin.

Wählen Sie die Bilder aus, die ohne bewusstes Nachdenken positive Emotionen wecken. Diese Gefühle stärken im Verlauf die Motivation und das Durchhaltevermögen.

2. Vom Motiv zum Ziel

Die zweite Phase im ZRM startet mit dem sogenannten Ideenkorb. In einer Art Brainstorming sammeln Sie in einer kleinen Gruppe oder mit einem Coach Ideen zum anfangs ausgewählten Bild. Von außen erhalten Sie Vorschläge und Assoziationen, die Sie spontan bewerten, um passende Motive und Themen zu finden.

Steht das grundsätzliche Motiv fest müssen Sie damit ein handlungswirksames Ziel verbinden. Wichtig dafür sind drei Kriterien:

1. Positive Formulierung

Formulieren Sie Ihr Ziel unbedingt positiv. Falsch: „Ich will kein Fast Food mehr essen.“ Richtig: „Ich werde mich gesünder

ernähren.“ So konzentrieren Sie sich nicht auf das Negative und setzen sich insgesamt realistischere Ziele.

2. Eigene Kontrolle

Sie müssen das Ziel selbst kontrollieren und erreichen können. Sie allein entscheiden, wann es wie und wo weitergeht. Das schützt vor Enttäuschungen, falls äußere Umstände ein Scheitern bewirken – und steigert die Freude, da Sie allein die Verantwortung für Ihren Erfolg tragen. Sie vermeiden damit „Wenn-dann“-Formulierungen und sind unabhängig von anderen.

3. Somatische Marker

Das Ziel muss in Ihnen ein positives Gefühl auslösen. Alles, was negative Gefühle bewirkt, wird nicht mit der gleichen Motivation angepackt und ist wesentlich schwerer umsetzbar. Hier besteht die Gefahr, dass Sie bei der ersten Kleinigkeit das Handtuch werfen.

3. Vom Ziel zum Ressourcenpool

Sie haben das Ziel in der Haltungsebene erarbeitet und die präaktionale Phase erreicht. Nun schaffen Sie sich im Alltag Reize, die Sie unbewusst immer wieder an Ihr Ziel erinnern und es tief in Ihnen verankern. Das sind Symbole, Wörter, Bilder, Lieder, Musik oder andere Dinge, die Sie mit Ihrem persönlichen Ziel und Motiv verbinden.

Beispiel: „Ihr neues Motto hat etwas mit Sonne zu tun, dann ist der erste Prime Ihr ausgewähltes Bild – ein Motiv mit einer Sonne. Suchen Sie jetzt Alltagsgegenstände, die Sie daran erinnern: Sonnenblumen, Gegenstände mit der Farbe Gelb. Ein Passwort, in dem Sonne vorkommt oder eine Handtasche in Sonnenform. Ihr neues Netzwerk wird immer aktiviert, wenn Sie eines dieser Symbole wahrnehmen.“

4. Von der Haltungsebene zur Handlungsebene

Die beiden letzten Phasen des Rubikon-Prozesses dienen der Umsetzung des neuen Ziels. Sie wechseln von der Haltung- in die Handlungsebene und werden aktiv. Sie sprechen über Ihr Vorhaben, entwickeln Pläne und gehen ins Detail. Das Zürcher Ressourcen Modell unterscheidet hier zwischen Zielintentionen und Ausführungsintentionen:

- **Zielintention**
„Ich will eine Beförderung erreichen.“
- **Ausführungsintention**
„Ich werde ein Führungskräfteseminar besuchen, erste Personalverantwortung in einem Projekt sammeln und anschließend mit dem Chef über meine nächsten beruflichen Schritte sprechen.“

Dabei teilen Sie große Herausforderungen in machbare Teilziele mit konkreten Maßnahmen. So kommen Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher.

5. Von der Handlung zur Integration

Wirklich erfolgreich ist das Zürcher Ressourcen Modell erst, wenn Sie die Handlungen in den Alltag integrieren und selbstständig umsetzen. Entscheidend dafür ist die Unterstützung aus Ihrem sozialen Umfeld. Gemeinsam können Sie die verschiedenen Phasen durchgehen und sich auch gegenseitig motivieren. Es ist leichter, sich zu überwinden und durchzuhalten, wenn gute **Freunde** an der Seite stehen.

Langfristiges Ziel des ZRM ist es, dass Sie das Selbstmanagement alleine praktizieren. Ohne Kurse oder Coachings erkennen Sie Bedürfnisse, ermitteln Motive und setzen sich handlungswirksame Ziele, für die Sie sich einen Ressourcenpool aufbauen, um diese wirklich zu erreichen.