

Herzlich Willkommen zum Schnupperprogramm Zürcher Ressourcen Modell - ZRM®

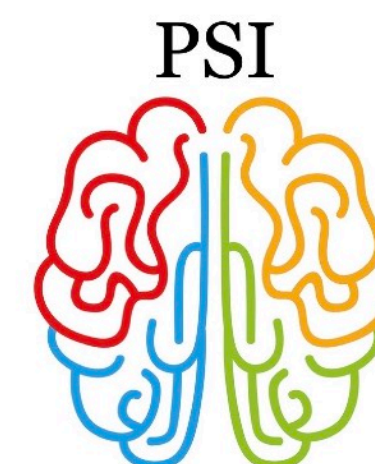
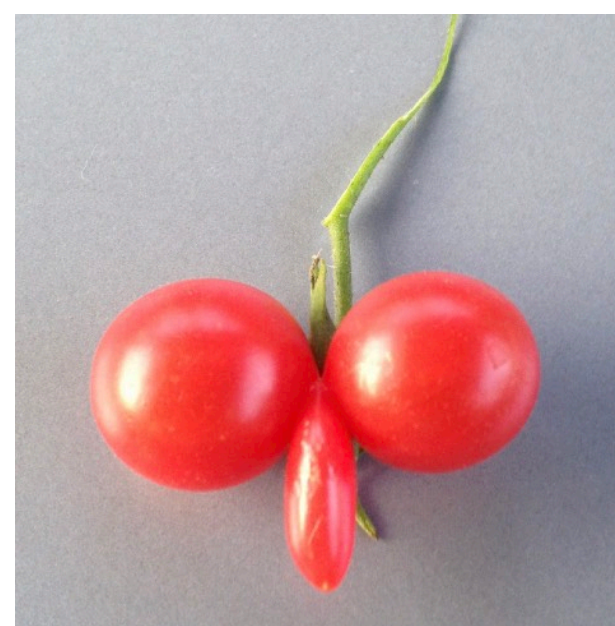
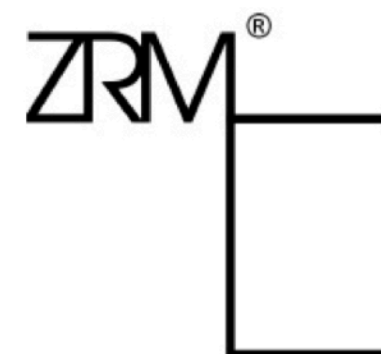
Dipl. Phys. - Dipl. Ing. - Klaus J. Weber
Sie wissen ES selbst
Nußbergstr. 2
66119 Saarbrücken
Gutzkowstr. 35
60594 Frankfurt am Main



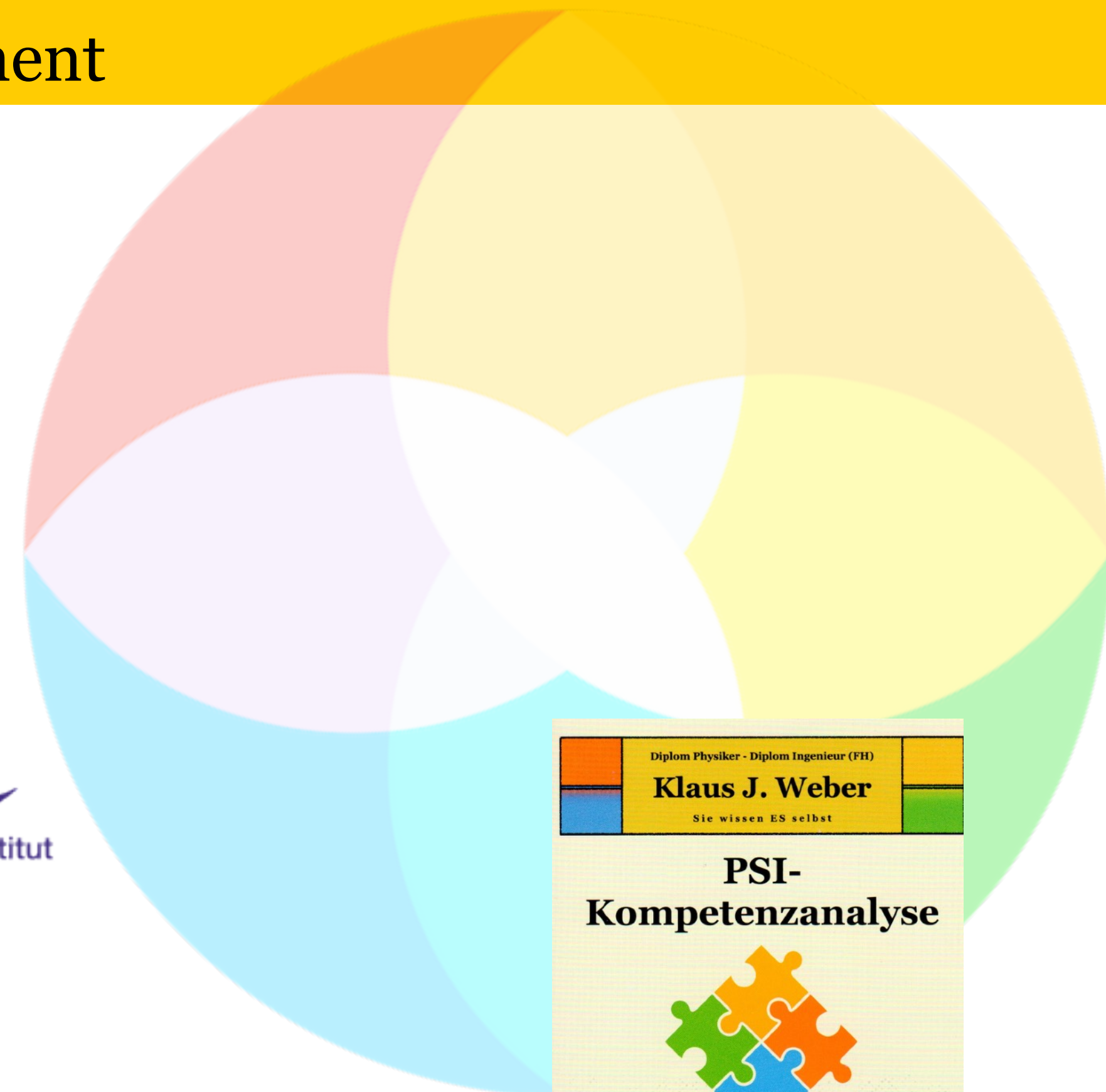
SIE WISSEN ES **SELBST**

Zu mir

- Diplom Physiker
- Diplom Ingenieur
- zertifizierter ZRM®-Trainer
- ZRM® Aufbaukurse 1+2
- Ich packs! - ZRM® für junge Menschen
- zertifizierter PSI-Kompetenzberater
- anerkannte PSI-Grundkurse
- hypnosystemischer Coach
- zertifizierter PRB®-Coach
- Embodiment - In-Body-Mind®
- Hypnose
- 12 Jahre Führungskraft und Projektleitung



Persönlichkeits System Interaktion
©IMPART GmbH



Diplom Physiker - Diplom Ingenieur (FH)
Klaus J. Weber
Sie wissen ES selbst

PSI-Kompetenzanalyse

Erkennen, wer du bist

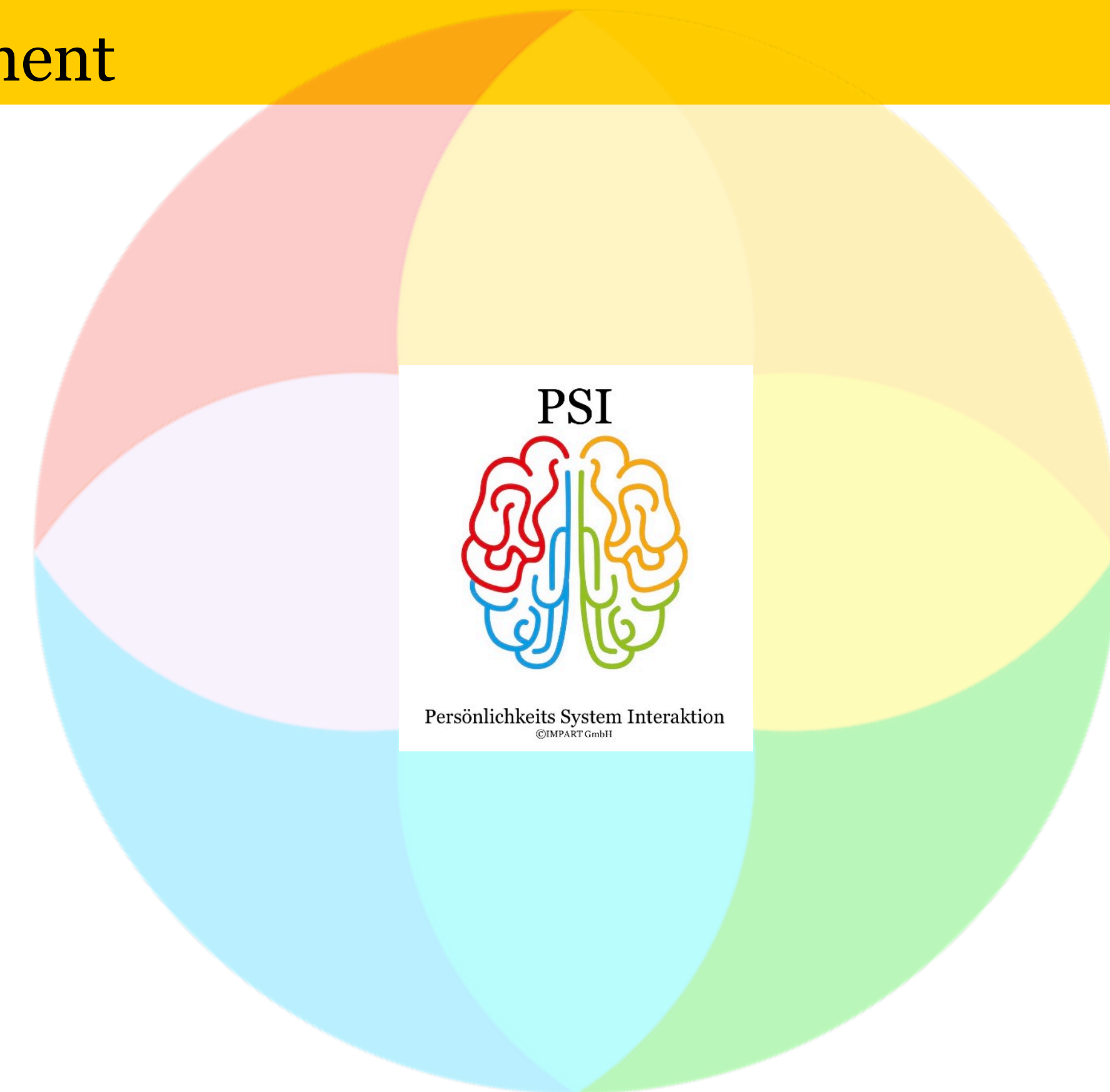
Wissen, was dich beflügelt

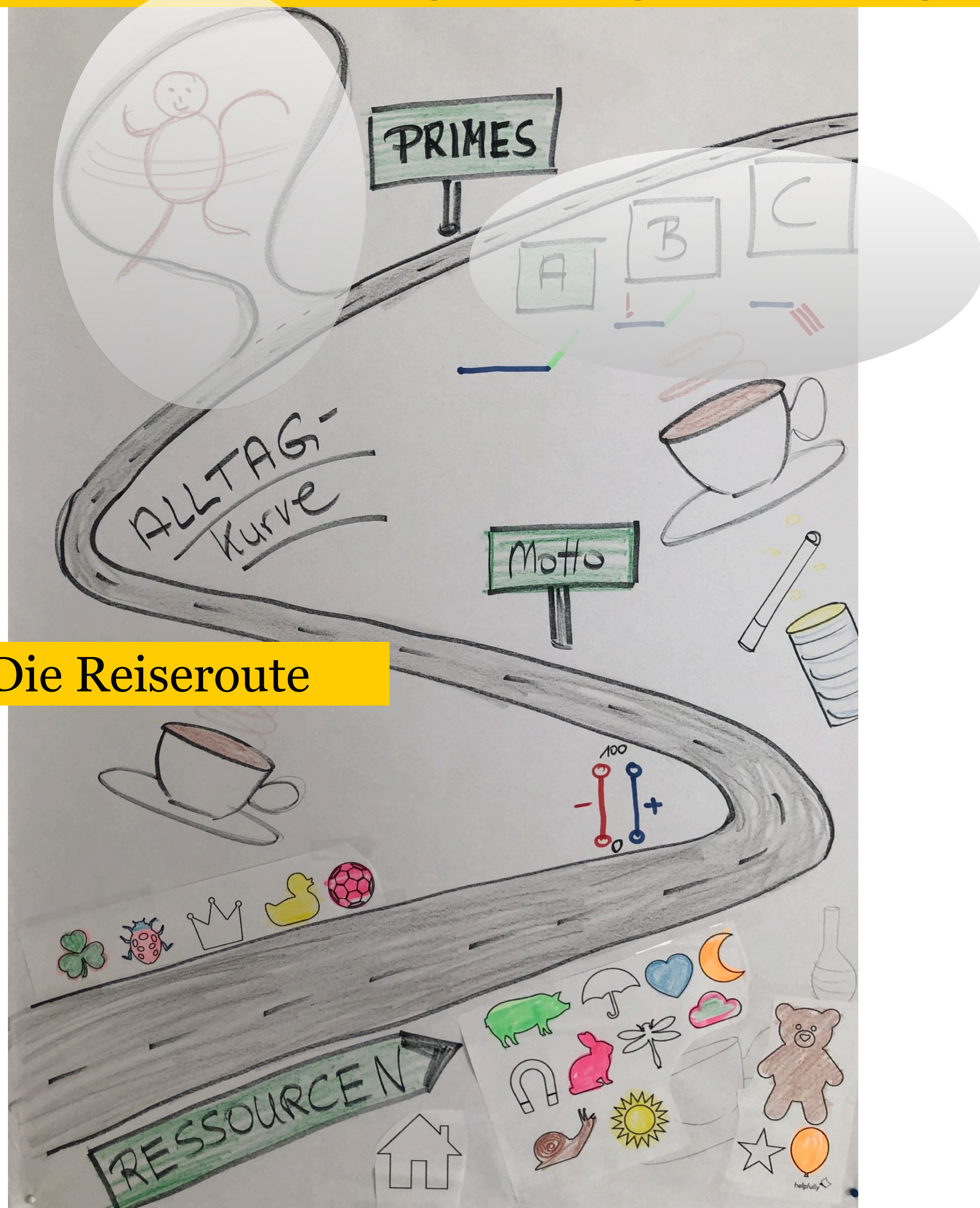
Neurowissenschaftlich fundierte Potenzialanalyse

0681 94064905
Nußbergstr. 2, 66119 Saarbrücken
Gutzkowstr. 35, 60594 Frankfurt a.M.
Klaus.Weber@SiewissenESselbst.de
www.SiewissenESselbst.de

Zu mir

- Beratung und Coachings
 - für Fach- und Führungskräfte
 - Teams, Projekte und Gruppen
- Teamentwicklungen
- Führungskräftetrainings
- Projektentwicklung
- Mit hilfreicher Haltung leicht
 - führen
 - moderieren
 - Ziele erreichen
- agiles Arbeiten und Selbstorganisation

