

Tipps & Tools für Trainer & Coaches

Wie Wünsche zu Taten werden

Kaum ist der Neujahrsvorsatz gefasst, ist er auch schon wieder verflossen. Während des Jahres wiederholt sich das Muster regelmässig. Um unsere Wünsche in Taten umzusetzen ist ein wegweisendes Handlungsmuster nötig. Hier setzt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) an.

Die Selbstmanagement-Methode wurde 1991 an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Sie basiert auf den aktuellen Erkenntnissen der Hirnforschung und der Motivationstheorie und wird ständig verfeinert. Storch stellte das Modell im April anlässlich des 2. Oltner Coaching Nachmittagsforums einer breiten Teilnehmerschaft vor. Die Coaches nutzten mit vielen Diskussionsbeiträgen das Expertenwissen von Storch und lernten die praktische Anwendung der Methode kennen.

Verdrahtung des Gehirns optimieren

Der Mensch trägt die wesentlichen Ressourcen, die er für die Umsetzung seiner Ziele braucht, in sich selbst. Das Hirn ist eine lebenslange Baustelle und jeder Mensch hat die Chance, die Verdrahtungen seines Gehirns selbstbestimmt zu optimieren und sich veränderte Handlungsmuster anzueignen.

Mit der ZRM-Methode bearbeiten Sie Ihre Ziele so, dass diese von positiven Gefühlen, von Spass, Lust und Vorfreude, begleitet sind. Mit diesen positiven somatischen Markern wird die Motivati-

onsgrundlage geschaffen, damit Sie auch längerfristig ihre Handlungsabsichten verfolgen und umsetzen können.

Der Weg vom Wunsch zur Handlung

Julius Caesar fasste im Jahre 49 vor Christus nach einer Phase des langen Abwägens mit den Worten «der Würfel ist gefallen» den Entschluss, mit seinen Soldaten den Fluss Rubikon zu überschreiten und damit einen Krieg zu beginnen. Die Rubikon-Metapher zeigt schön auf, dass ein Wunsch, ist er einmal im Bewusstsein aufgetaucht, verschiedene Reifungsstadien durchläuft, bis dieser in eine Handlung umgesetzt wird. Diesen Weg wird im ZRM als Rubikon-Prozess bezeichnet.

Der Weg des Wunsches beginnt mit einem bewussten Motiv. Gelingt es, den Rubikon zu überqueren geht dieses Motiv in eine von Entschlossenheit charakterisierte Intention über. Auf sie aufbauend folgt eine so genannte präaktionale Vorbereitung, in der die Planungen und Massnahmen erfolgen, um abschliessend die angestrebte Handlung auszuführen.

Der Wunsch wird im Rahmen des ZRM-Modells auf seinem Weg mit einfach

einsetzbaren Tools begleitet. Damit werden Ihre Neujahrsvorsätze künftig nicht mehr im Rubikon baden gehen.

Checklisten-Download

Unter www.coachingzentrum.ch > Download können Sie eine ausführliche Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell ZRM downloaden.

Jeden Monat finden Sie unter www.coachingzentrum.ch > Download neue Tools.

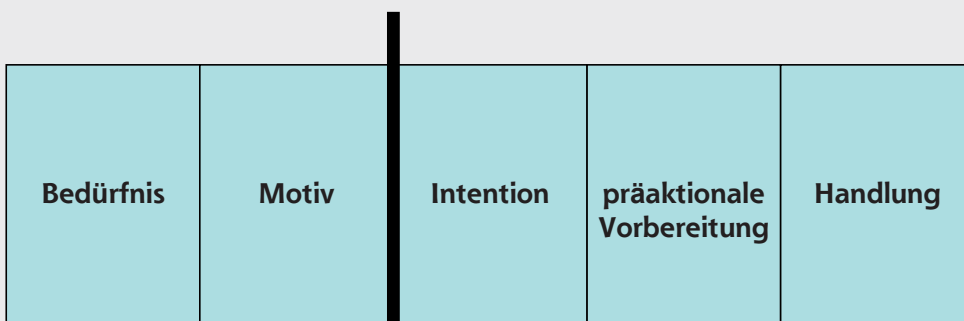


Peter Bürki ist seit 20 Jahren mit den Kernkompetenzen Personalentwicklungskonzepte und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen tätig. Er ist Gründer und Gesellschafter des Coaching Zentrum Olten und der Lernwerkstatt Olten. Das Zürcher Ressourcen Modell bildet einen Bestandteil des Lehrgangs zum dipl. Coach SCA des Coaching Zentrum Olten.



coaching zentrum olten

Tel.: +41 62 926 43 93
www.coachingzentrum.ch



Rubikon

Der Rubikon Prozess beschreibt den Weg eines Wunsches bis zur Handlung.