Herzlich Willkommen!

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell -

den eigenen Herzenswünschen auf die Spur kommen

Referentin: Anke Bruske, Berlin
zertifizierte ZRM-Trainerin

Das erwartet Sie:

- Auf ein gutes neues Jahr mit alten Vorsätzen
- Einen „Henkel“ an Herzenswünsche bekommen - gut ausgerüstet mit zwei Systemen (Verstand und Unbewusstem)
- „Hummeln im Hintern“ - das Konzept der somatischen Marker (A. Damasio)
- Übersetzungshilfe für das Unbewusste (Gefühlsmonster und Affektbilanz)
- Kleine Faustregel für Lebenszufriedenheit
- weiterführende Literatur

ZRM - was ist das?

- **Z** Zürcher

  R Ressourcen

  M Modell

- Maja Storch/ Frank Krause

- Selbstmanagement auf Grundlage von Forschungsergebnissen aus Motivationspsychologie und Hirnforschung:
  Welche Karriere müssen Wünsche durchlaufen, damit sie im zielrealisierenden Handeln münden?

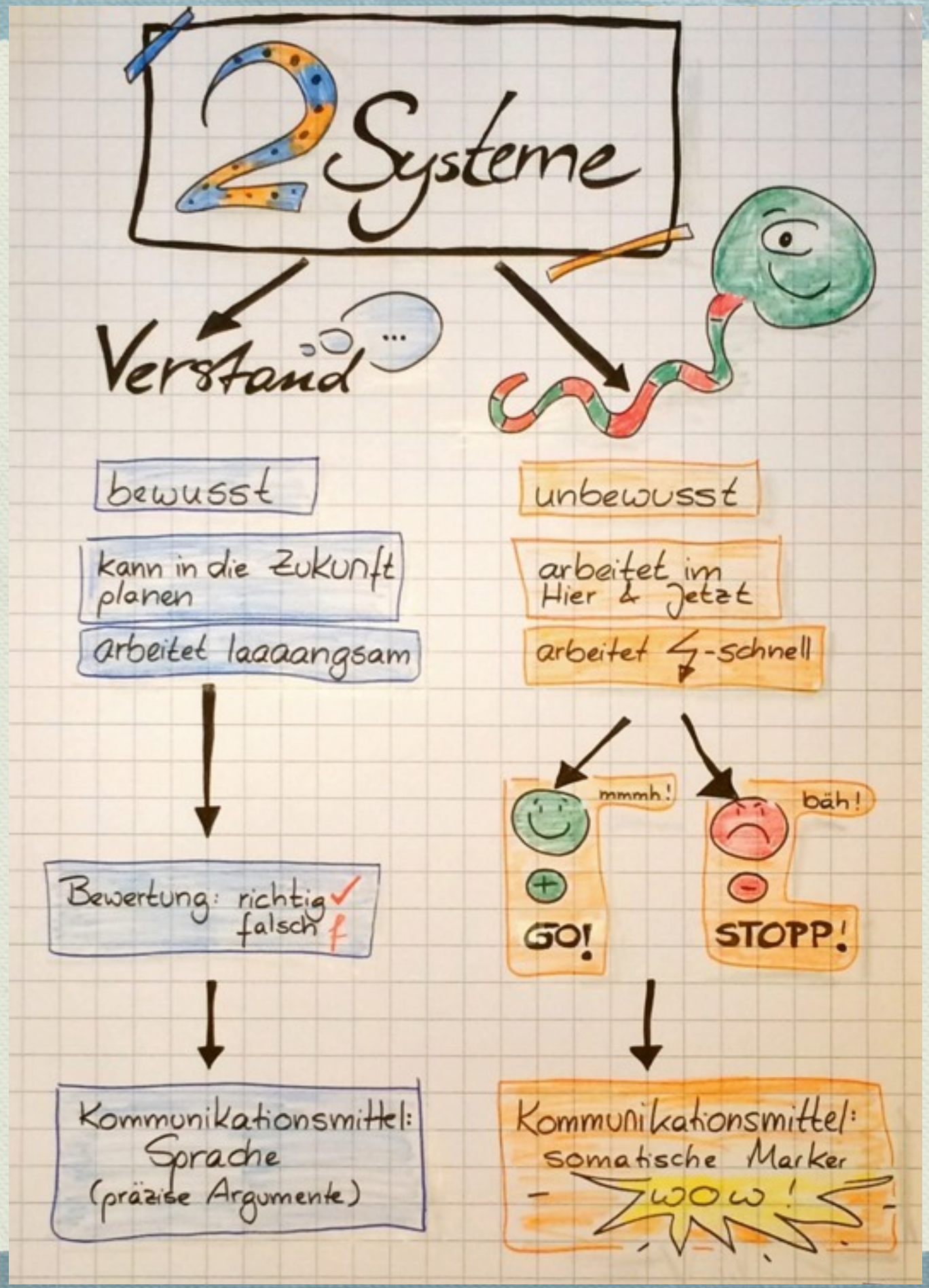
Gute alte Vorsätze für das neue Jahr

Gute alte Vorsätze für das neue Jahr

Gute alte Vorsätze für das neue Jahr

Gute alte Vorsätze für das neue Jahr

Der „Schuldige“?


2 Systeme
Verstand
...
bewusst
kann in die Zukunft planen
arbeitet laaaangsam
Bewertung: richtig ✓
falsch ✗
Kommunikationsmittel:
Sprache
(präzise Argumente)
unbewusst
arbeitet im Hier & Jetzt
arbeitet ⚡-schnell
mmmh!
bäh!
+
−
GO!
STOPP!
Kommunikationsmittel:
somatische Marker
WOW!

KONZEPT DER SOMATISCHEN MARKER

„Die Seele atmet durch den Körper"

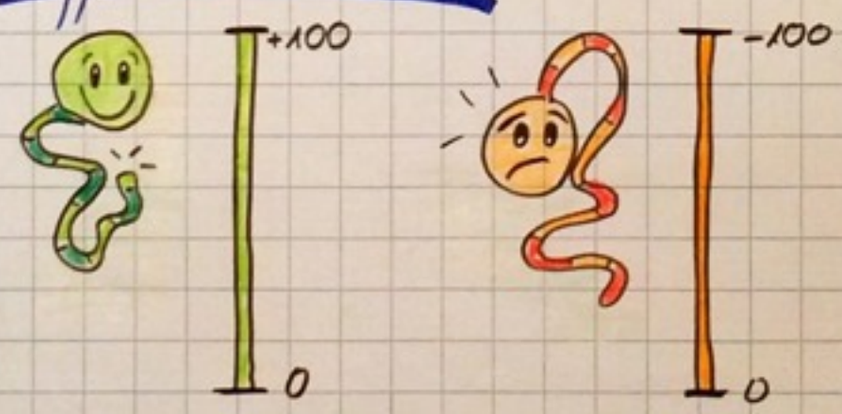
Antonio R. Damasio '94

Jeder Mensch hat ein affektives Bewertungssystem, das unterhalb der Bewusstseinsschwelle arbeitet. Es äußert sich durch somatische Marker → körperliche Signale → starke Gefühle

