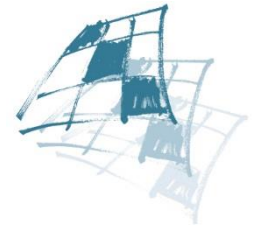


## Vom inneren Thema zur Handlung – Beratung mit dem Züricher Ressourcen Modell



Im Züricher Ressourcen Modell (ZRM) geht es, wie der Name schon sagt, darum eigene, auch unbewusste Ressourcen aufzuspüren, wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.

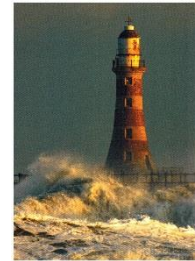
Zunächst wählt die beratene Person ein Thema aus, bei dem sie sich klar werden möchte, wo sie derzeit steht, was ihr wichtig ist und wohin sie ihre Aufmerksamkeit und Energie lenken möchte.

Dazu werden im Beratungsprozess nicht nur kognitive Erkenntnisse und Überlegungen einbezogen. In besonderer Weise werden durch das bildliche und assoziierende Vorgehen Bedürfnisse und Emotionen angesprochen:

Zu Beginn wählen Sie als Ratsuchender aus einer Vielzahl von Motiven ein oder zwei Bilder aus, die Sie innerlich am meisten ansprechen – manchmal werden auch körperliche Reaktionen (sog. Somatische Marker) spürbar. Über positive Assoziationen zu diesen Bildern finden Sie eine erste Wunschformulierung, die sich im Laufe des Prozesses zu einem handlungswirksamen Mottoziel konkretisiert.

Für Außenstehende klingt dieser gefundene Satz möglicherweise banal, komisch oder unlogisch. Für Sie löst er, auf Grund der vorangegangenen Assoziationen, motivierende Gedanken und Gefühle aus.

Dieses Mottoziel wird nun mit Erinnerungshilfen verbunden. Das können bestimmte Gegenstände, Musik, Farben, Bewegungen, Bilder sein, die im Zusammenhang mit dem gewählten Satz stehen und der Ihnen als Ressource nützt. Durch diese Erinnerungshilfen, festigen sich neuronale Verknüpfungen, die das Mottoziel besser im Alltag integrieren. Somit ist die Umsetzung nicht an eine einzelne Situation gebunden, sondern wirkt situationsübergreifend.



### *Beispiel*

... kraftvoll, Orientierung, Fels in der Brandung, blau, romantisch, Freiheit, gelassen, Tiefe, lebendig, beweglich, Weite, Geborgenheit, Licht, Mut, frische Prise ...

Mit Mut und Gelassenheit stehe ich fest und bin beweglich.

oder:

Mit frischer Prise lebe ich meinen weiten Tag.

... die Farbe blau, ein maritimer Gegenstand, ein kleines Dreieck – wie die Leuchtturmspitze, das Passwort: Licht-Turm ...

Damit Sie Ihre Absichten in die Tat umzusetzen, identifizieren Sie eine typische Situation oder einen bestimmten Zustand. Diese Merkmale werden dann mit den gewählten Erinnerungshilfen verknüpft.

Wichtig sind dabei Wenn-Dann-Schlussfolgerungen. Diese kleinen Aktionen erinnern an das Mottoziel und die damit verbunden Absichten und Emotionen. Damit ist eine solide Basis geschaffen, bewusst und aktiv zu handeln.

... immer bei Sitzungsbeginn ....  
oder  
... immer, wenn ich feuchte Hände bekomme...

am Sitzungsbeginn: immer, wenn ich die Anderen begrüße, wenn ich mich an den Tisch gesetzt und wenn ich meinen Block auf den Tisch gelegt habe, dann schaue ich auf meinen blauen Stift, dann stelle ich bewusst beide Füße auf den Boden (Fels in der Brandung), dann zeichne ich ein kleines Dreieck (Leuchtturmspitze) auf den Block ....

Für weitere innere Themen können neue Wenn-Dann-Schlussfolgerungen gewählt werden. Oder Sie beginnen mit einer neuen Auswahl der Bilder.

Gern unterstützen wir Sie anhand dieser Methode Ihre eigenen Ressourcen aufzuspüren und einzusetzen. Unsere Empfehlung vor allem für den ersten Teil (Assoziationen, Findung von Mottoziel und Erinnerungshilfen) an Sie ist, wenn möglich zusammen mit eins, zwei weiteren Personen zu kommen. So erhalten Sie eine Fülle von Anregungen, die Ihren eigenen Ideenkorb erweitern und damit Ihren Ressourcenpool vervielfältigen.