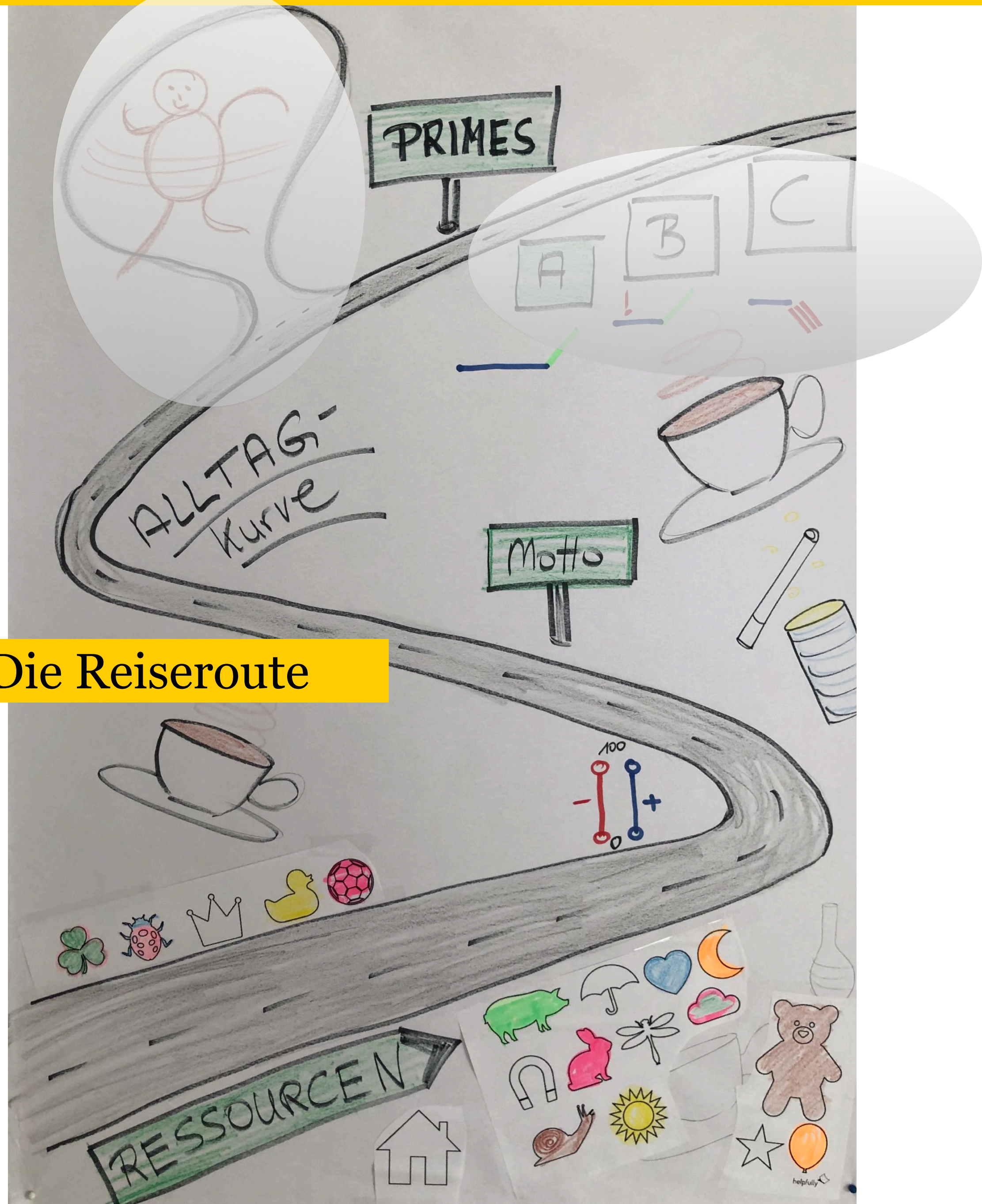




Die Reiseroute

- Der rote Faden: der Rubikon Prozess
- Kontakt mit dem Unbewussten
- Unbewusstes bewusster machen
- Standort / Thema / Wunsch
- Motto-Ziele und Motto-Ziel-Check
- Ressourcenpool
- Erinnerungshilfen
- Transfer

Mit Beispielen und Ausblicken für die Arbeit mit Jugendlichen



Die Reiseroute

Zeiten etwa:

05.05. und 22.5.23

jeweils 15:00 bis 18:30 Uhr

Biopause:

etwa 16:30 - 16:45 Uhr

Das volle Programm:

voraussichtlich

20. - 22. November 23

25. - 27. Januar 24



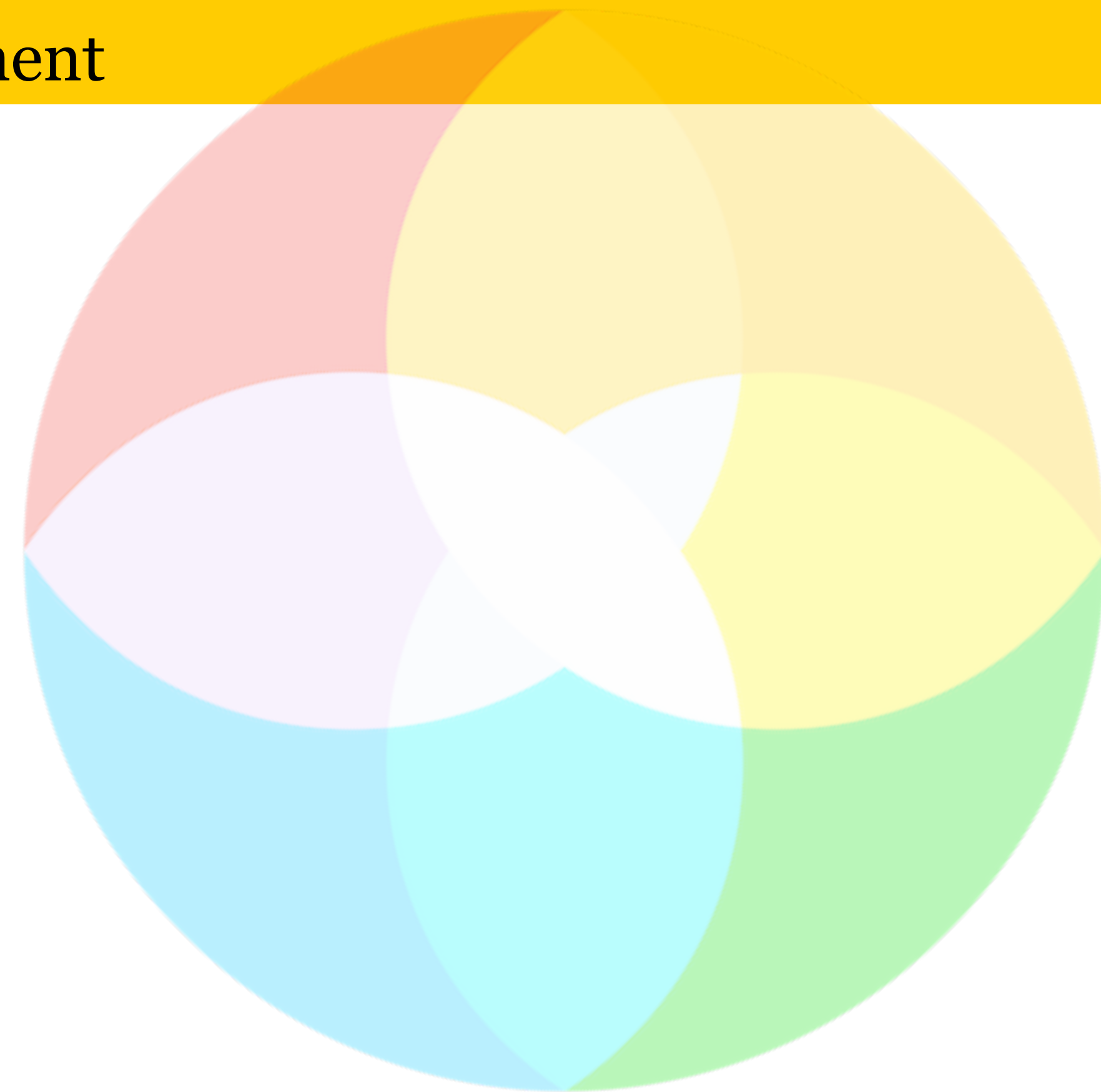
Was soll das Ganze?

- Aufspüren von unbewussten Bedürfnissen und Aspekten
- Neue Perspektiven und damit mehr Spielräume und Wahlmöglichkeiten für Entscheidungen und Handlungen
- Die Zündkraft von Haltungszielen erfahren
- Neue Ressourcen gewinnen und bestehende freilegen
- Einen Rucksack für den Alltag packen
- Du bist Expert:in für deine eigenen Belange
- Andere Menschen als Inspirationsquelle nutzen



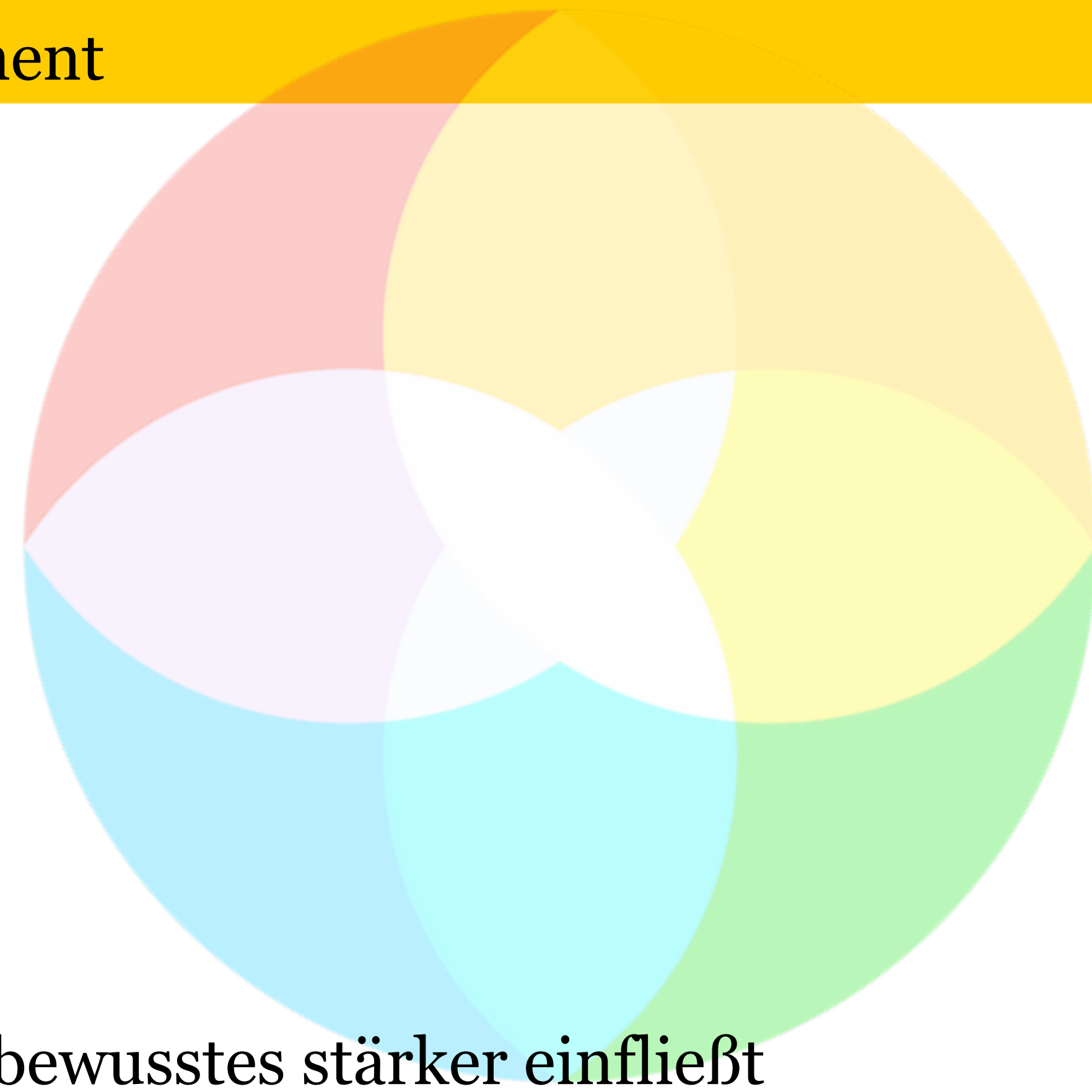
ZRM® Regeln

- Redegebot über den eigenen Prozess
 - Informationen über andere bleiben vertraulich
- Aktive Mitarbeit ist erforderlich
- Arbeits-Du?
 - Du -> Du oder Sie -> Sie
- Ich bin „nur“ Prozessbegleiter:innen
- Jede(r) sorgt gut für sich selbst
 - Auf einer Skala von 1 bis 10 an einem Thema < 6 arbeiten
 - Was Du nicht teilen magst: Es darf bei dir bleiben!
- Das Hebammenprinzip wird beachtet



Unser Dilemma mit der Zeit

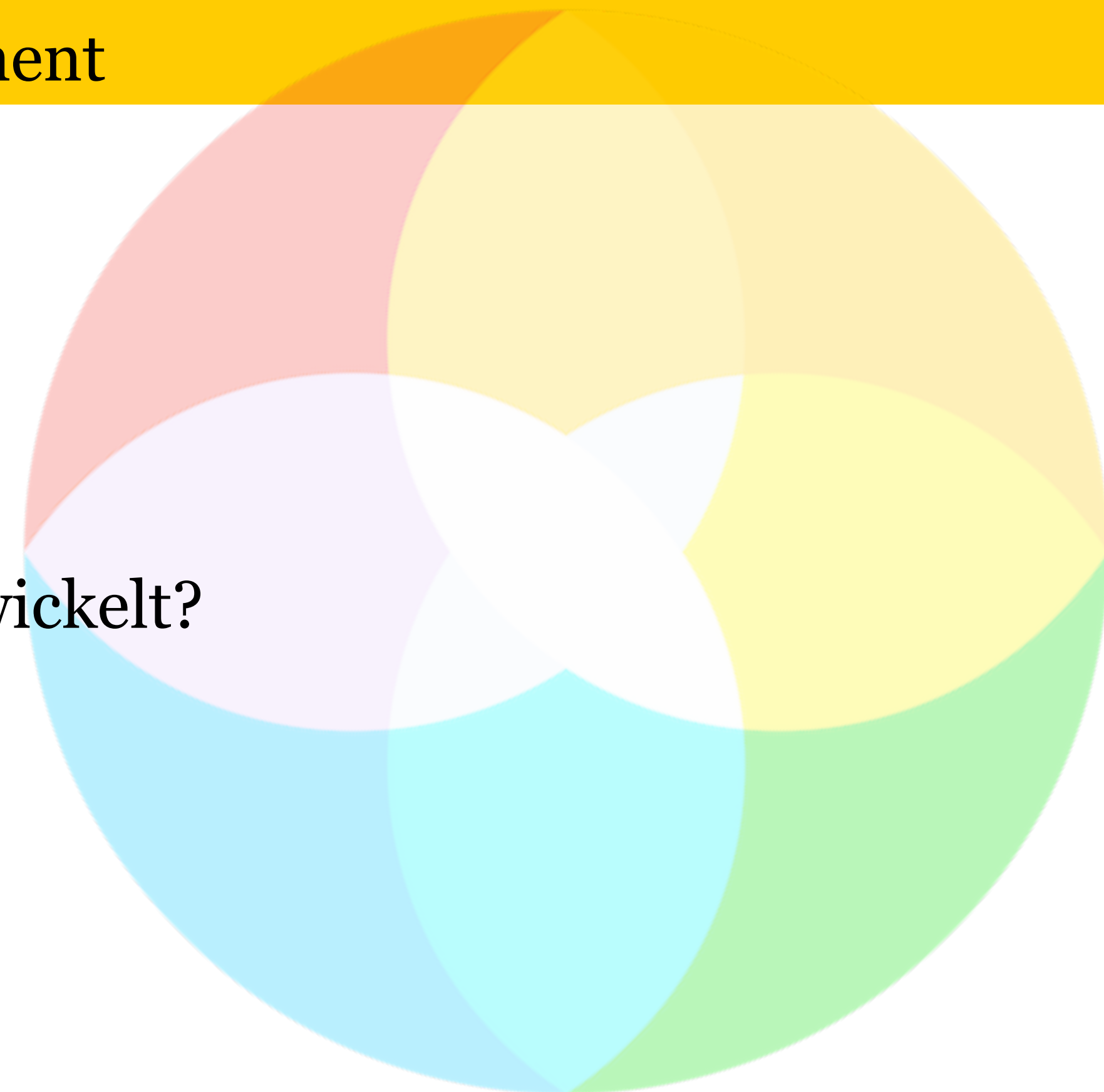
- Meine Ambivalenzen
 - Zeit geben vs. im Prozess fortschreiten
 - Welche Geschwindigkeit ist angemessen ?
 - Ambitionierter Zeitplan - **BITTE MIT DARAUF ACHTEN !**
 - Unbewusste Prozesse sind extrem schnell
 - Daher: Zeitdruck erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass unbewusstes stärker einfließt
 - Gleichzeitig soll ES nicht gehetzt sein
 - ggf. heute Impulse sammeln und die Tage noch mal darüber nachdenken



Es ruft Indiana Jones eventuell ins Plenum ...

Es ging schon los: Thema

- Woran würdest du merken, dass sich dein Thema optimal entwickelt?
- Stell dir vor .. Dein Thema läuft super
 - In deiner Vorstellung ... du kannst die Augen schließen ...
 - Was war hilfreich, um da hin zu kommen ?
 - Welche Eigenschaften haben dir geholfen?