Wurmsprache – Übersetzungshilfe

1 Gefühlsmonster

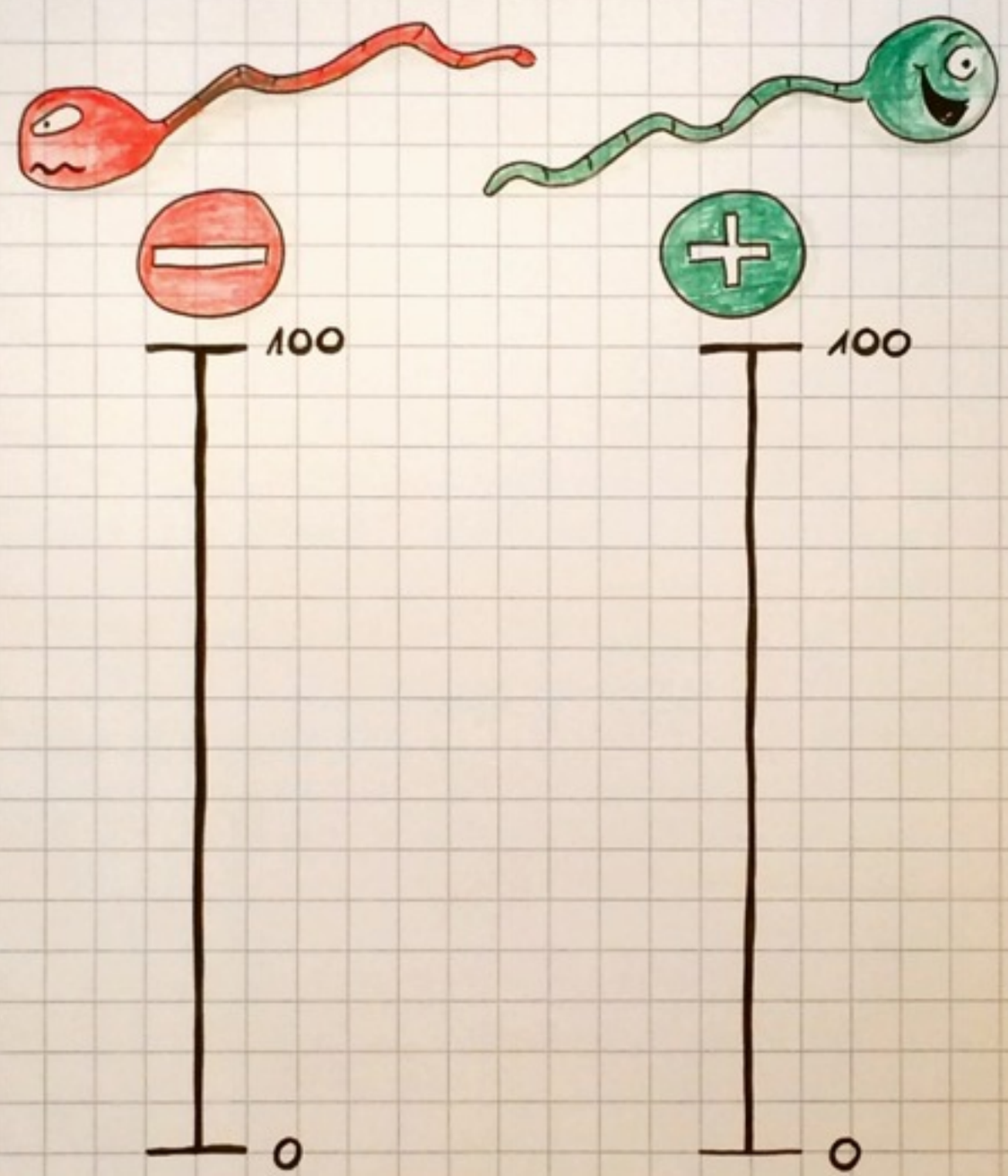
2 Affektbilanz



