

Belastungen an den Kragen

Ressourcen aktivieren mit dem Zürcher Ressourcen-Modell®

Zahlreiche Rahmenbedingungen in den Einrichtungen und auch im privaten Umfeld bestimmen mit, ob und inwiefern ein Gleichgewicht zwischen Ressourcen und Belastungen im Berufsalltag herrscht und wie es letztlich um das Wohlbefinden von Fachkräften bestellt ist. Das Zürcher Ressourcen-Modell kann dazu beitragen, eigene Ressourcen zu stärken, um in herausfordernden Zeiten dieses Gleichgewicht selbstbestimmt (wieder) herzustellen.

Anna startet motiviert in ihr erstes Dienstjahr. Sie betreut gemeinsam mit einer wesentlich älteren Kollegin die Gruppe und trägt als Gruppenleiterin die Verantwortung. Die Zusammenarbeit scheint vielversprechend zu sein. Nach zwei Monaten bemerkt Anna jedoch einen Motivationseinbruch: Die anfängliche Euphorie ist wie weggeblasen und die Freude an der Arbeit mit den Kindern weicht einer Frustration über die Veränderungen in der Zusammenarbeit mit der Kollegin. Diese beschwert sich täglich über andere Teammitglieder und beklagt sich, dass alle gegen sie agieren würden. Anna kann das beim besten Willen nicht nachvollziehen, redet ihrer Kollegin aber gut zu. Doch ihr Verständnis scheint das Verhalten der Kollegin zu verstärken. Mittlerweile überschattet die schlechte Stimmung den pädagogischen Alltag. Anna leidet darunter und plant, den aufkommenden Konflikt direkt anzusprechen. Es gelingt ihr nicht, obwohl sie es sich immer wieder vornimmt. Anna kennt diese Verhaltensweise von früheren Situationen und möchte daran arbeiten: Was steht ihr im Weg, ihre Ressourcen zu aktivieren und den Mut aufzubringen, den sich anbahnenden Konflikt anzusprechen?

Mit dem Appell an sich selbst, den Konflikt anzusprechen, scheitert Anna. Warum? Sie hat versucht, das Problem mit dem Verstand bzw. über Selbstkontrolle zu lösen. Im ersten Moment erscheint das sinnvoll. Was Anna allerdings bei diesem Lösungsversuch außer Acht gelassen hat, ist

ihr Unbewusstes. Ein unbewusst wirkendes Muster scheint sie dabei zu hindern, das Thema anzusprechen. Sie will klären, warum sie Konflikte immer wieder vermeidet und wie sie den Spannungszustand, den sie in solchen Situationen erlebt, ein für alle Mal verabschieden kann.

Anna entscheidet sich für einen ZRM®-Kurs. Das Zürcher Ressourcen-Modell eignet sich hervorragend, um auf unbewusste Inhalte zuzugreifen, einen Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden und persönliche Ziele zu erreichen. Das Modell wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt und wird seither erfolgreich eingesetzt, um Menschen von einem Wunsch bis hin zum Handeln zu begleiten.

Der Rubikon-Prozess

Als Orientierungshilfe im ZRM® dient der sogenannte Rubikon-Prozess. Seinen Namen verdankt das Modell einer bekannten Geschichte: Der Rubikon ist ein kleiner Fluss in Oberitalien. Einst stand Julius Caesar vor dem Fluss und überlegte, ob er mit seinen Truppen den Rubikon überqueren und den römischen Senat stürzen sollte. Nun war Caesar im Dilemma: Sollte er den Rubikon überqueren und den Putschversuch wagen? Er überlegte hin und her, fasste dann den Entschluss mit den berühmten Worten: „Die Würfel sind gefallen“. Caesar hatte in diesem Moment eine unum-

stößliche Intention gebildet, überquerte den Rubikon, stürzte den Senat, der Rest ist Geschichte.