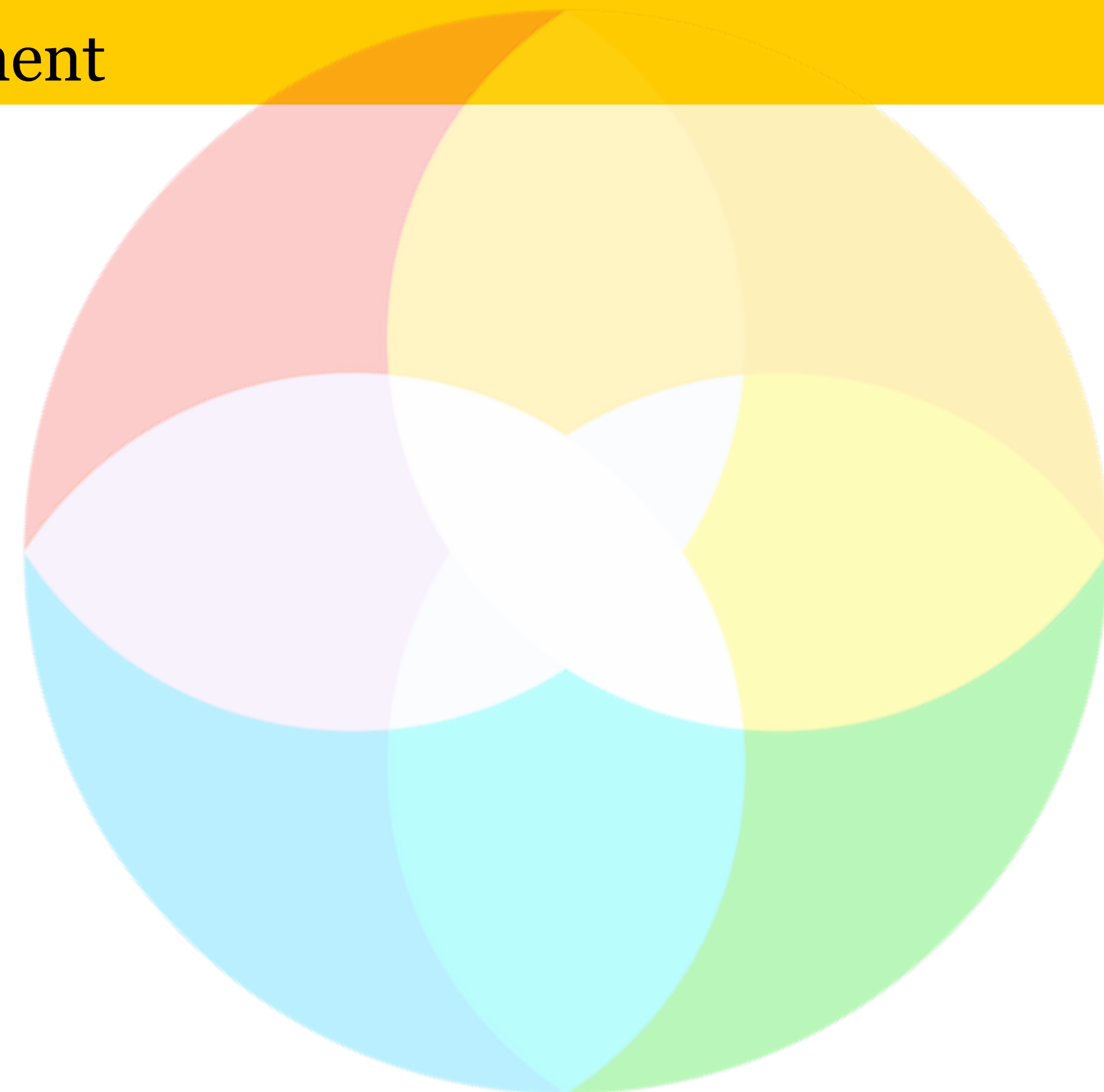
ES ging schon los: Thema

Was glaubst du ...

- welche Pflanze ...
- oder welche Kunstfigur/Fabelwesen
- oder welches Fahrzeug
- oder welche prominente Person
- oder welches Tier
- oder sonst irgend etwas

hat die Eigenschaften, die auf diesem Weg hilfreich waren?

- -> Deine Wunschelemente



1) Meine Wunschelemente

Wenn du an schwierige
Situations denkst ...
... was brauchst du da?

Was glaubst du

welche Pflanze oder prominente Person oder Figur

welches Fabelwesen oder Tier oder sonst was hat hilfreiche Eigenschaften?

1.

2.

3.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

2) Meine Wunschelemente

hier

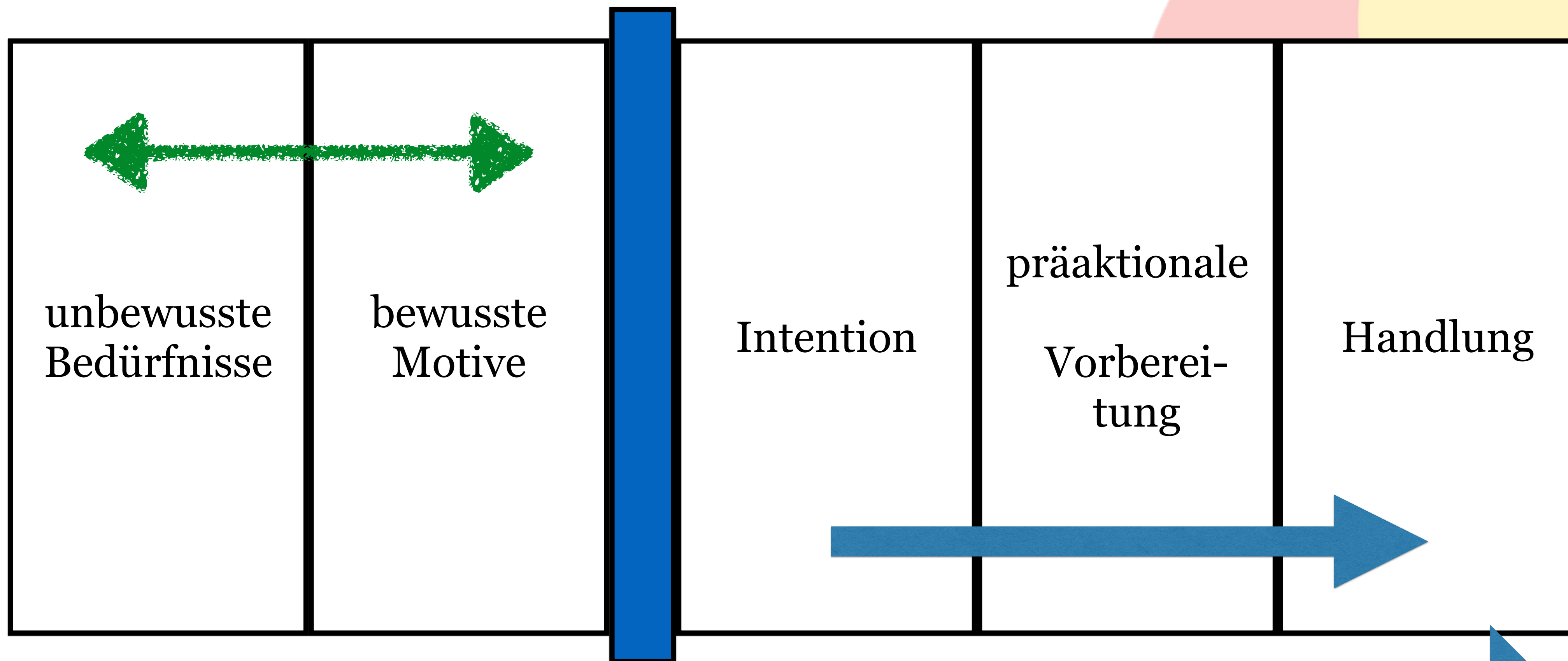
Bilder

aufkleben



Der Rubikon-Prozess

*Storch / Krause



Arbeitsrichtung

SMART

Specific Measurable Achievable Reasonable Time Bound

Der Rubikon-Prozess

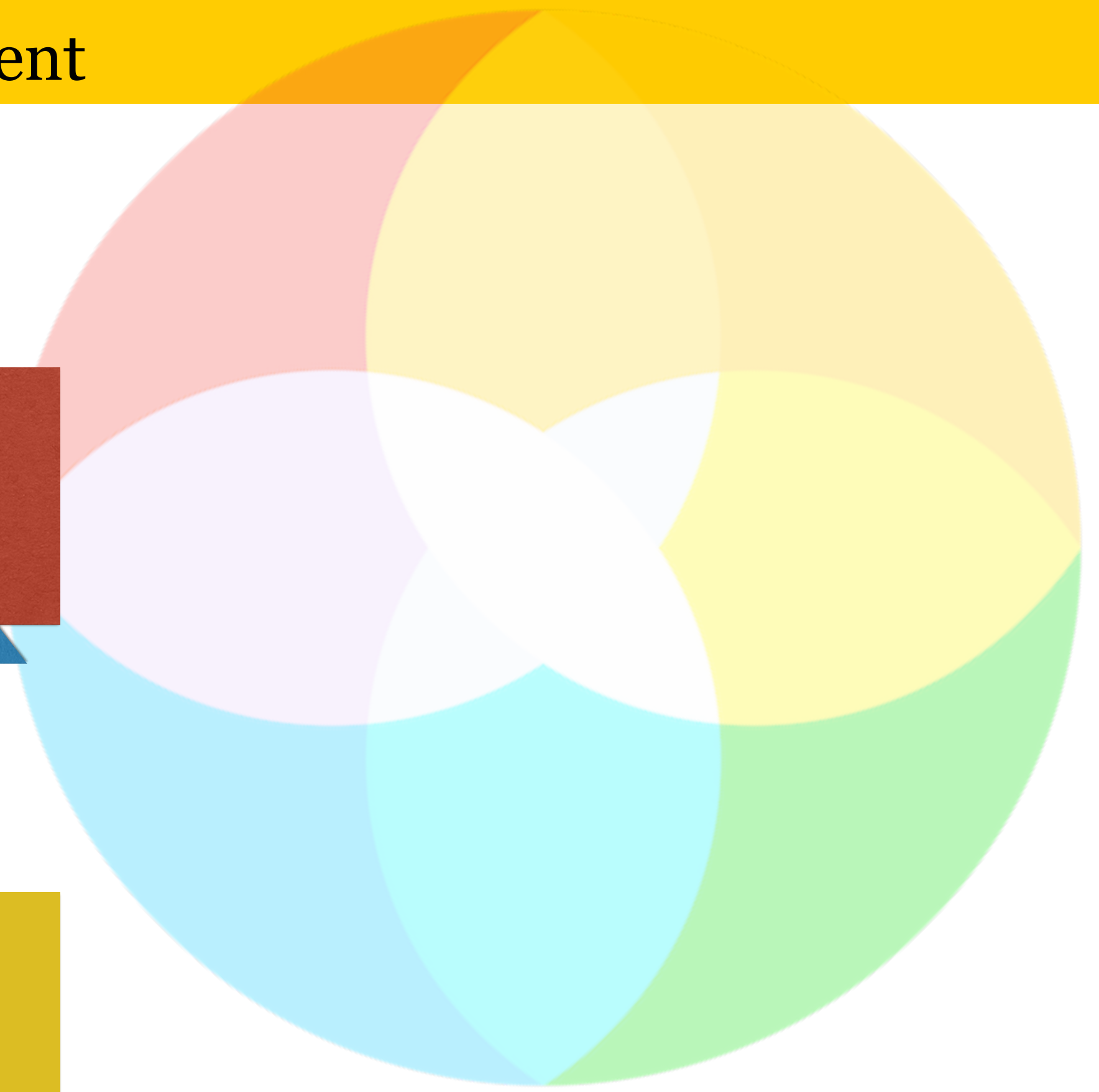
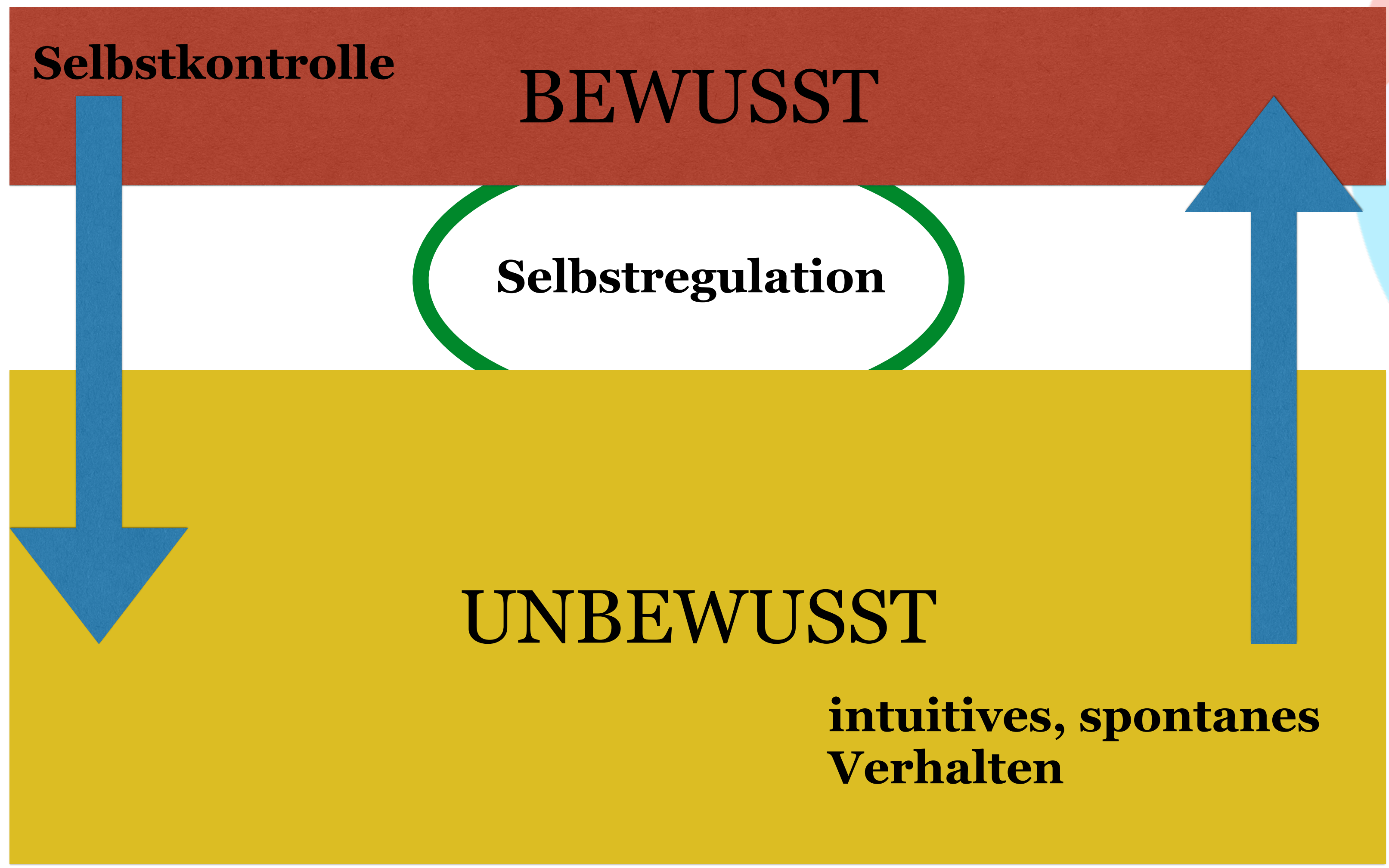