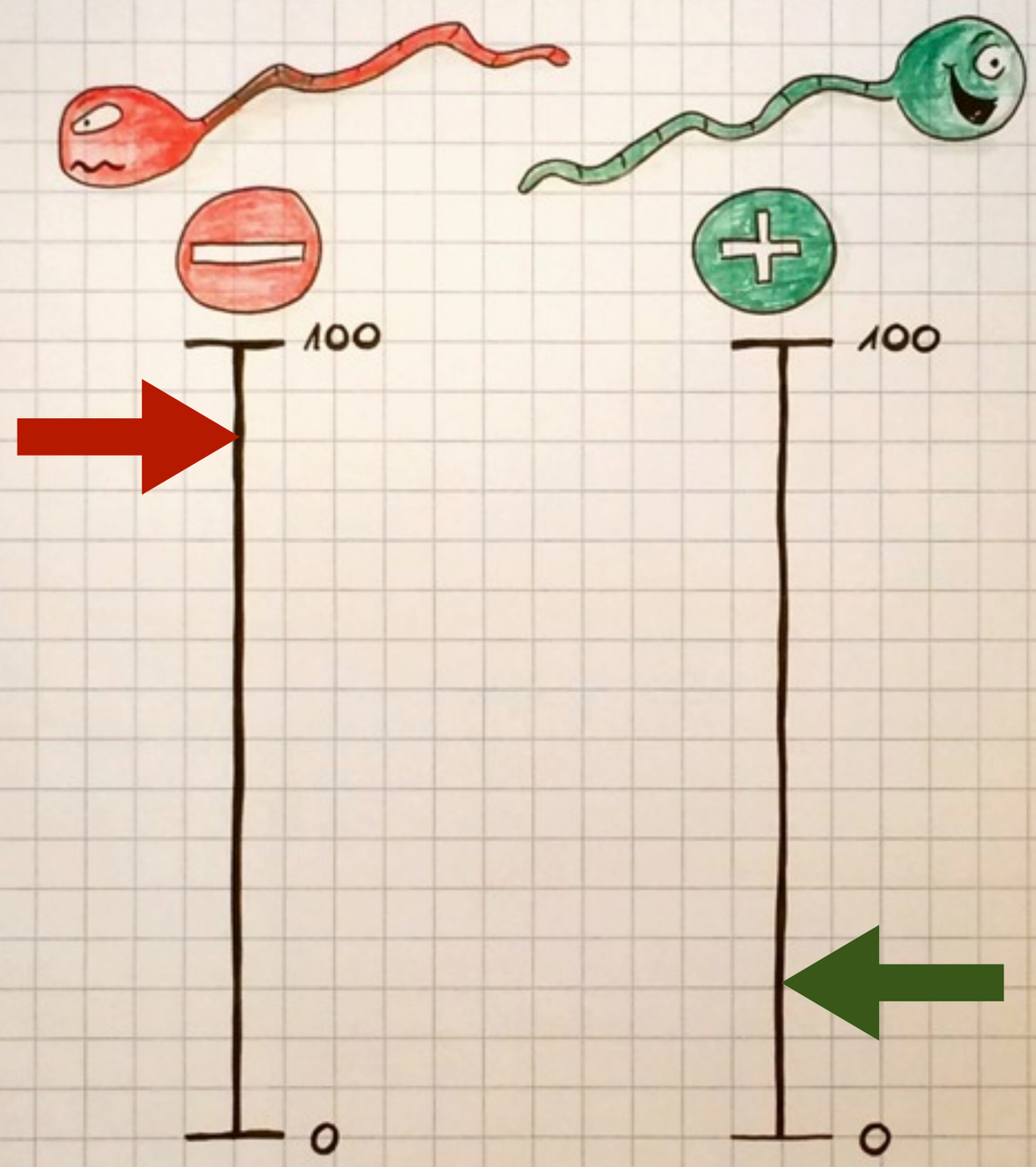
Aktuelle Gefühlslage:

So möchte ich mich gerne fühlen:

