



**CLUE-UP**  
Die Berater GmbH

CLUE-UP GmbH · Heidenkampsweg 45 · 20097 Hamburg

Dipl.-Kff. Edda Bruch-Cekinmez  
TalentGold  
Abbestr. 44  
22765 Hamburg

20.11.2013

## **Teilnahmebestätigung**

Hiermit bestätige ich Frau Edda Bruch-Cekinmez (TalentGold), dass Sie am Workshop Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) für Dienstleister in der beruflichen Weiterbildung teilgenommen hat.

Der Titel des Workshops war:

*Mit Gelassenheit und motiviert seine (Lebens-)Ziele erreichen.*

Die drei Termine waren jeweils Samstags am 19.10.2013, 26.10.2013 und Samstag, 09.11.2013 jeweils von 10 – 18 Uhr.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) ist ein Selbstmanagement-Training. Es wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause in den 1990er-Jahren für die Universität Zürich entwickelt. Integriert werden Erkenntnisse unter anderem aus der Motivationspsychologie und der Zielforschung. Basis bilden aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse (u.a. Prof. Gerald Hüther – Neuroplastizität) zum menschlichen Lernen und Handeln – beispielsweise dem *Priming (Priming-Forschung)* und den *Wenn-Dann-Plänen (Wenn- Dann-Plan-Forschung)*, einer sehr effektiven Planungsstrategie aus der gegenwärtigen Motivationspsychologie.

Durch den Workshop hat Frau Bruch-Cekinmez Kenntnis und Einblick gewonnen

- zur Entstehung von Motivation.
- in die theoretischen Hintergründe des ZRM von Maja Storch und Frank Krause.
- in die PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen) von Prof. Julius Kuhl.
- in die Vielzahl der Anwendungsbereiche.
- wie Lernen und Verlernen auf neuronaler Ebene funktioniert.
- über die Rolle von Gefühlen und körperlichen Signalen bei Bewertungs- und Entscheidungsprozessen.

Mit Hilfe des ZRM soll der Mensch sich

- über eigene **Ziele** klar werden,
- eigene **Motivation** steigern und
- Fähigkeiten** erlangen,
  - um nötige **Ressourcen** zu aktivieren, die zielorientiertes Handeln ermöglichen.
  - Dies führt zur Entwicklung und Erweiterung eigener **Selbstmanagementkompetenz**.



**CLUE-UP**  
Die Berater GmbH

- Das ZRM ist Schritt für Schritt **wissenschaftlich begründet**.
- Die Wirksamkeit (Transfereffizienz) des ZRM ist wissenschaftlich-empirisch durch beeindruckende Wirksamkeitsstudien belegt.

Das Training spricht den Menschen in diesem Entwicklungsprozess systematisch und ganzheitlich auf der intellektuellen-kognitiven, emotionalen-emotiven und körperlichen-physiologischen Ebene an.

### Entstehung

Das Zürcher Ressourcen Modell entstand am Institut für Pädagogische Psychologie der Universität Zürich mit dem Ziel, angehenden Lehrkräften zur Burnout-Prophylaxe eine Sammlung von Selbstmanagement-Methoden an die Hand zu geben, die sowohl praxisorientiert als auch theoretisch abgesichert sind. Inzwischen wird das ZRM erfolgreich zu vielfältigen Herausforderungen in der Wirtschaft (Führung, Team, Selbstmanagement, Konflikte, Gesundheit), im Sport und im Gesundheitsbereich eingesetzt.

Maja Storch und Frank Krause integrierten in ihrem Trainingsmodell unterschiedliche Ansätze. Unter anderem:

- *Theorie der somatischen Marker von Antonio Damasio*; Beschreibt das Bewertungssystem des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses auf neurowissenschaftlicher Basis.
- *PSI-Theorie (Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen) von Julius Kuhl*; Sie zeigt mittels einer Persönlichkeitsdiagnostik, das Verhalten durch das Wechselspiel psychischer Systeme verursacht wird. Gängige Persönlichkeitstheorien begründen dagegen die Ursachen für Verhaltensweisen von Menschen mit ihren Überzeugungen, Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmalen.

### Grundprinzipien des ZRM

Der sogenannte Rubikon-Prozess beschreibt die verschiedenen Reifestadien, die ein Wunsch auf seinem Werdegang bis zur erfolgreichen Umsetzung durchläuft. Dieser inneren Logik folgt der ZRM-Workshop und ist somit stufenweise aufgebaut.

### Ressourcenansatz

Die Ressourcenperspektive hat zahlreiche Vorläufer in der humanistischen Psychologie mit ihrem festen Glauben an das positive Veränderungspotential im Menschen – siehe etwa die Konzepte von *Jakob Levy Moreno*, *Carl Rogers* oder auch von *Carl Gustav Jung*. Einhergehend mit einer verstärkten Beachtung dieses Konzepts zu Beginn der achtziger Jahre begann sich das Augenmerk der Forschung vermehrt von der Pathogenese („Was macht krank?“) zur Salutogenese („Was hält gesund?“) zu verschieben. Ressourcenaktivierung gilt als einer der wesentlichen Wirkfaktoren erfolgreicher Veränderungsarbeit.

Im Zürcher Ressourcen Modell verwendet man einen neurobiologischen Ressourcenbegriff. Demnach gilt als Ressource alles, was neuronale Netze aktiviert, die entsprechende, wünschenswerte/ gesundheitsförderliche Ziele unterstützen.

Für Ihren privaten und beruflichen Werdegang wünsch ich Frau Edda Bruch-Cekinmez alles Gute.

Hamburg, 20.11.2013

Hartmut Neusitzer  
Trainer und Coach