Zwei Bewertungssysteme

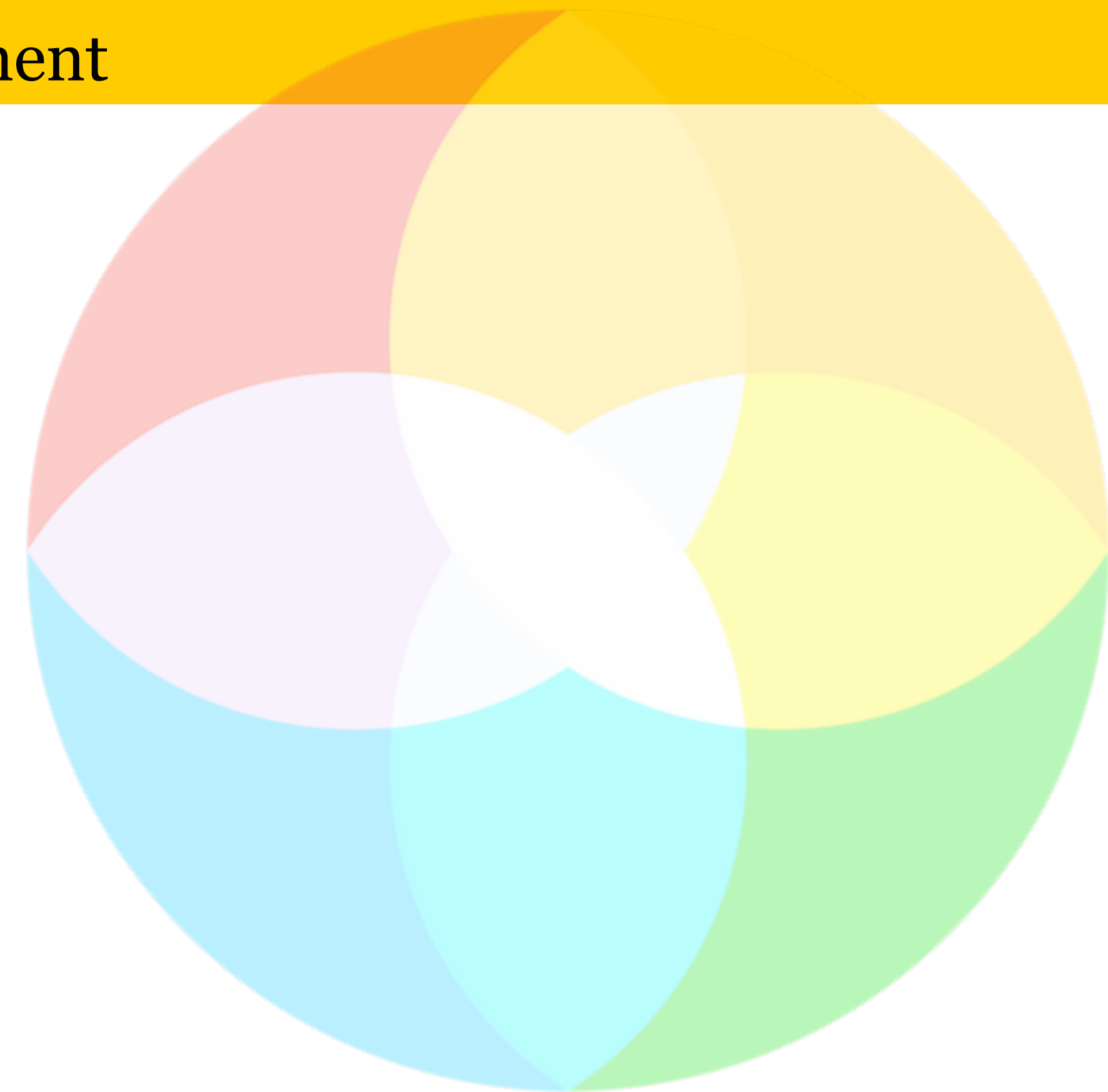
| | IG | EG |
|-----------------|------------------------|---------------------|
| | Verstand | Unbewusstes |
| Modus | bewusst | unbewusst |
| Motivation | extrinsisch | intrinsisch |
| Code | verbal | somato-affektiv (*) |
| Sprache | Wörter | somatische Marker |
| Funktion | denken | fühlen |
| Bewertung | richtig/falsch | 😊 / 😞 |
| Präzision | präzise | diffus |
| Geschwindigkeit | > 800 ms | 200 ms |
| Verarbeitung | seriell | parallel |
| Zeit | kennt Z & V | im Hier und Jetzt |
| Energiebilanz | viel Energie | wenig Energie |

Bilder

Zwei Bewertungssysteme

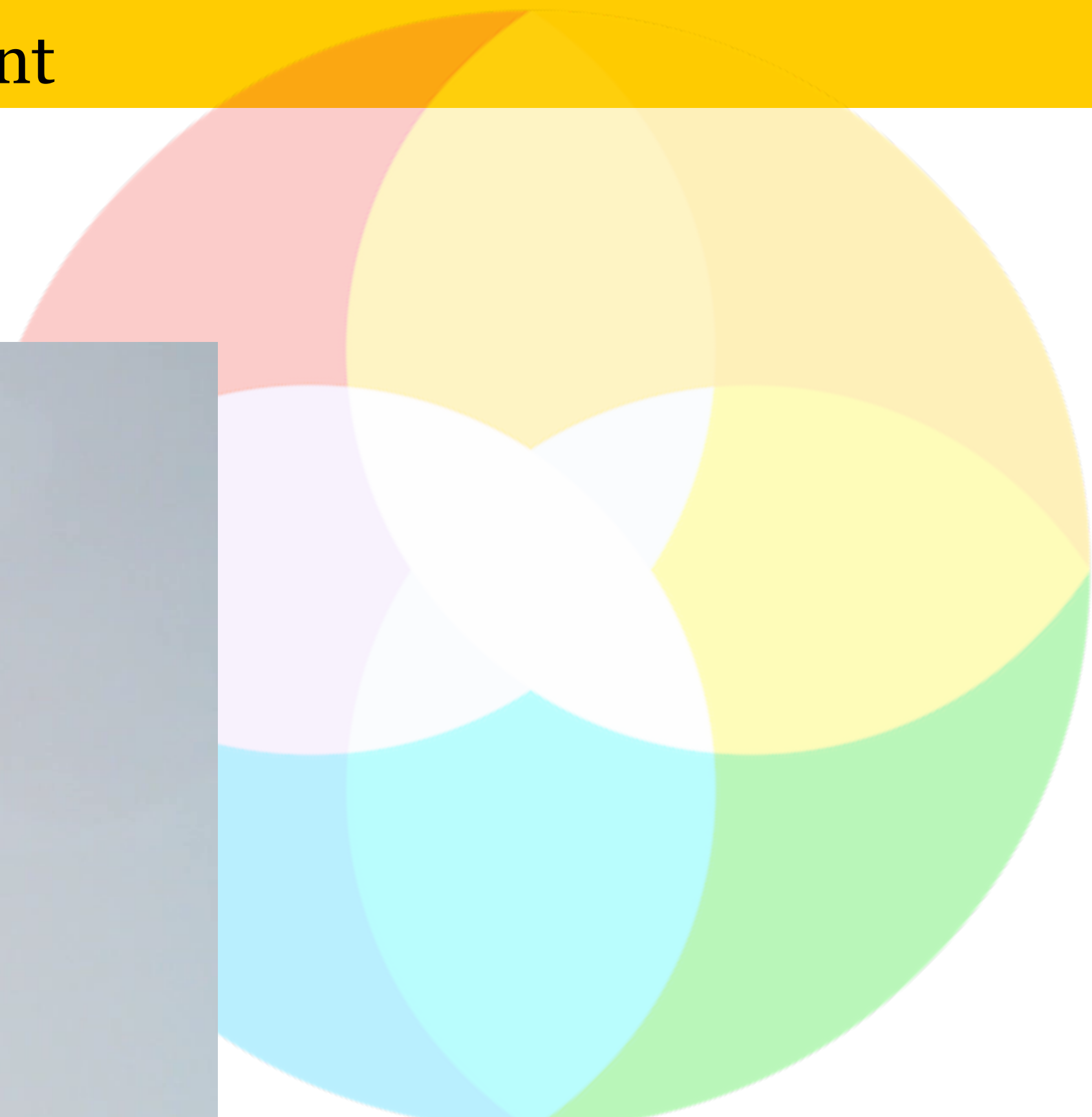


Der Ideenkorb



Wir leihen uns Fremdgerirne

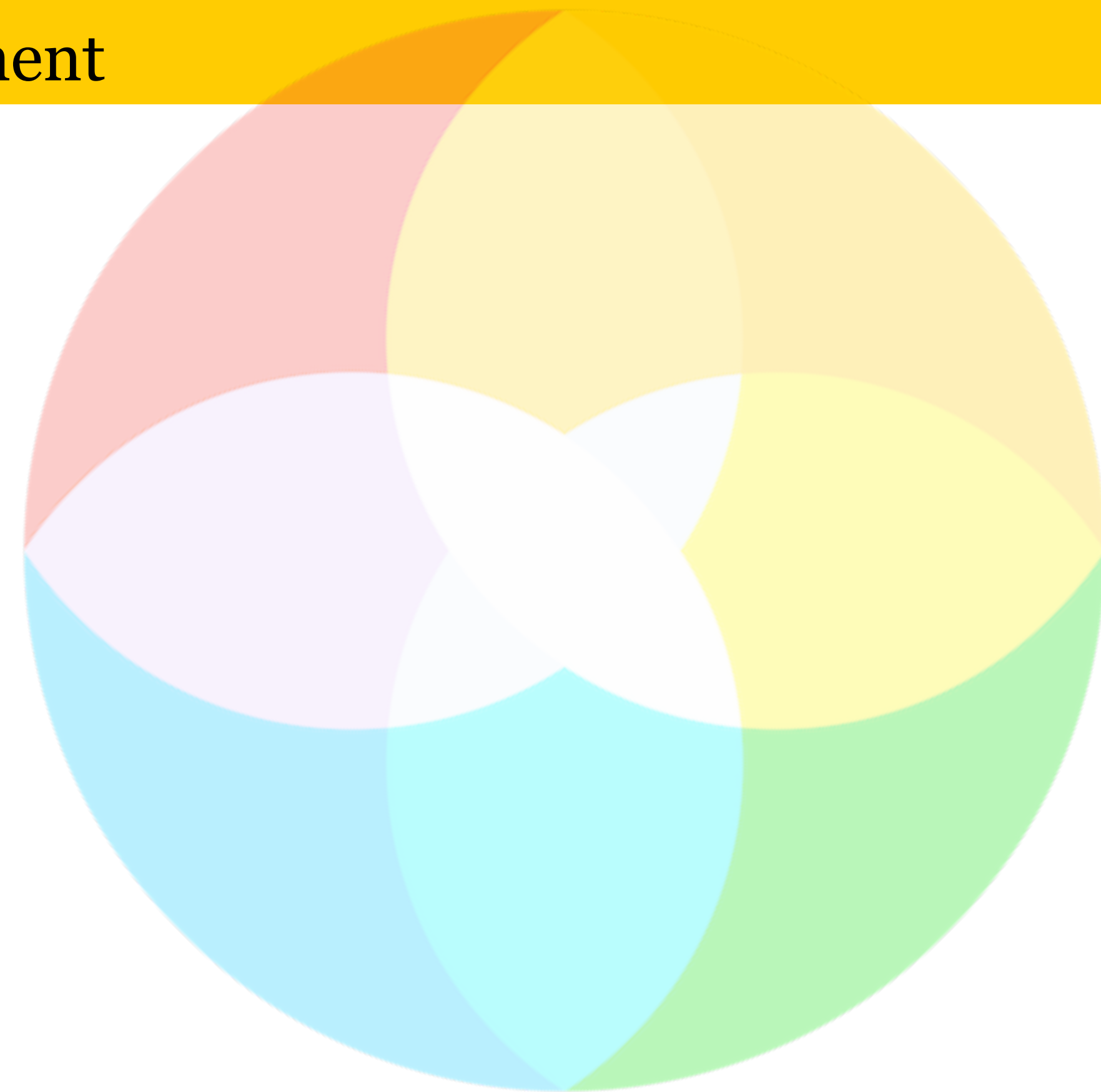
Der Ideenkorb



Hauptperson soll frei auswählen und hinzufügen können!

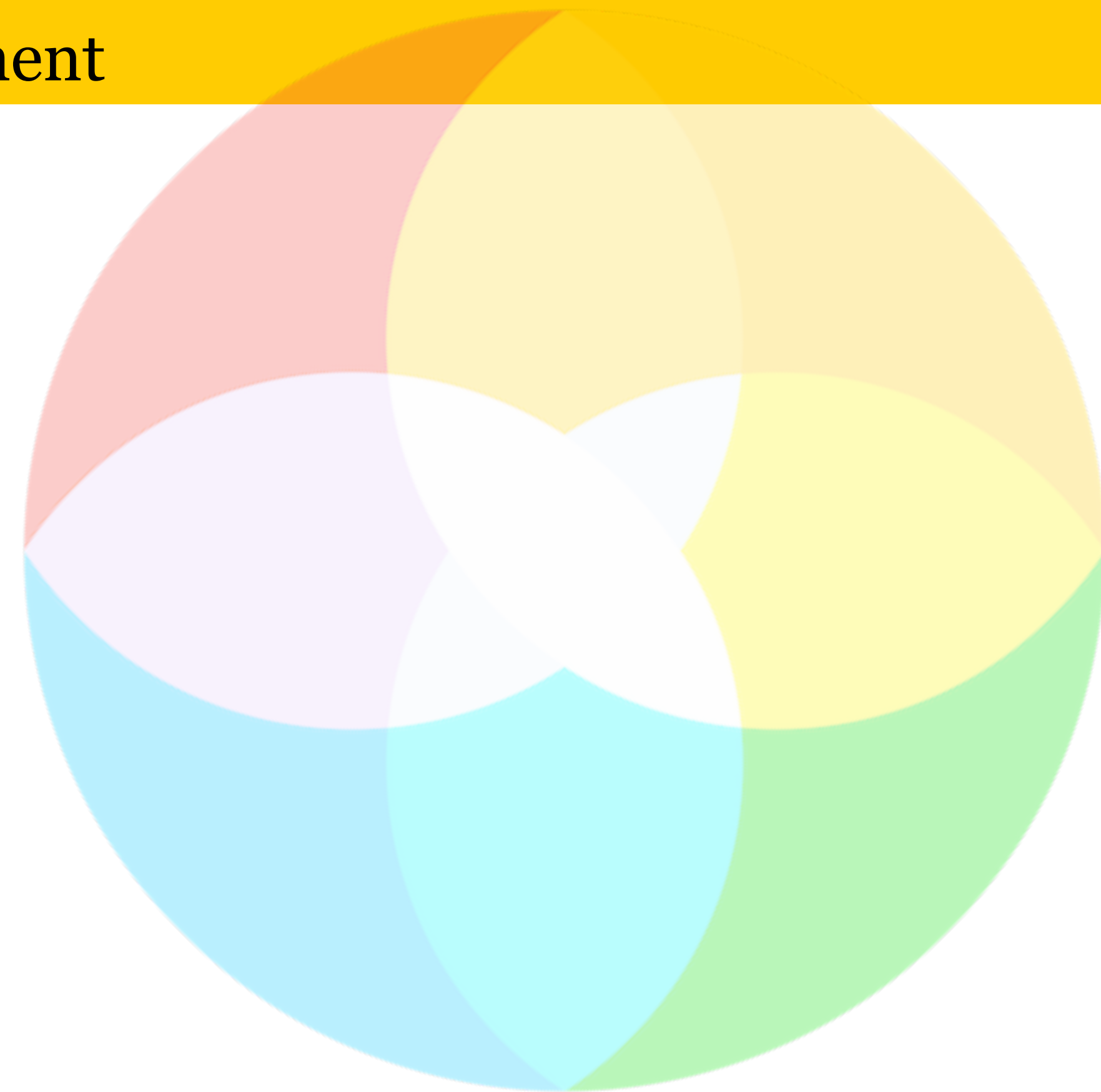
Der Ideenkorb

- Ideenkorb zu den Wunschelementen bzw. zum Bild
- Zeit: 3 Minuten pro Person -> Zeit stoppen! -> Zeitwächter:in
- Hauptperson schreibt NICHT selbst! -> Schriftführer:in
- **Nicht diskutieren oder begründen !!!**
- Einfach sammeln von **positiven Ideen**
 - Eindeutig Negatives bitte NICHT sagen !