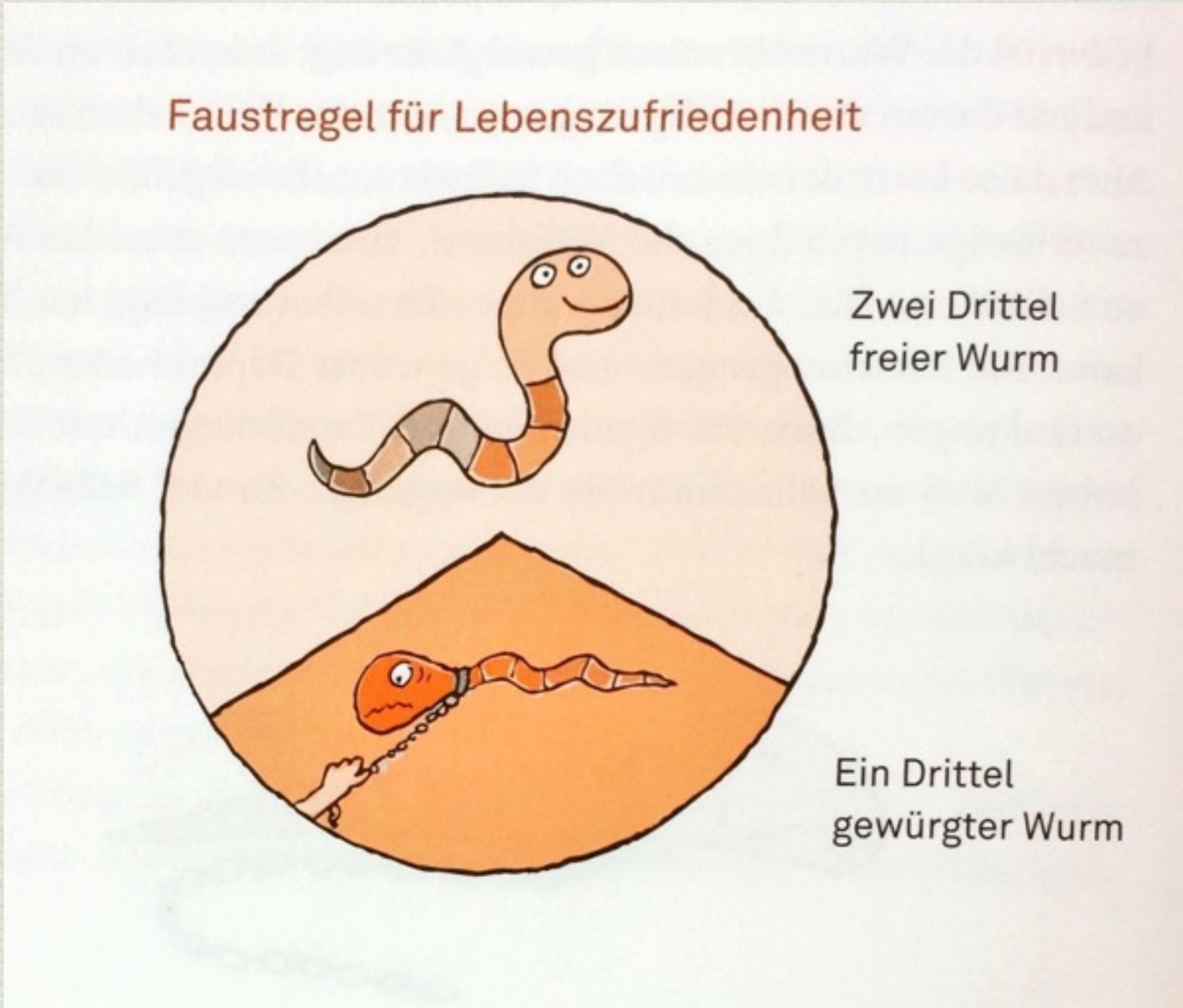
Affektbilanz



Affektbilanz



Faustregel für Lebenszufriedenheit



Weiterführende Literatur

- kurzweilige Einführung in die Funktionsweise des „Wurms“
  Maja Storch: Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Hogrefe-Verlag, Bern 2015.

- Guter Ratgeber in puncto Entscheidungen treffen:
  Maja Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von Bauchgefühl und Körpersignalen. Piper-Verlag, München 2014.

- „Schwarzbrot“ - das Grundlagenwerk zum ZRM:
  Maja Storch/ Frank Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell. Hogrefe-Verlag, Bern, 6. Aufl. 2018.

- Hier können Sie die **Gefühlsmonsterkarten** beziehen: www.gefuehlsmonster.de

- Informative **ZRM-Homepage:** www.iszm.ch

- **Anke Bruske**, Berlin, zert. ZRM-Trainerin, 0171/ 41 888 12, E-Mail: afbruske@t-online.de (meine nächsten ZRM-Selbstmanagementkurse in Berlin finden am 19./20.1.19 u. am 21.22.9.19 statt)

Alles Gute für 2019!
Seien Sie mit Neugier...

...und Vollgas...

...auf der Spur Ihrer Herzenswünsche!

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!