

## **Eigene Ziele mit viel Energie, Kraft und Freude umsetzen!**

***„Der schwierigste Weg, den der Mensch zurückzulegen hat, ist der zwischen Vorsatz und Ausführung“*** (Wilhelm Raabe, 1831 - 1910, deutscher Erzähler)

Wer kennt es nicht aus eigener Erfahrung? Man hat sich bewusst vorgenommen, in bestimmten Situationen in Zukunft anders zu reagieren oder bestimmte Sport- oder Gesundheitsvorhaben umzusetzen. Man greift dann in Stresssituationen doch wieder auf die alten, ungeliebten, aber automatisierten Verhaltensmuster zurück. Dann kommen die wenig liebevollen Selbstgespräche: „ Ich habe es mir doch vorgenommen es besser zu machen, jetzt läuft es schon wieder nach dem alten Schema ab. Warum laufe ich immer in die gleiche Falle.....“

**Wer von uns würde nicht gerne Ziele so gestalten, dass sie mit viel Energie, Freude und hoher Wirksamkeit umgesetzt werden können? Das muss kein frommer Wunsch bleiben, sondern kann durchaus Wirklichkeit werden.**

Als Verfechterin einer stärkenden, ressourcenorientierten Arbeitsweise habe ich endlich gefunden, was ich schon lange gesucht habe. Eine Selbstmanagement Methode, die wissenschaftlich fundiert auf der aktuellen Motivationspsychologie und Hirnforschung aufbaut, das **„Zürcher Ressourcen Modell“**. Es geht davon aus, dass der Mensch alle wesentlichen Ressourcen, die er für die Umsetzung seiner Ziele braucht, in sich trägt. Es zeigt, wie wir ungünstige Handlungsmuster durch neue, der Situation angemessene, ersetzen können. Ein Veränderungswunsch muss bis zur effizienten Umsetzung in die Tat bestimmte Reifestadien durchlaufen. **Eine von vielen Besonderheiten des Zürcher Ressourcen Modells möchte ich Ihnen an einem Beispiel erläutern.**

Ich hatte einen Coaching-Klienten, der an seinem Arbeitsplatz von seinen Kollegen unsachlich kritisiert und abgewertet wurde. Er sagte, es sei ihm klar, dass er sich wehren und abgrenzen müsse, er aber nicht in die Handlung käme. Was sind die Ursachen dafür, dass kognitive Prozesse alleine nicht ausreichen?

### **Die Rolle der unbewussten emotionalen Erfahrungen**

Um Entscheidungen zu treffen, stehen uns zwei Systeme zur Verfügung: Unser Verstand und unsere unbewussten emotionalen Erfahrungen, die sich als sog. "Somatischen Marker" bemerkbar machen. Häufig benutzen wir nur eines davon, um unsere Entscheidungen zu fällen. Stehen dann Verstand und unbewusste emotionale Erfahrungen nicht im Einklang miteinander, wird die Umsetzung blockiert. Durch die ZRM® Methode lernen Sie, das volle Potenzial dieser beiden Entscheidungssysteme für die erfolgreiche und effiziente Umsetzung Ihrer Ziele zu nutzen.

Die vom amerikanischen Hirnforscher Damasio stammende Theorie der somatischen Marker geht davon aus, dass der Mensch neben einem bewussten (Verstand) auch

über ein unbewusstes Entscheidungssystem (somatischen Marker) verfügt. Unser unbewusstes Entscheidungssystem teilt seine Entscheidungsfindung über Emotionen und/oder körperliche Reaktionen mit, den somatischen Markern. Dieser unbewusste Gedächtnisspeicher umfasst alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht. Er speichert diese wie in einer Bibliothek mit folgenden Signalen ab: „Stopp“, so etwas kenne ich schon, das will ich nicht nochmal, oder „Go“, das war gut für mich. Diese somatischen Marker geben in ca. 200ms ein Feedback, während der Verstand mindestens 900ms braucht.

Sie können das gerne mal beim Lesen Ihres E-Mail Posteingangs ausprobieren. Sie kennen sicherlich Reaktionen wie, „diese E-Mail würde ich am liebsten gleich löschen, da gibt es bestimmt wieder Ärger“ oder „diese lese ich als Erstes, da bin ich positiv gespannt und neugierig“.

Nochmal zurück zu unserem obigen Beispiel. Warum kam der Coaching-Klient nicht in die Handlung? Sein Ziel sich „abzugrenzen und zu wehren“ war ausschließlich mit negativen somatischen Markern besetzt. Es war mit der Angst verbunden, die vielleicht noch letzten Unterstützer zu verlieren bzw. widersprach in dieser Form seinem Bedürfnis dazu zu gehören.

Dazu gibt es im Zürcher Ressourcen Modell eine Antwort. Die aktuelle Motivationspsychologie hat festgestellt, dass Ziele nur dann handlungswirksam werden, wenn:

- die beiden Entscheidungssysteme Verstand und somatische Marker optimal im Einklang stehen
- die Zielformulierung ausschließlich starke positive somatische Marker auslöst,
- die Verwirklichung des Zieles ausschließlich in Ihrer Hand liegt.

Um nochmal an das Anfangszitat anzuknüpfen:

**„Der schwierigste Weg, den der Mensch zurückzulegen hat, ist der zwischen Vorsatz und Ausführung“** (Wilhelm Raabe, 1831 - 1910, deutscher Erzähler)

Die hohe Transfereffizienz ist ein zentrales Qualitätsmerkmal des Zürcher Ressourcen Modells. Um die Umsetzung des Ziels zu unterstützen, kann sich jeder mit einer individuellen Strategie darauf vorbereiten. Hierzu kann man einen individuellen Ressourcenpool entwickeln, der Sie bei der Ablösung der alten, unerwünschten

Automatismen und die Umsetzung von neuen, nützlicheren Verhaltensweisen unterstützt. Das Zürcher Ressourcen Modell ist inzwischen immer häufiger auch ein Teil der Präventionsprogramme der Deutschen Rentenversicherung.

## Quellen:

<http://www.rehazentrum-badsalzuflen.de/praevention/gesundheitsfoerderung-durch-selbstregulation-und-individuelle-zielanalyse-gusi/gesundheitsfoerderung-durch-selbstregulation-und-individuelle-zielanalyse-gusi.html>

<http://www.gusi-akademie.de/praevention/gusi-praeventionsprogramm>

[www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)