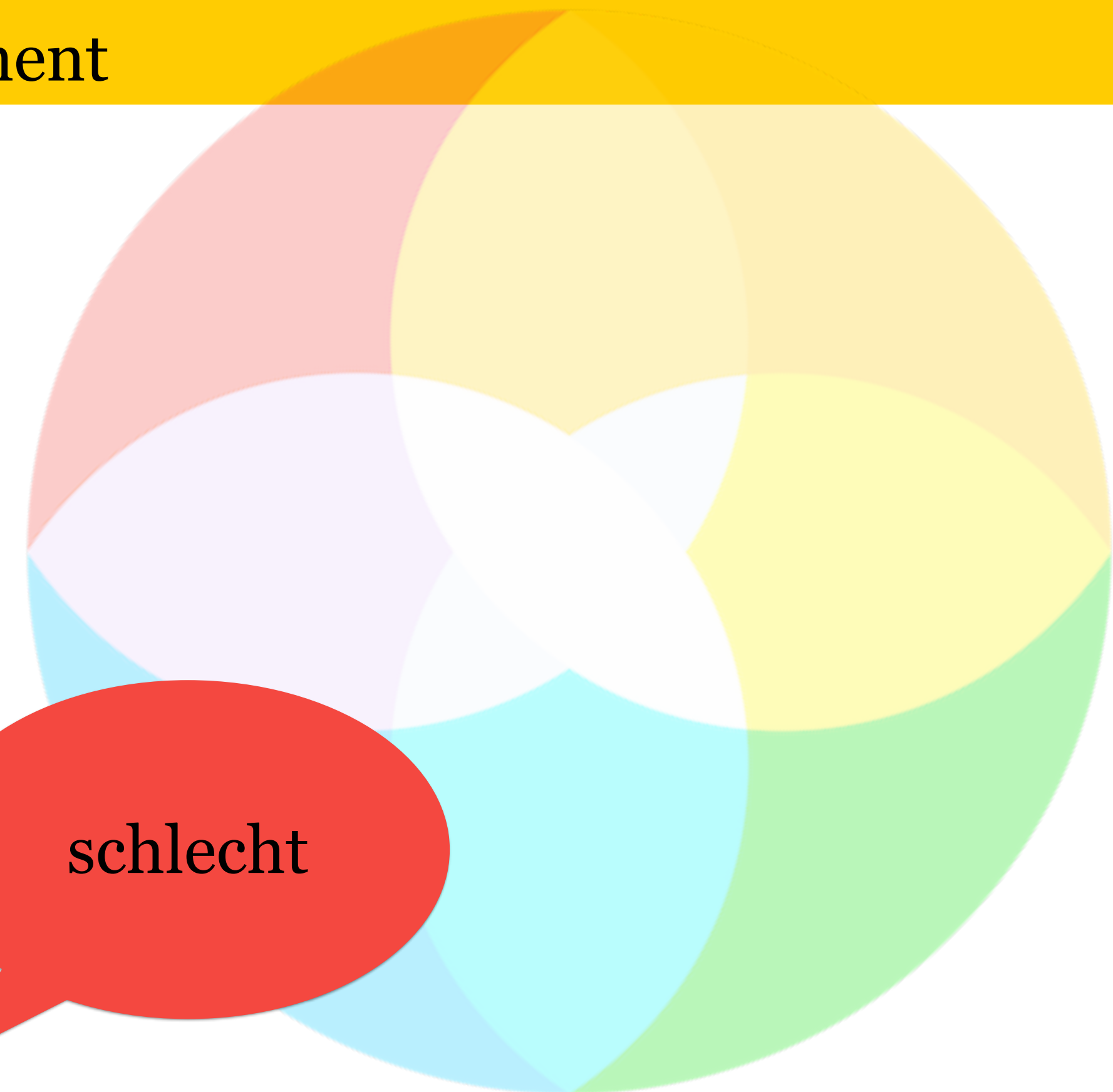
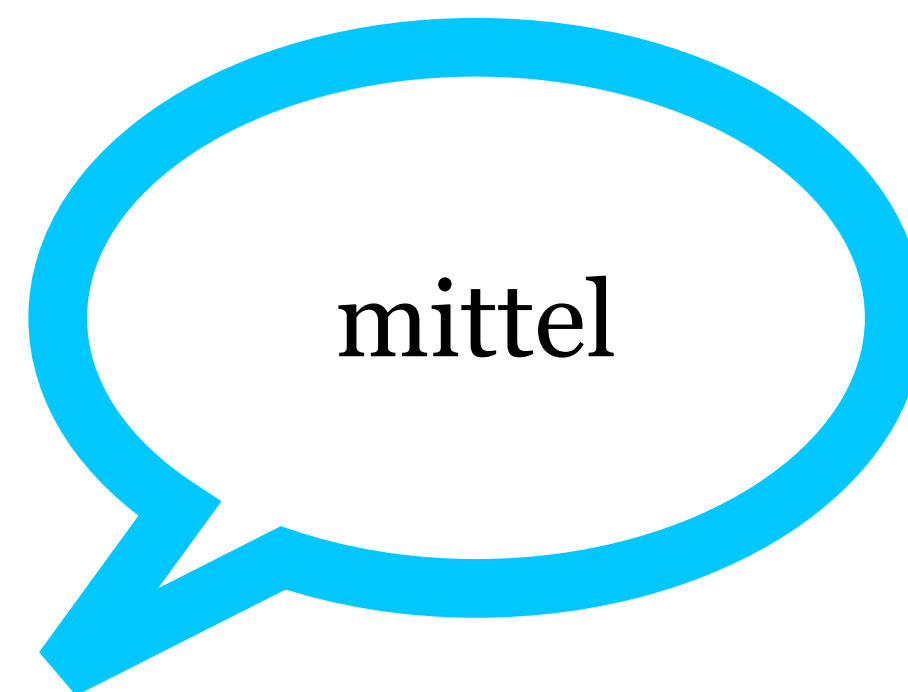
Der Ideenkorb - DEMO

3) Ideenkorb zu
meinen Wunschelementen



Die Affektbilanz

Wie geht es dir gerade ?



So funktioniert das Gehirn NICHT!

Die Affektbilanz

Funktionseinheit für
negativen Affekt (A-)

Bestrafungssystem

*kein anatomisches
System*

Amygdala

A-

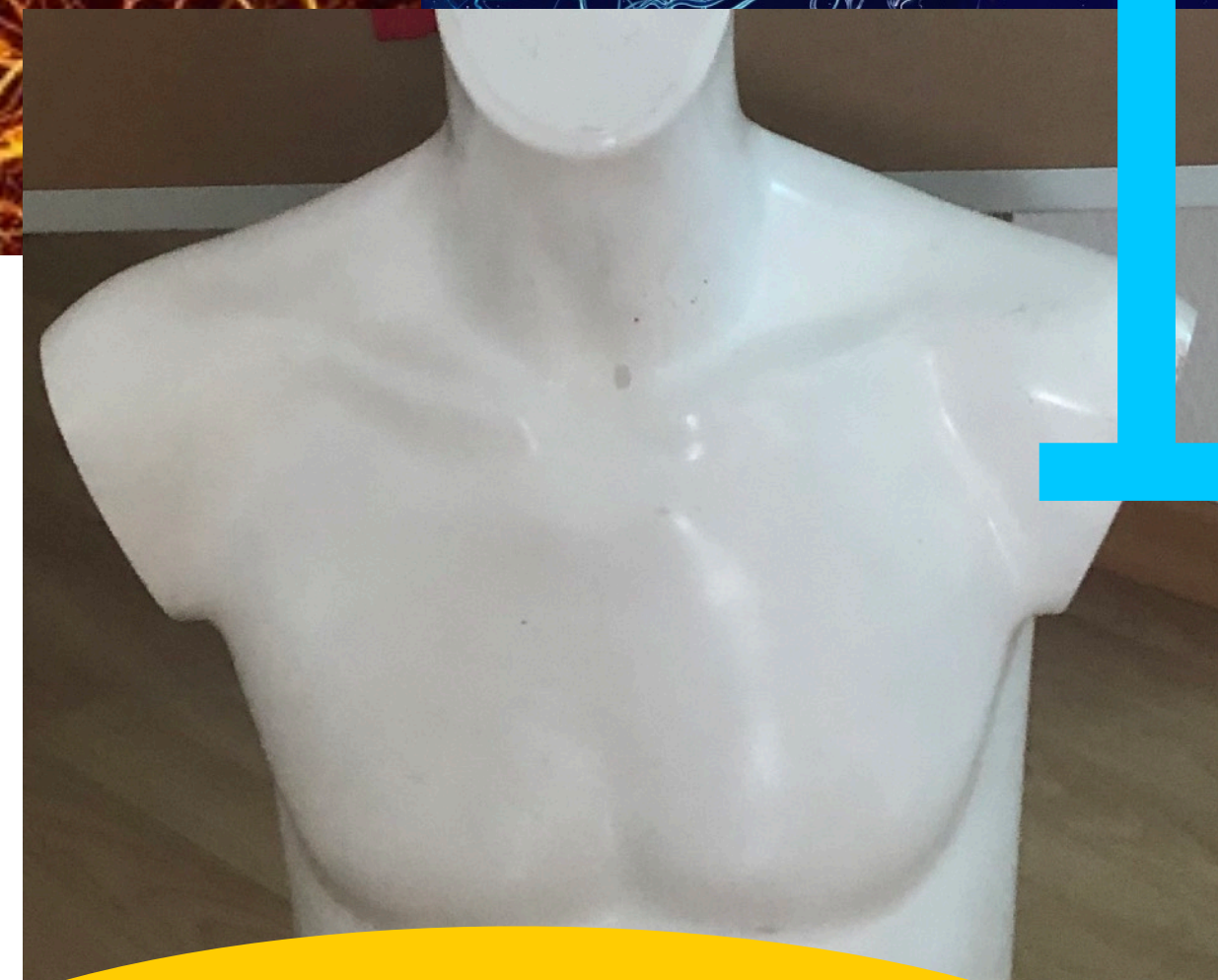
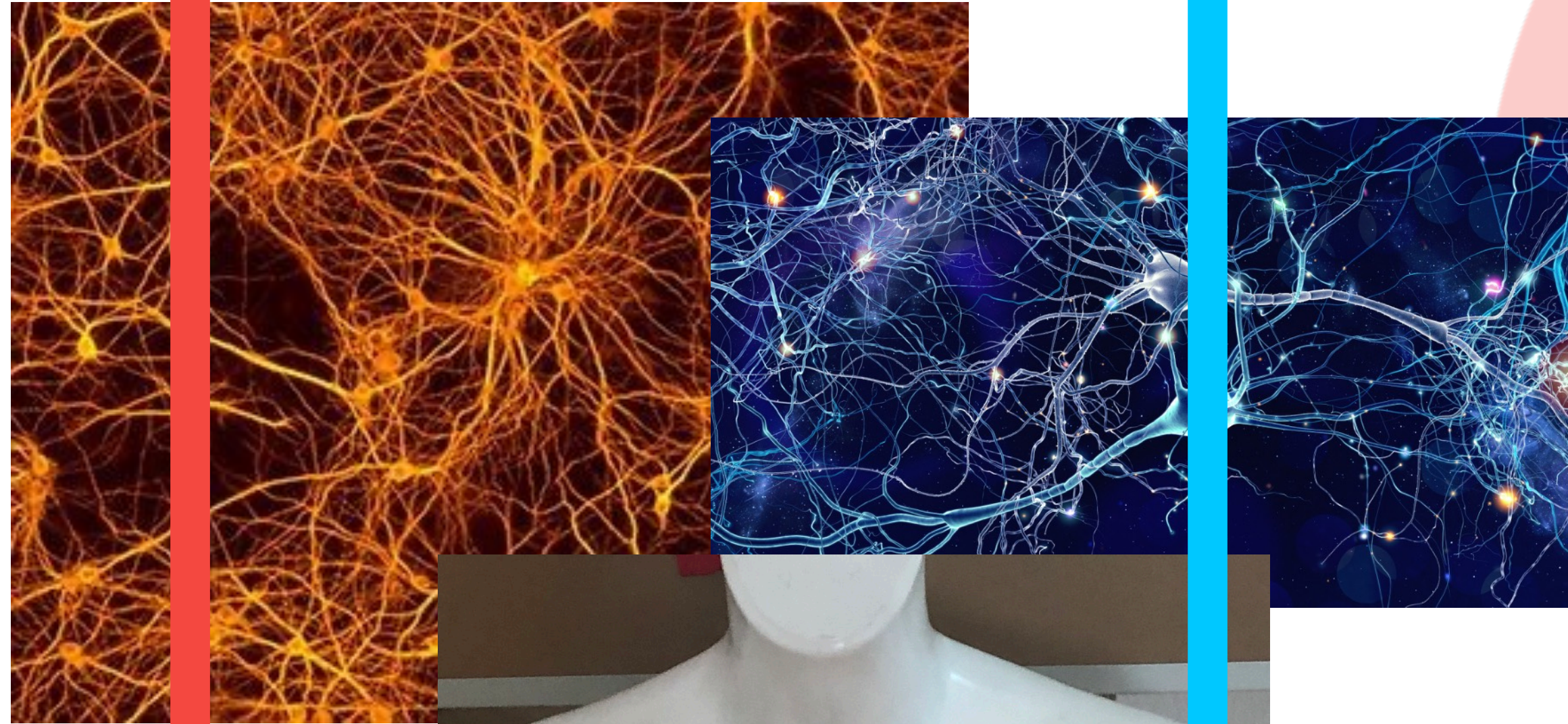
A+

Funktionseinheit für
positiven Affekt (A+)

Belohnungssystem

*kein anatomisches
System*

nucleus Accumbens



Somatischer Marker

Diese beiden
Funktionseinheiten arbeiten
parallel und gleichzeitig

Erfahrung ist mit einem
Körperzustand verknüpft

Die Affektbilanz: visuelle Analogskala

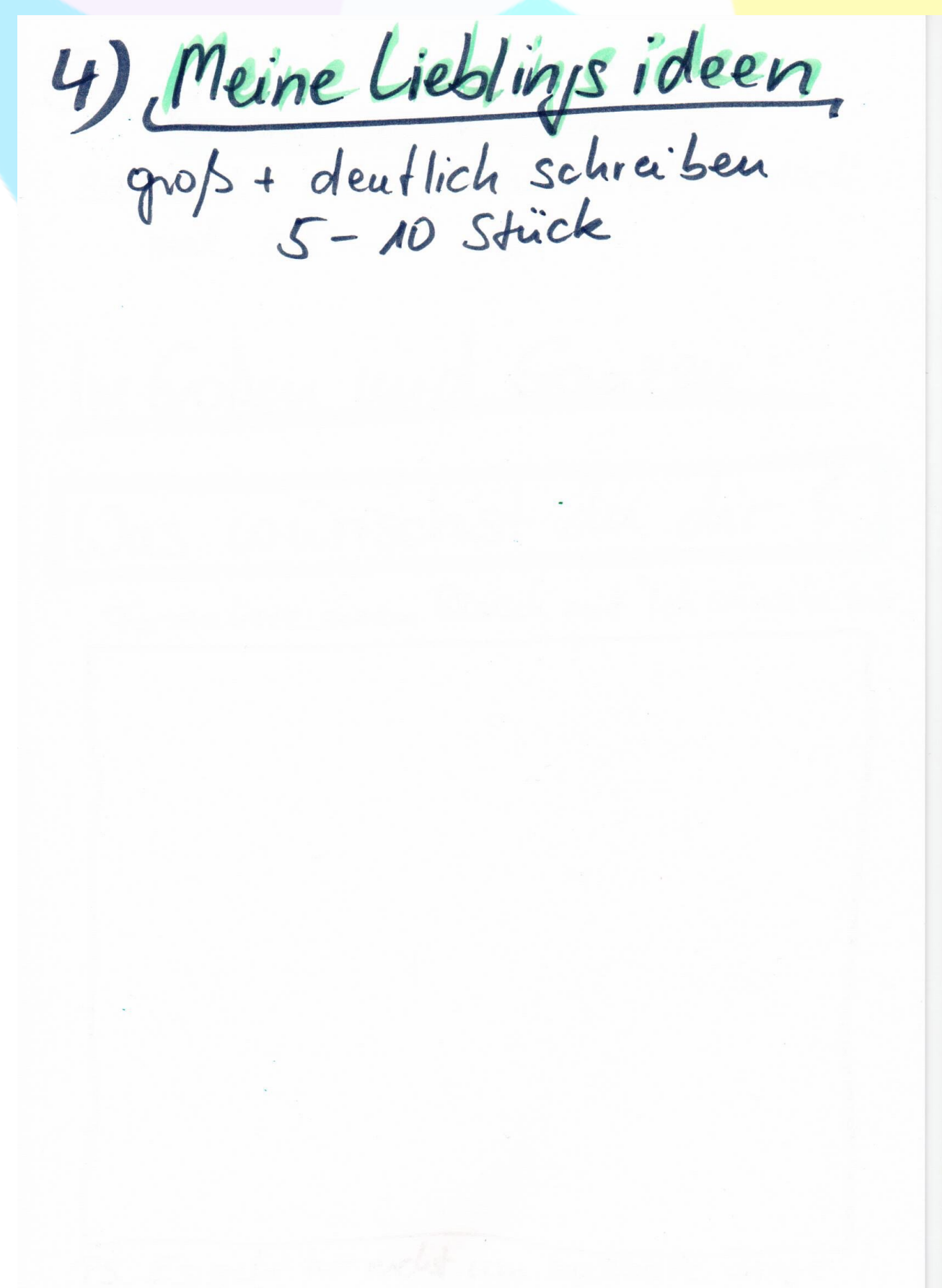
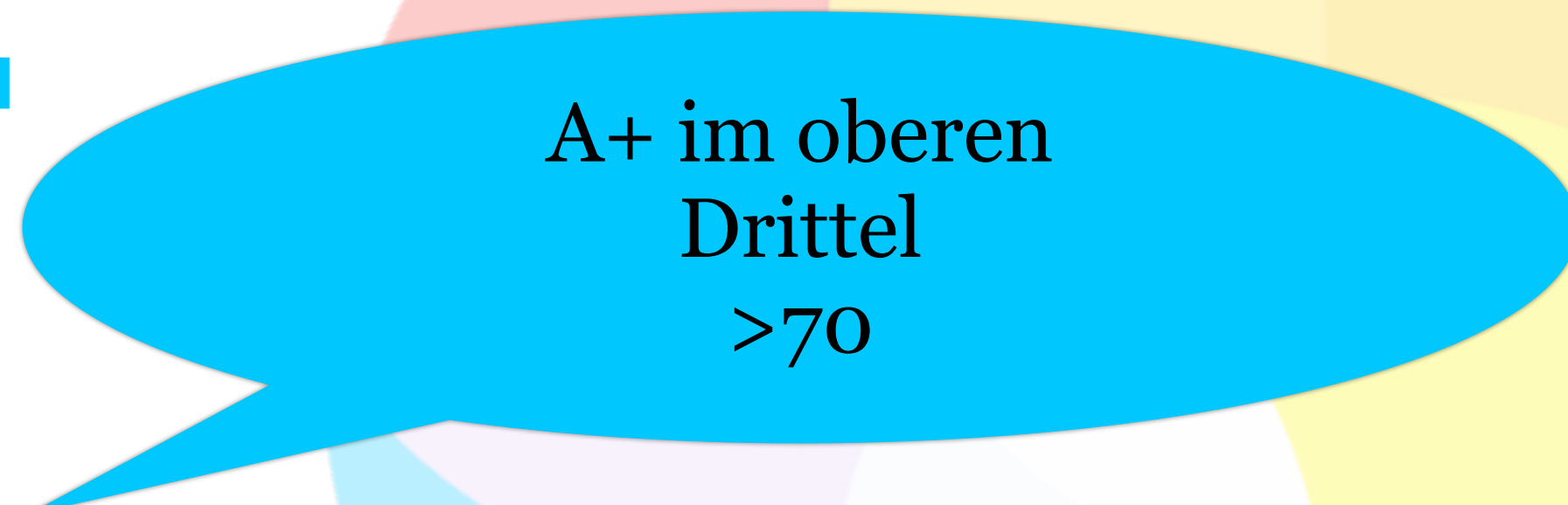
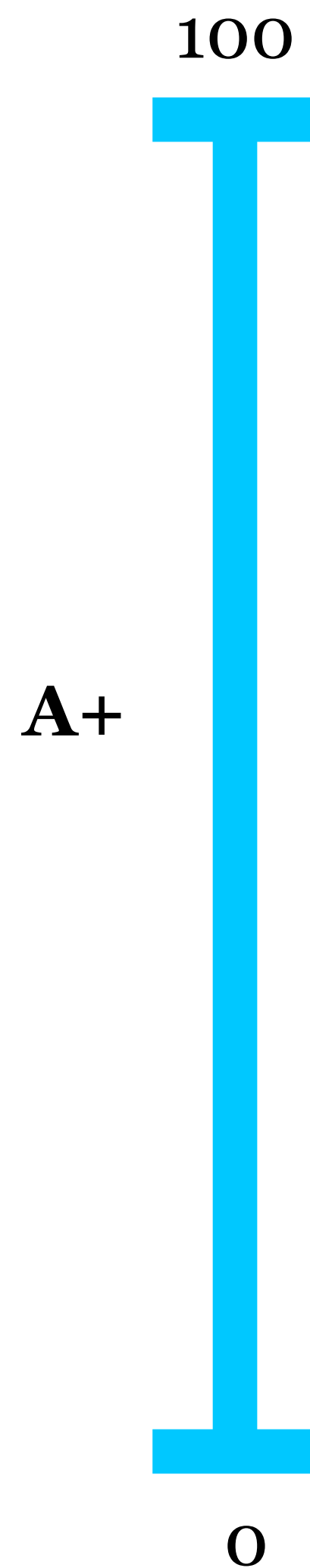
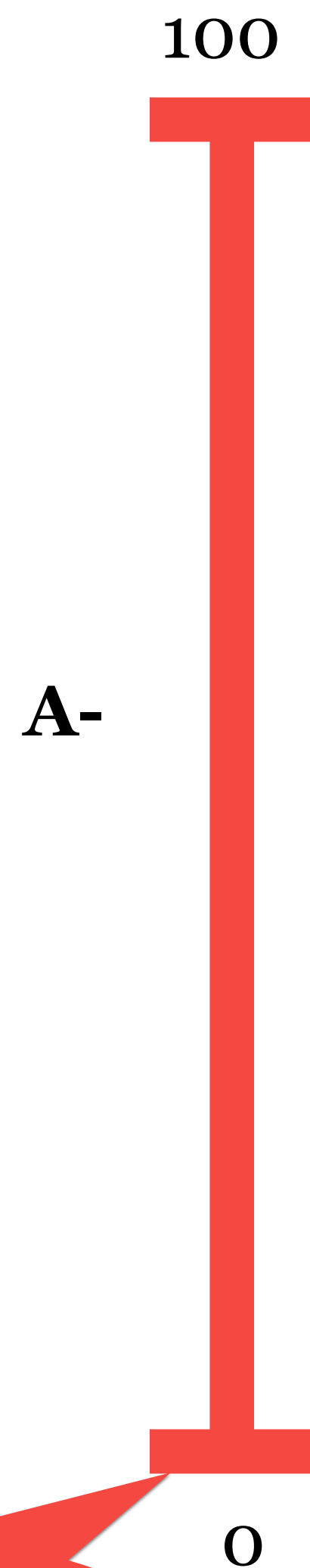
Entscheide schnell und spontan