Anna schafft es noch nicht über den Rubikon, irgendein unbewusstes Bedürfnis hält sie davon ab. Sie verharrt in der Phase des Abwägens: Soll ich es ansprechen oder nicht? In einem ersten Schritt muss Anna also herausfinden, was ihr Unbewusstes will. Das Unbewusste ist nicht über Sprache zu erreichen, deshalb nutzt das ZRM® Bilder, die eine Projektionsfläche für das Unbewusste bilden. Anna wählt das Bild eines Wolfes aus. Dieses spricht sie besonders an; es bereitet ihr positive Gefühle.

In einem weiteren Schritt findet Anna mithilfe der Gruppe heraus, was das Unbewusste ihr sagen will: Welche Botschaft und Ressourcen stecken in dem Bild? Nun befindet sich Anna im zweiten Feld des Rubikon-Prozesses. Mittlerweile weiß sie, dass es darum geht, für sich einzustehen – mit Wolfsstärke. Dieses Motiv ist Anna bewusst geworden und daraus bildet sie ihr ganz persönliches Ziel, ein Motto-Ziel. Motto-Ziele betreffen die Haltung eines Menschen und klingen ungewöhnlich anders. Sie erzeugen Motivation und Kraft, da sowohl der Verstand als auch das Unbewusste überzeugt sind und an einem Strang ziehen. „Mit Wolfsstärke stehe ich mutig zu mir“ – so klingt Annas Motto-Ziel. Ihr Unbewusstes jubelt, schickt einen Schwall an positiven Gefühlen, und so kommt auch Anna mühelos über den Rubikon. Sie spürt

Der Rubikon-Prozess im ZRM® Training

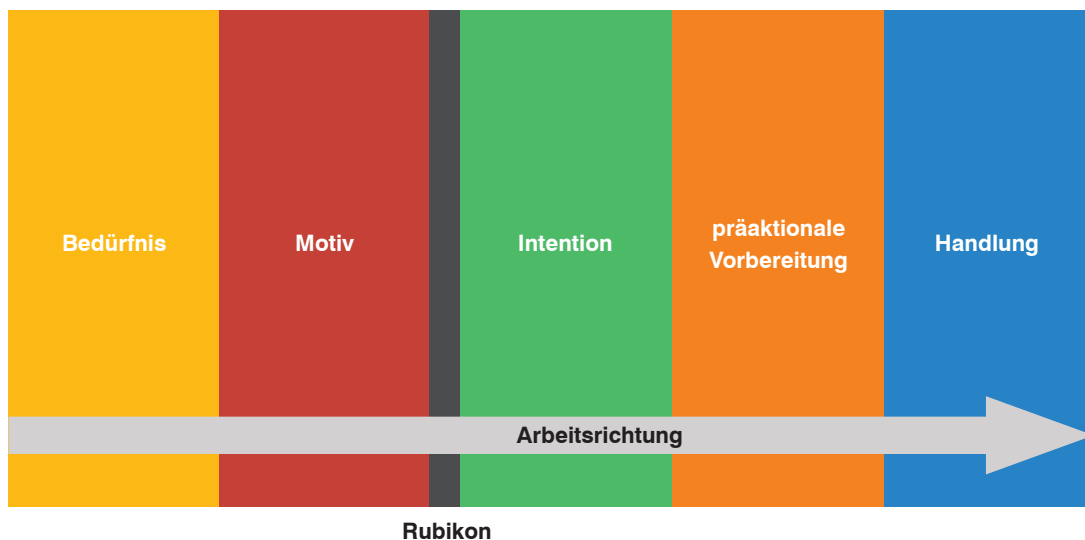


Abbildung 1:
Der Rubikon-
Prozess,
Quelle: Storch &
Krause, 2014

ganz klar, dass sie ihre Wolfsstärke leben möchte und hat eine starke Intention gebildet.

