

Selbstführung mit dem ZRM®

Schwerpunkt: Gesund als Führungskraft
Klaus J. Weber, RG Frankfurt

Wer kennt das nicht? Man hat gute Vorsätze, wie beispielsweise sich gesünder zu ernähren, gelassener zu sein, offen und bestimmt für sich selber einzustehen, auch mal nein sagen zu können, mehr Sport zu treiben, im Projekt oder im Team besser zusammen zu arbeiten oder als Führungskraft authentisch und klar zu bleiben. Doch das gelingt nicht immer. Insbesondere dann, wenn unser Unbewusstes etwas anderes braucht oder will. Hier setzt die besondere Stärke des ZRM® ein, weil es unbewusste Bedürfnisse mit berücksichtigt.

Wir wissen heute, dass etwa 90% unserer Hirnaktivität gänzlich unbewusst bleibt. Ein Agieren gegen diese Anteile ist sehr energiezehrend und auf Dauer krankmachend. Und unser Verstand ist, vornehmlich in Stresssituationen oder generell bei hoher Belastung, sehr störungsanfällig. Deshalb funktioniert Selbstmanagement mit Disziplin auf Dauer nicht. Daher wird im ZRM® zunächst, durch Synchronisation von bewussten Motiven und unbewussten Bedürfnissen, ein übergeordnetes Haltungsziel entwickelt, eine Haltung mit einem gefühlten „Ja!“. Diese Haltung wird dann „gelernt“ und für ganz konkrete Situationen vorbereitet. Das geschieht in einem lustvollen und spielerischen Prozess – dem Rubikon-Prozess. Der Rubikon-Prozess ist konsequent an den eigenen persönlichen Ressourcen orientiert. Durch den Dreiklang von Verstand, Unbewusstem und Körper und der systematischen Arbeit damit, erreicht man beeindruckende Ergebnisse. Das ZRM® ist eine einzigartige Methode zur Selbststeuerung, zur Selbstführung und wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt. ZRM® hat einen neurowissenschaftlichen Ansatz und wird durch neuste Erkenntnisse der Hirnforschung stark untermauert. Die Wirksamkeit des ZRM® und der im Prozess genutzten Methoden ist in vielen wissenschaftlichen Studien belegt und nachgewiesen. Das Schöne an diesem Prozess ist, dass er unabhängig von der jeweiligen Themenstellung durchgeführt werden kann. Ob in Führungskräfte trainings, in der Teamentwicklung, zur Burnout-Prophylaxe, in der Paarberatung, im Coaching, für Jugendliche zur Orientierung oder auch bei individuellen Zielsetzungen, der Prozess ist in den Grundzügen immer gleich. Dadurch ist ZRM® universell einsetzbar.

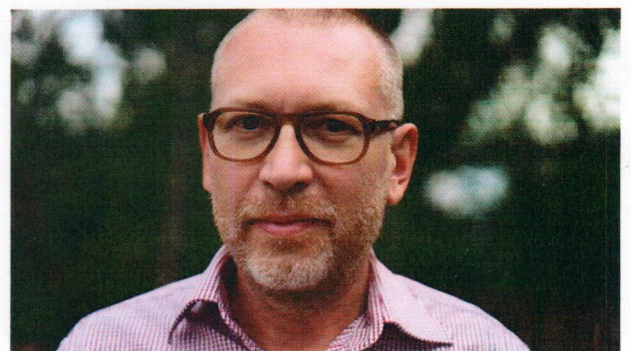
Doch wie funktioniert das? Zunächst wird in Achtsamkeit mit Hilfe von Bildern das Unbewusste exploriert. Das können innere Bilder sein, sogenannte Wunschelemente, aber auch Fotografien, Zeichnungen etc. ZRM® stellt eine umfangreiche Bildkartei zur Verfügung, welche nach besonders ressourcenorientierten Aspekten zusammengestellt ist.

Es werden Bilder verwendet, die in uns, für die entsprechende Thematik, besonders positive Gefühle

auslösen. Gefühle sind konzentrierte Erfahrungen, wir greifen somit einen großen Erfahrungsschatz ab. Mit diesen Bildern wird dann, in einem spielerisch lustvollen Verfahren, ein Haltungsziel erarbeitet, ein sogenanntes Motto-Ziel.

Es ist leicht einzusehen, dass, wenn wir unsere Vorhaben mit einer positiven und hilfreichen Haltung angehen können, diese uns dann leichter fallen und die Wahrscheinlichkeit des Gelingens stark erhöht wird. Mit entsprechender Haltung können wir auch in komplexen Situationen leicht und zielgerichtet handeln. Gerade bei komplizierten Zielen und Gegebenheiten haben Motto-Ziele, gegenüber konkret am Verhalten orientierten Zielen (SMART), große Vorteile. Motto-Ziele haben eine besondere Zündkraft und können neue, hilfreiche Verhaltensweisen in ganz unterschiedlichen Situationen „generieren“. Die durch das Bild und das Motto-Ziel repräsentierte Haltung wird dann gelernt und es werden Ressourcen sukzessive aufgebaut. Hierfür stellt das ZRM® eine umfangreiche Palette von Möglichkeiten zur Verfügung, aus der die Seminarteilnehmenden oder Klienten auswählen können. Beispielsweise das unbewusste Lernen mittels Priming (Verknüpfung von Alltagsgegenständen mit dem Motto-Ziel bereits im Seminar) oder die Körperarbeit, dem Embodiment. Unseren Körper können wir sehr schnell und kraftvoll als Ressource einsetzen und wir haben ihn immer dabei. Aber auch die konkrete Planung von ganz spezifischen Situationen, in denen diese neue Haltung sinnvoll ist, wird im Training behandelt und vorbereitet. Diese Vorgehensweise ist ebenfalls neurobiologisch fundiert.

Aus der neurowissenschaftlichen Sicht ist es der gleiche Vorgang, egal ob wir eine Sprache, ein Musikinstrument oder eine Haltung lernen. Dieser Lernvorgang wird im ZRM® durch das bedienen der drei Ebenen, Verstand, Unbewusstes und Körper besonders effektiv, leicht und lustvoll gestaltet.



Autor und VKler Klaus J. Weber ist Physiker und Ingenieur mit langjähriger Erfahrung in Team- und Projektleitung im IT-Bereich. Zertifizierter ZRM®-Trainer, systemischer und hypnosystemischer Coach sowie Embodiment Coach, In-Body-Mind®