nimm nur Ideen die sicher A- = 0 haben !!!

und auf der positiven Skala weit oben

nimm die Besten der Besten!

-> **Lieblingsideen mindestens eine gut sind 5 - 10**



Der Wunsch

- Schau dir deine Lieblingsideen noch mal an ...
- Hast du eine Idee, warum dir gerade diese Ideen so gut gefallen?
- Formuliere einen Wunsch:
- Ich wünsche mir

5) Mein Wunsch

Schau dir deine Lieblingsideen noch mal an

Im Großen und Ganzen:

Was wünschst du dir?

Formuliere einen Wunsch mit "Ich wünsche mir.."



PS. Es geht hier nicht um materielle Dinge!

Dein Wunsch

- Meine Wunschelemente
- Mein Wunsch
- Ich wünsche mir
- Wie geht es dir damit?

- Was würde mit dem Thema passieren, mit dem du begonnen hast, wenn sich dein Wunsch erfüllt?
- Mal angenommen, es kommt die gute Fee und erfüllt dir diesen Wunsch. Wie würde sich dein Thema entwickeln

5) Mein Wunsch

Schau dir deine Lieblingsideen noch mal an

Im Großen und Ganzen:

Was wünschst du dir?

Formuliere einen Wunsch mit "Ich wünsche mir.."



PS. Es geht hier nicht um materielle Dinge!

Zieltypen

Motto-Ziele

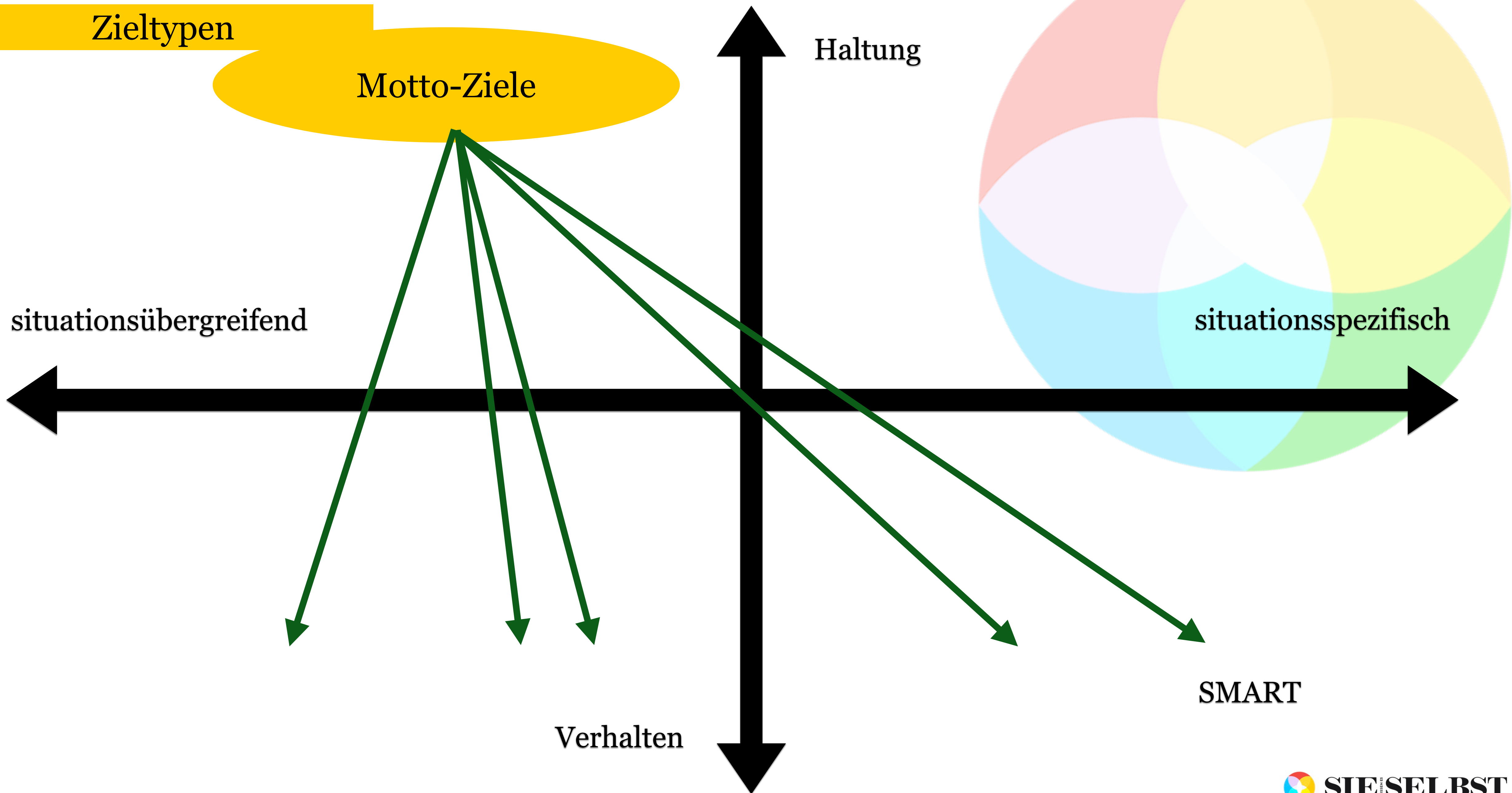
Haltung

situationsübergreifend

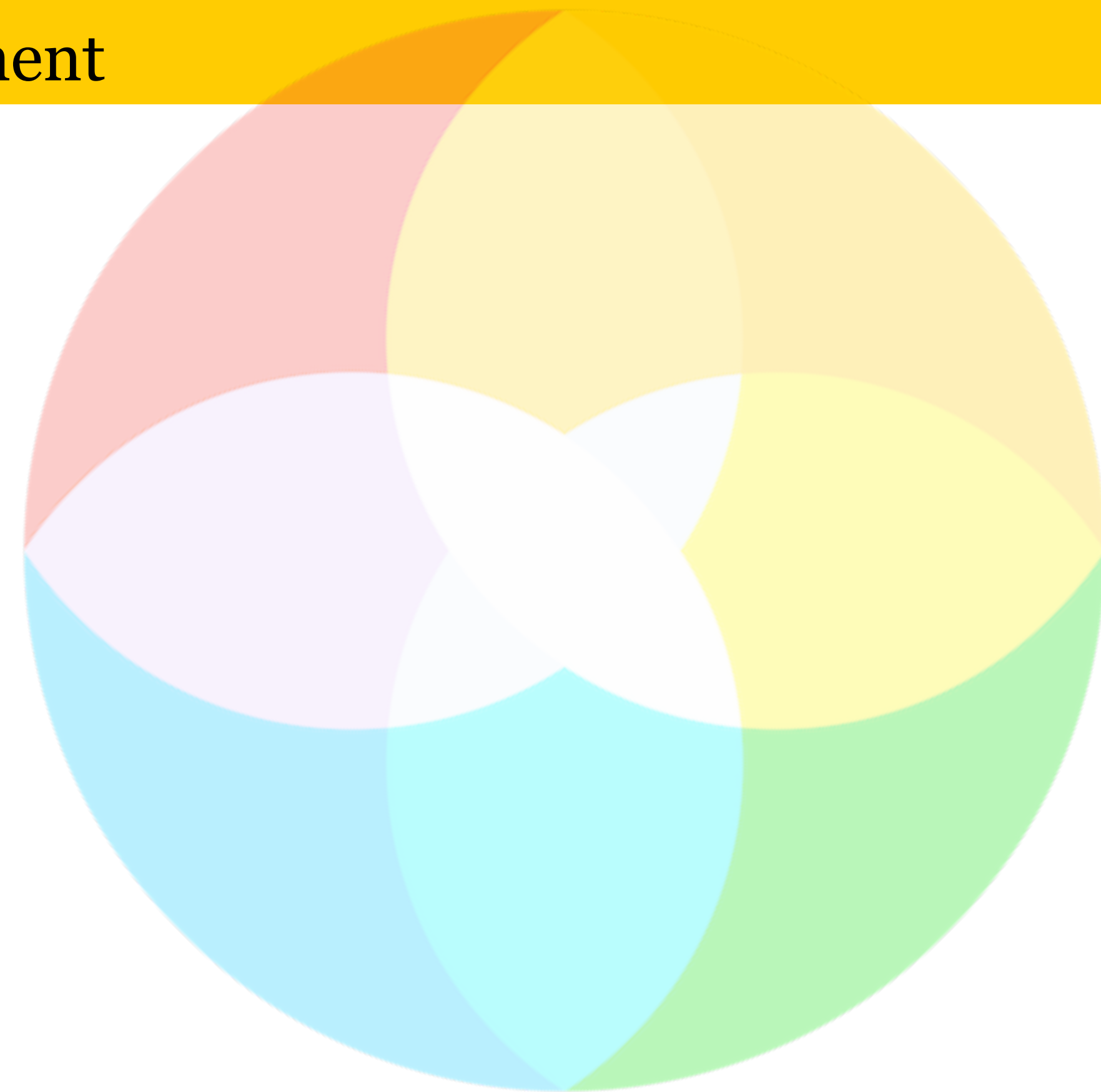
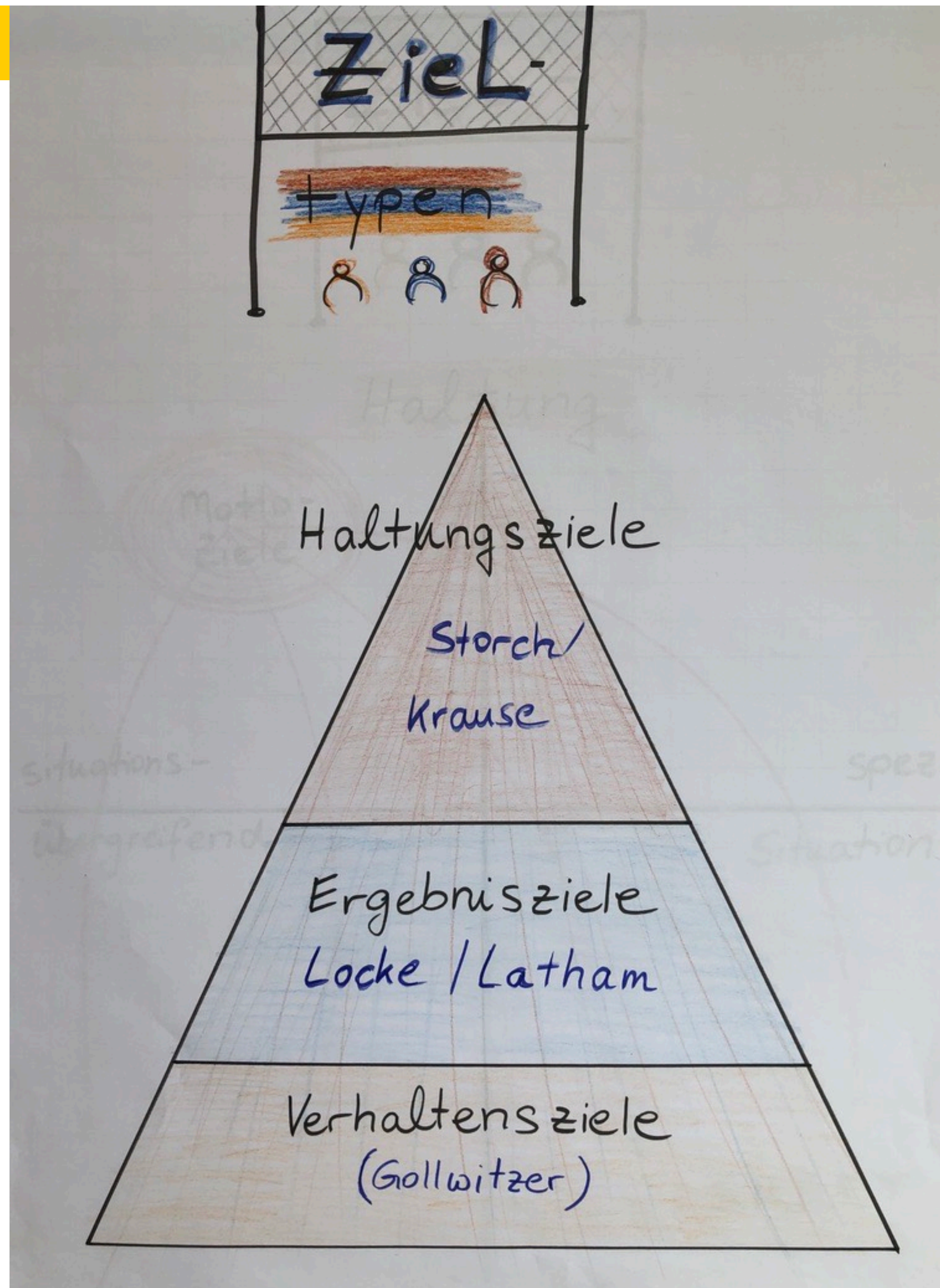
situationspezifisch