Erst kürzlich konnte gezeigt werden, dass sich Motto-Ziele bei Personen, die mit Kindern unter vier Jahren arbeiten, deutlich besser eignen, um Stressempfindungen zu mindern, als verstandesmäßig gebildete, auf konkretes Verhalten bezogene Ziele wie „Ich werde meine Kollegin morgen in der Mittagspause auf ihr Verhalten ansprechen“ (Fellner, 2015). Das Unbewusste stellt weitaus mehr Ressourcen zur Verfügung, die genutzt werden wollen!

Mit „Priming“ über den Rubikon

Auf der anderen Seite des Rubikons wird die konkrete Umsetzung geplant und dafür gesorgt, dass die guten Vorentsätze keine solchen bleiben. Dabei kümmert sich Anna um alte Muster, die ihr im Weg stehen und noch gegen ihre neue Wolfs-Haltung arbeiten. Das Motto-Ziel ist nichts anderes als ein neu angelegtes neuronales Netz im Gehirn, das nun gestärkt werden muss, bis es so kräftig ist, dass das alte, unerwünschte Muster nicht mehr gebraucht wird und verkümmert. Um das neue neuronale Netz zu stärken werden Ressourcen aufgebaut. Als Ressource gilt im ZRM®-Prozess alles, was gesundheits-

fördernde neuronale Netze aktiviert und dabei hilft, das neue Motto-Ziel umzusetzen (Storch & Krause, 2006). Dabei nutzt das ZRM® neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung und bewährte Methoden aus der Psychologie. Im Feld der präaktionalen Vorbereitung wird ein ganzes Sammelsurium an Ressourcen erarbeitet, aus denen Anna wählen kann, um ihre neue Haltung zu stärken.

Anna interessiert sich vor allem für Priming. Das sind im ZRM®-Prozess Gegenstände, die Anna mit ihrem Motto-Ziel in Verbindung bringt und mit denen sie ihre Alltagsumgebung „ausstattet“: Sie besorgt sich einen Schlüsselanhänger in der Form eines Wolfes, druckt ein Bild vom Wolf aus und legt es in ihren Terminkalender und kauft braune Ohringe, welche sie an die Fellfarbe ihres Wolfes erinnern. Obwohl Anna diese Gegenstände bald nicht mehr bewusst wahrnimmt, fokussiert das Unbewusste bei jedem Blick das neue Motto-Ziel – ganz von allein. Dies ist vor allem in erneuten Stresssituationen, in denen die Willenskraft des Verstandes nachlässt und das alte Muster das Zepter übernehmen will, besonders wirkungsvoll. Dann macht es nämlich umso mehr Sinn, das auf das neue Motto-Ziel fokussierte Unbewusste auf Autopilot zu schalten und dem alten Muster keine Chance zu geben.

Natürlich plant Anna im Kurs auch konkrete Handlungen, bei denen sie

üben und ihr neues Motto-Zielnetz im Gehirn stärken kann. Da Anna genügend Ressourcen aufgebaut hat und starke Motivation verspürt, wird sie schon nach kurzer Zeit Erfolge feiern können. Anna nutzte die Kraft des Unbewussten und fand den Zugang zu ihren Ressourcen. Kurze Zeit nach dem Kurs sprach sie mit ihrer Kollegin. Die neue Wolfs-Kraft ist zu ihrem Lebensmotto geworden. ■

Literatur

- Fellner, K. (2015): Mit Motto-Zielen dem Stress an den Kragen. Der Einsatz von Zielen zur Stressregulation bei Betreuungspersonen in Kinderkrippen (Bachelorarbeit). Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Arbeits- und Organisationspsychologie.
- Krause, F. & Storch, M. (2006): Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcenmodell – ZRM. Psychologie in Österreich, 1, S. 32-43.
- Storch, M. & Krause, F. (2014): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®, 5. Aufl.). Bern: Hans Huber.

Möglichkeit zum Kennenlernen des ZRM®:
Bei Interesse finden Sie alle von zertifizierten TrainerInnen angebotenen ZRM®-Kurse in der Schweiz, in Deutschland und Österreich sowie weiterführende Information unter www.zrm.ch und www.ismz.ch (Homepage des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich).