

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Band:** 66 (2004-2005)  
**Heft:** 7: Selbstmanagement - Lust auf Zukunft  
  
**Artikel:** Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357566>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

werden. Dies bedeutet, dass die bewusst geplante «neue» Handlungsabsicht verinnerlicht wird und künftig der Person unbewusst, als Automatismus zur Verfügung steht. Viele der guten Neujahrsvorsätze scheitern daran, dass sie zwar explizit ausgesprochen, aber selten verinnerlicht und demzufolge rasch vergessen und kaum je verwirklicht werden. Die Überführung der neuen Handlung vom expliziten ins implizite Bewusstsein muss intensiv gelernt und trainiert werden. Unterstützt werden kann dieser Vorgang durch persönliche Erinnerungshilfen, wie zum Beispiel ein bestimmtes Bild, ein bestimmtes Musikstück, ein Parfüm, eine Farbe, eine Pflanze usw. Dadurch wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Ziel gelenkt und dieses aktiviert. Solche Aufmerksamkeits-Steuerungen sind in der Werbung bestens bekannt,

geht es dabei doch darum, durch Schlüssel-motive den Konsumenten anzusprechen und seine Aufmerksamkeit zu gewinnen.

#### **Phase V: Von der Umsetzung zur Handlung**

Abgeschlossen wird das Selbstmanagementtraining durch die Reflexion des gesamten Prozesses. Die «neue» Haltung oder Handlung formt sich nicht erst in der letzten Phase, sondern wird laufend auf dem Weg von der Idee über das Ziel bis zum Aufbau der Ressourcen initiiert. Der Rückblick dient auch dazu, das Erreichte zu würdigen und sich darüber zu freuen und dadurch den Glauben an die eigene Wirksamkeit zu stärken. Erst wenn das Wollen mit dem nötigen Mass an Selbstüberzeugung verstärkt wird, entsteht daraus die Kraft zu wirksamem Handeln.

#### **Schlusswort**

Selbstmanagement basiert auf der Überzeugung der Fähigkeit des Menschen, sein Leben selbstbestimmend aktiv und kreativ zu gestalten, es zu steuern und Prozesse der Lebensgestaltung und Veränderung eigenständig zu durchlaufen. Selbstmanagement leistet einen Beitrag an die Selbstregulation und somit letztlich an die Autonomie des Individuums. Selbstmanagement ist aber keine Heilslehre und kein «Allerweltsheilmittel». Nach Storch und Krause haben auch das Dunkle, das Schwere, das Unaussprechliche und das Schmerzliche seinen Platz im Leben eines Menschen. Wörtlich meinen sie dazu: «Eine Welt, in der die Melancholie und das Abgründige ausgerottet sind, ist aber genauso unmenschlich wie eine Welt, in der die Freude fehlt. Darum soll der konsequente Einsatz von Ressourcen letztendlich nicht zum Glücksterror ausarten».

## **Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)**

Das Zürcher Ressourcen-Modell ZRM ist ein Selbstmanagement-Training und wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft.

ZRM beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Es bezieht systematisch kognitive, emotive und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von systemischen Analysen,

Coaching, theoretischen Impulsreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Selbstmanagementkompetenzen.

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