Verhalten

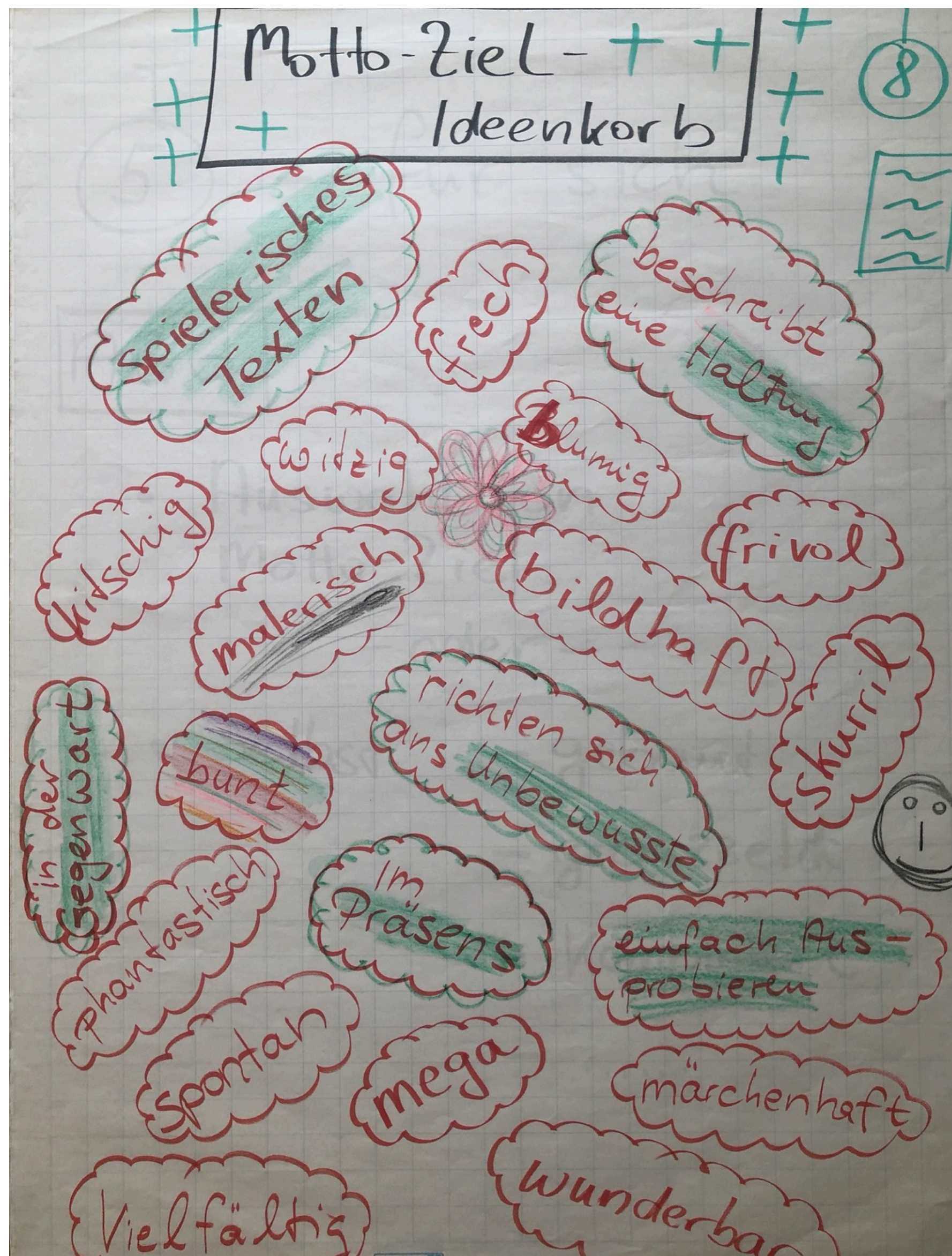
SMART



Zieltypen



Motto-Ziel-Ideenkorb



- spielerisches Texten mit den Lieblingsideen
- wie scrabbeln
- einfach Ideen zu einem Satz sammeln
- positive schöne lustige freche
- Wörter erfinden - Grammatik ist egal - Rechtschreibung ist egal



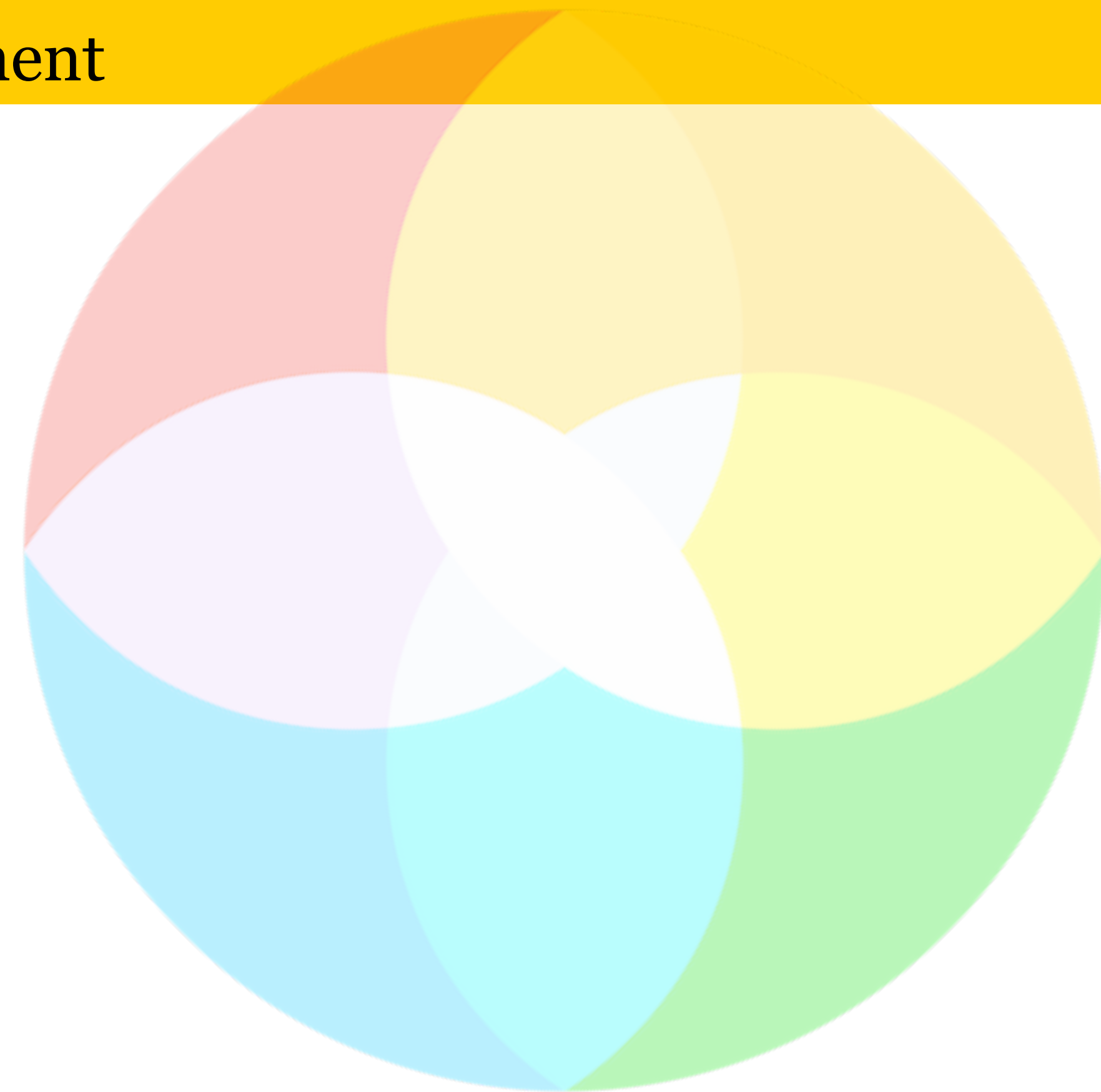
Motto-Ziel-Ideenkorb

Der Satz:

- repräsentiert eine Haltung
- in der Gegenwart
- in bildhafter Sprache
- mit ich/mich/mir

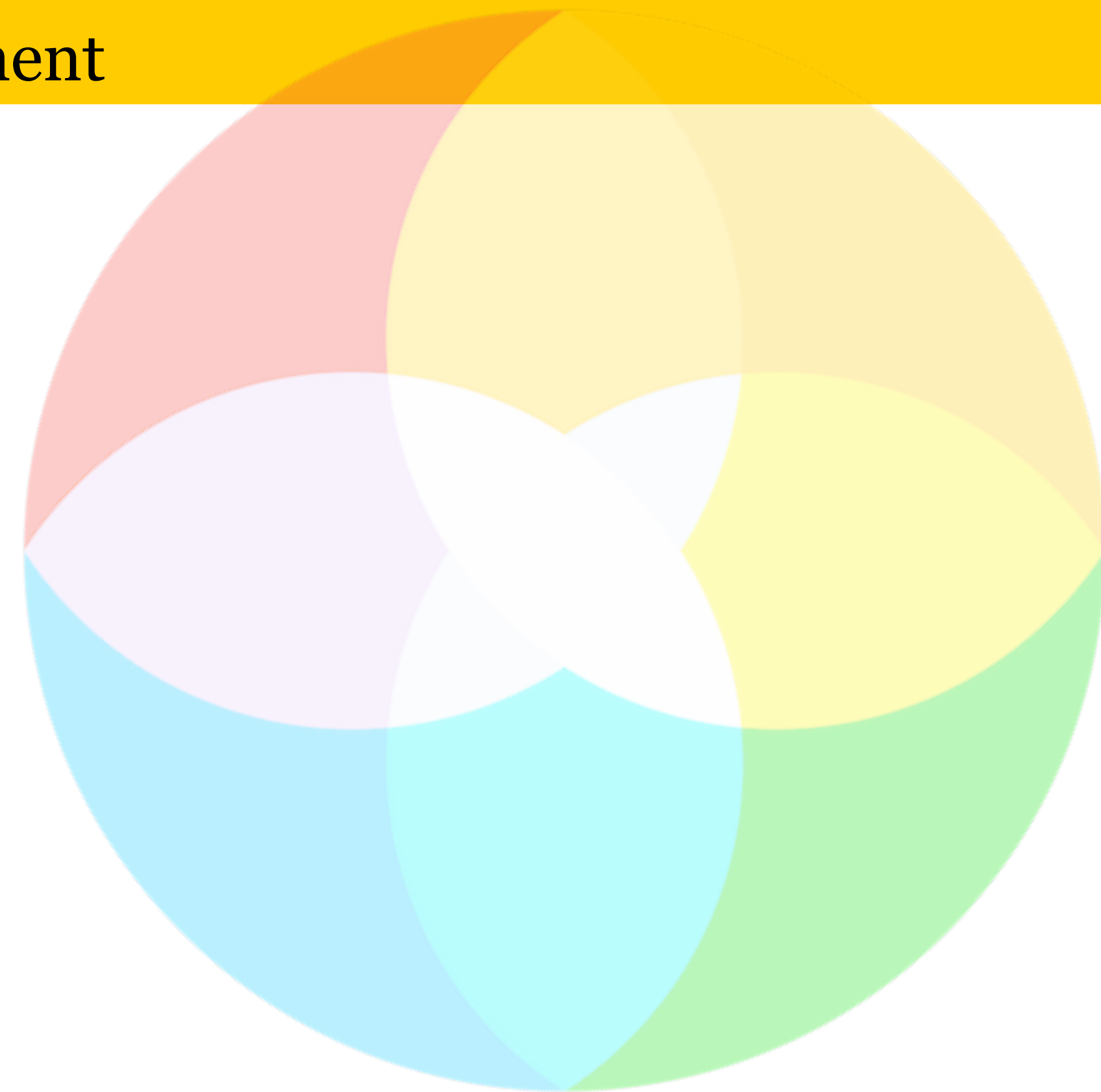
Maja Storch:

- benutzt einfache Sprache
- „Landwirtschaftliche Nutzausdrücke“



Motto-Ziel-Beispiele

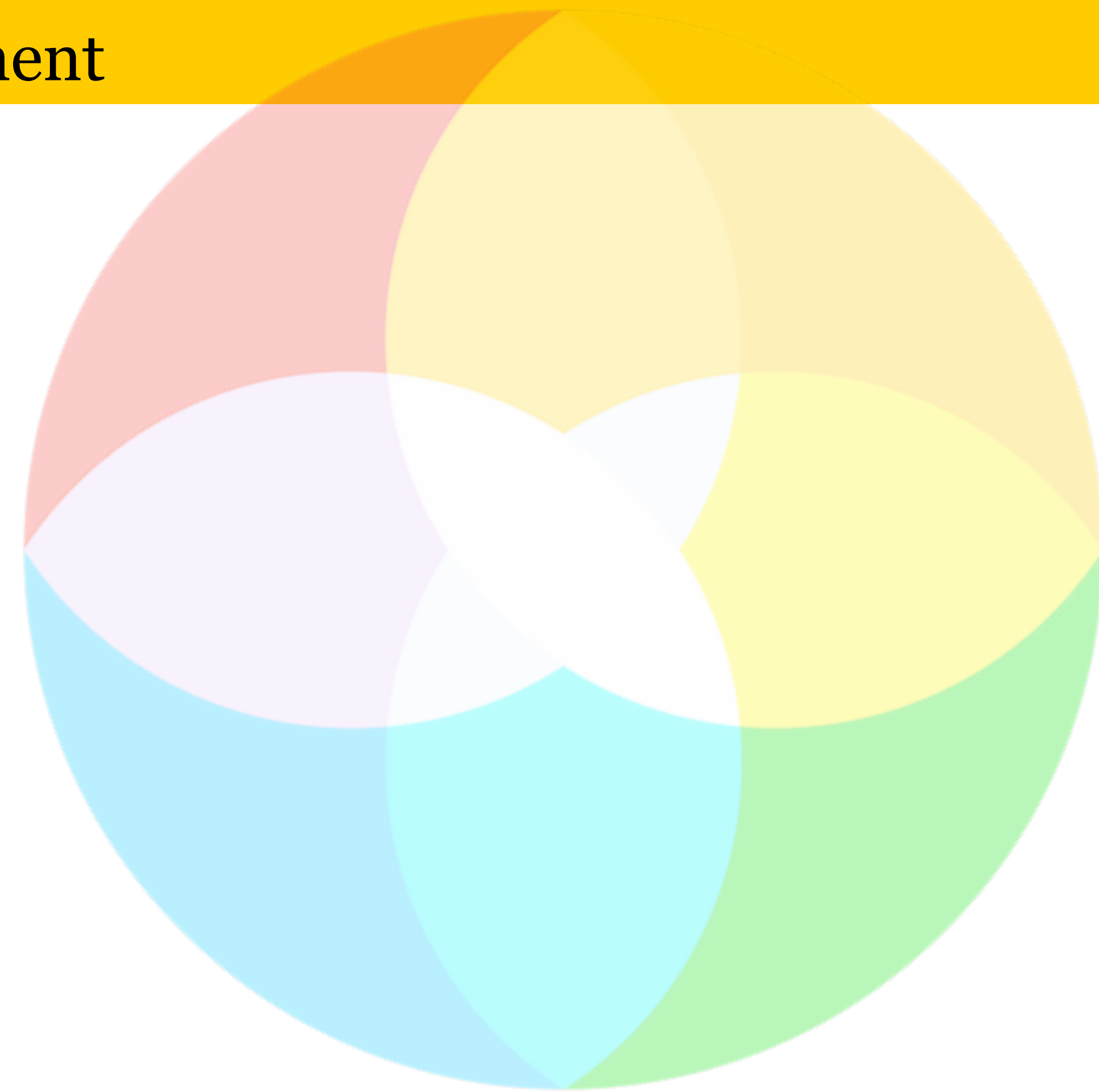
- Mit Yoda und Indiana Jones on the road mache ich mein Ding
- Unkonventionell gehe ich meinen Weg im Bademantel
- Ich zeige mich jaguargeschmeidig
- Ich segele zum ABIZONT
- Assassinengleich erobere ich die Wörterwelt
- Ich bin King-Kong-Kahn
- Ich leuchtturme ge-lassen und stark
- Ich schütze meine goldenen Flügel
- Ich bambusangele dicke Fische
- Mit Bob Marley im Ohr führe ich



Motto-Ziel-Ideenkorb

Wunschelemente - Lieblingsideen

- 5 Minuten (Zeit stoppen!) -> Zeitwächter:in
- als Inspiration für die Hauptperson
- Hauptperson schreibt NICHT selbst! -> Schriftführer:in
- die Hauptperson lenkt in gewünschte Richtung
- die Hauptperson macht mit



1) Meine Wunschelemente

Wenn du an schwierige
Situations denkst ...
... was brauchst du da?

Was glaubst du
welche Pflanze oder prominente Person oder Figur
welches Fabelwesen oder Tier oder sonst was hat hilfreiche Eigenschaften?

| 1. | 2. | 3. |
|----|----|----|
| | | |

2) Meine Wunschelemente

hier
Bilder
aufkleben



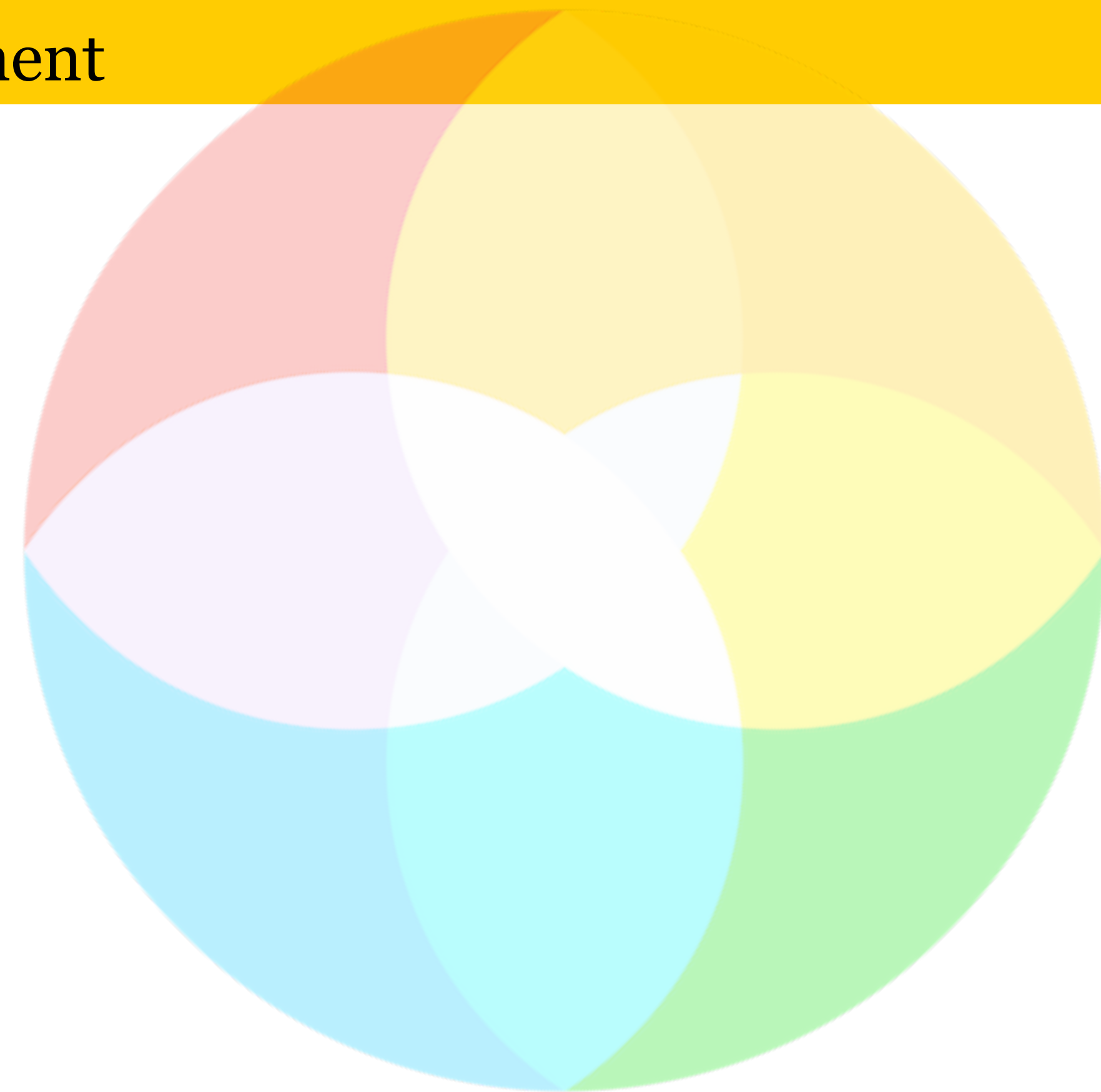
7) Mein Motto-Ziel

1. Entwurf:

2. Entwurf:

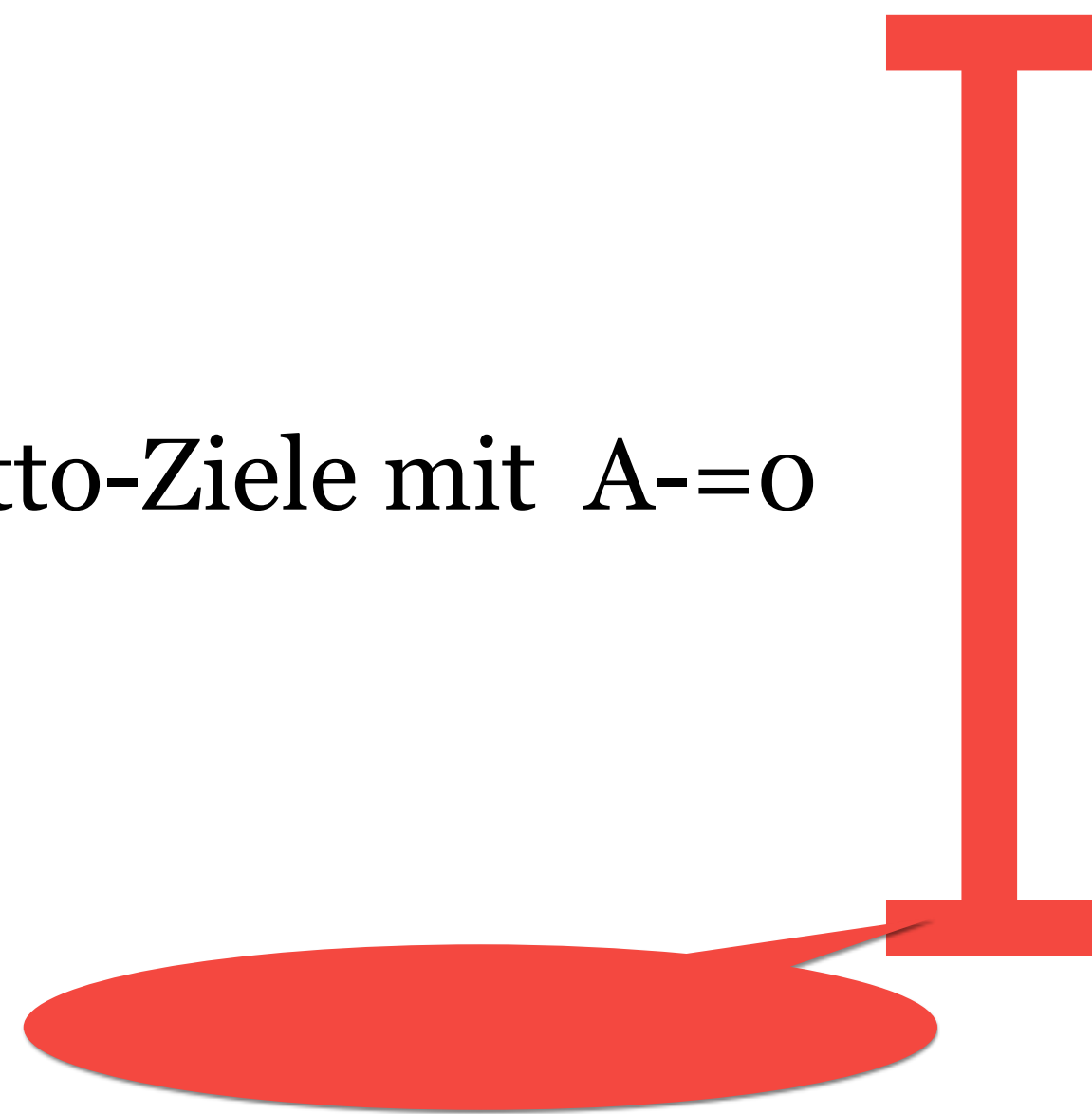
3. Entwurf: (in einer Woche)

• 1 - 2 - 3 Übung

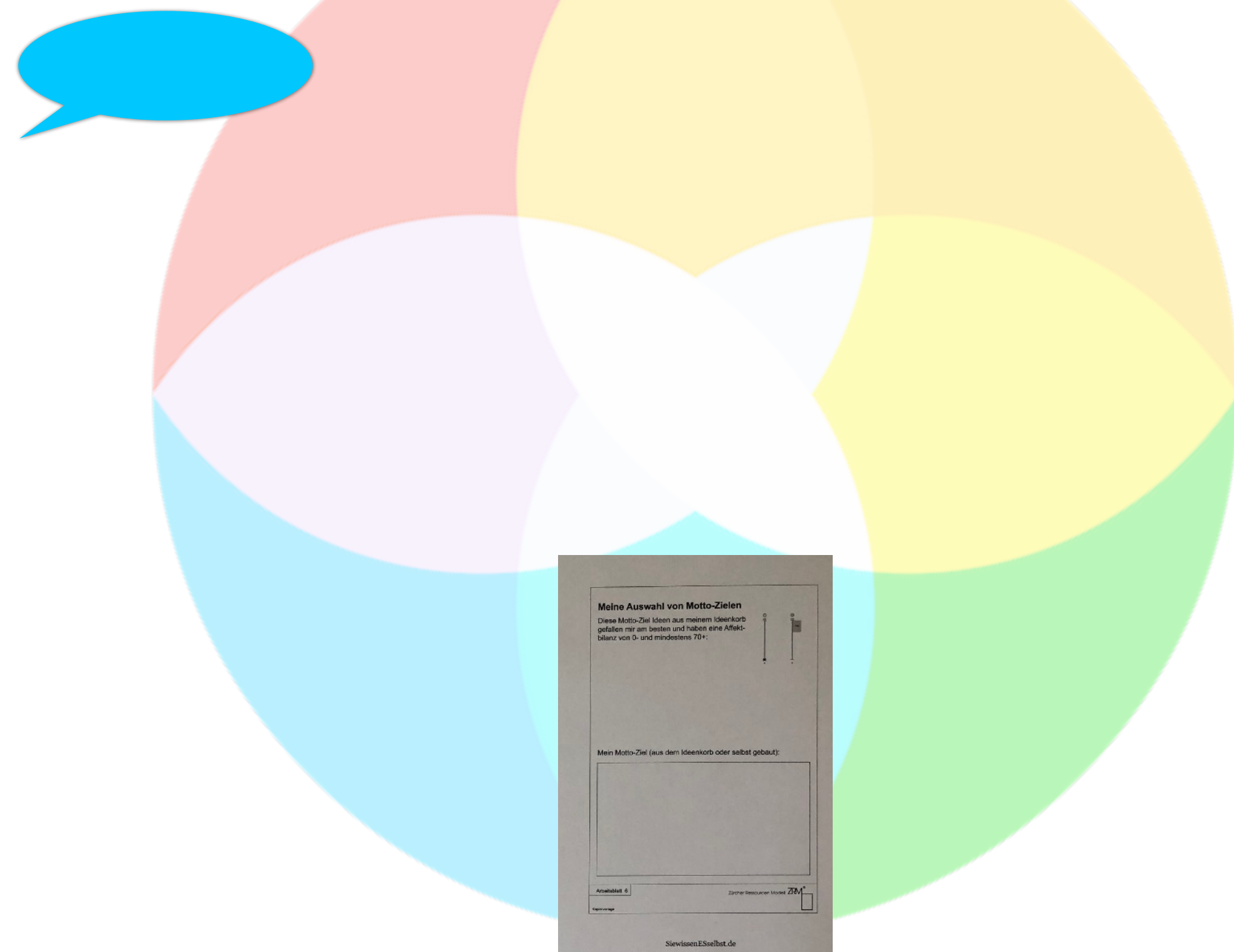


Dein Motto-Ziel

- Finde die Motto-Ziele mit $A-=0$ und $A+ > 70$
- jede(r) für sich ... 10 Minuten ...
- Aus dem Ideenkorb oder ...
- Eine Kombination aus dem Ideenkorb oder ...
- Selbstgebaut
- Entscheide dich für das MZ mit der besten Affektbilanz
- Dieses Motto-Ziel ins Kästchen eintragen



und $A+ > 70$



Der Motto-Ziel-Check

3 + 1

- Formuliere dein Motto-Ziel als Annäherungsziel



- Dein Motto-Ziel sollte aus eigener Kraft erreichbar sein
- Selbstwirksamkeit
- Dein Motto-Ziel sollte neg. Affekt (A-) = 0 und pos. Affekt (A+) > 70 haben
- Systemischer Check
 - Stell dir vor, du hast dein Motto-Ziel zu 100% erreicht ...
 - Was sagen Menschen, die dir wichtig und nahe sind?
 - Menschen, die du um Rat fragen würdest.

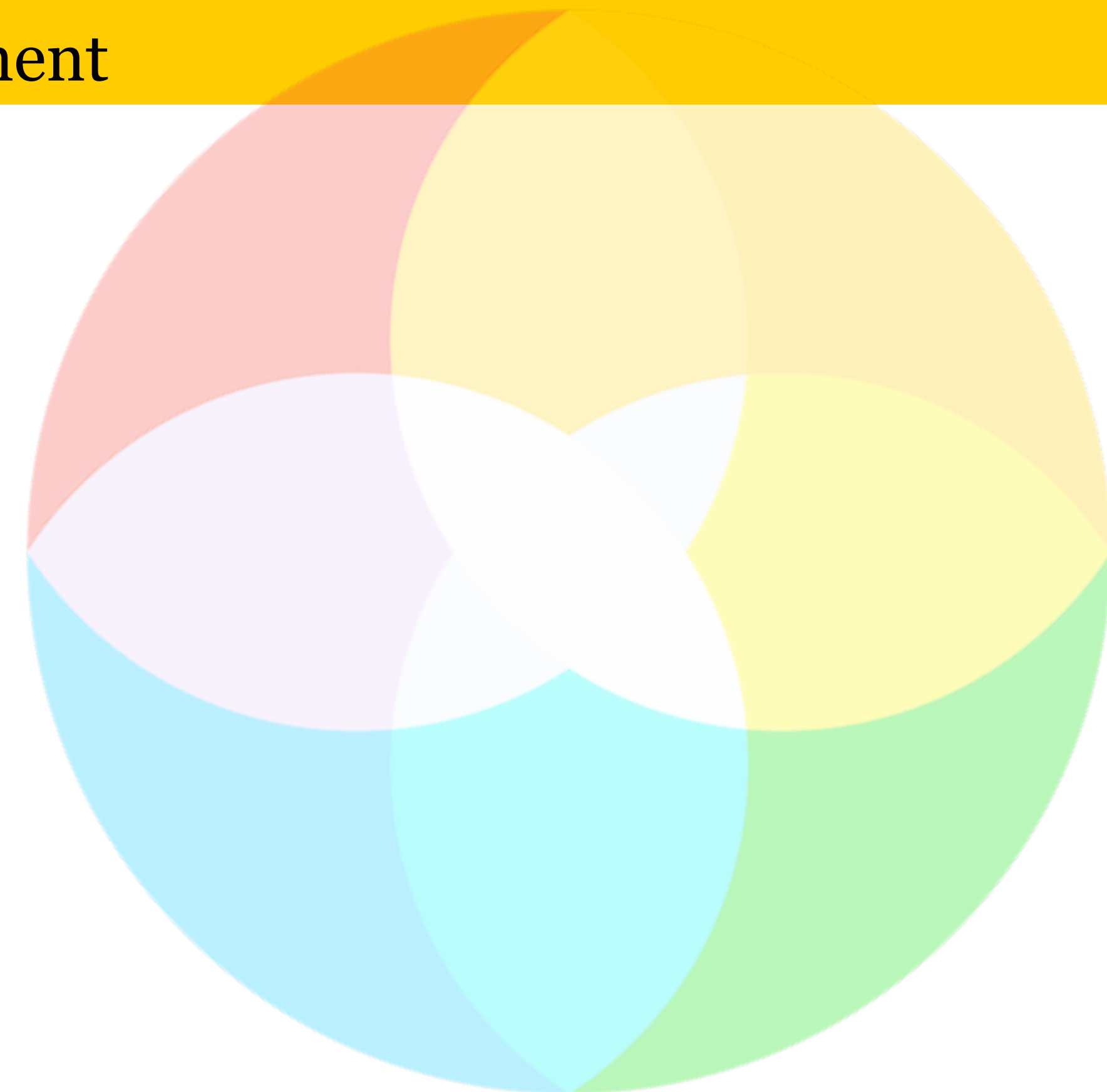
kurz nicht an ein
rosa Kaninchen
denken!

!!! versteckte
Verneinungen !!!
un ...
los...
ent ...

Motto-Ziel



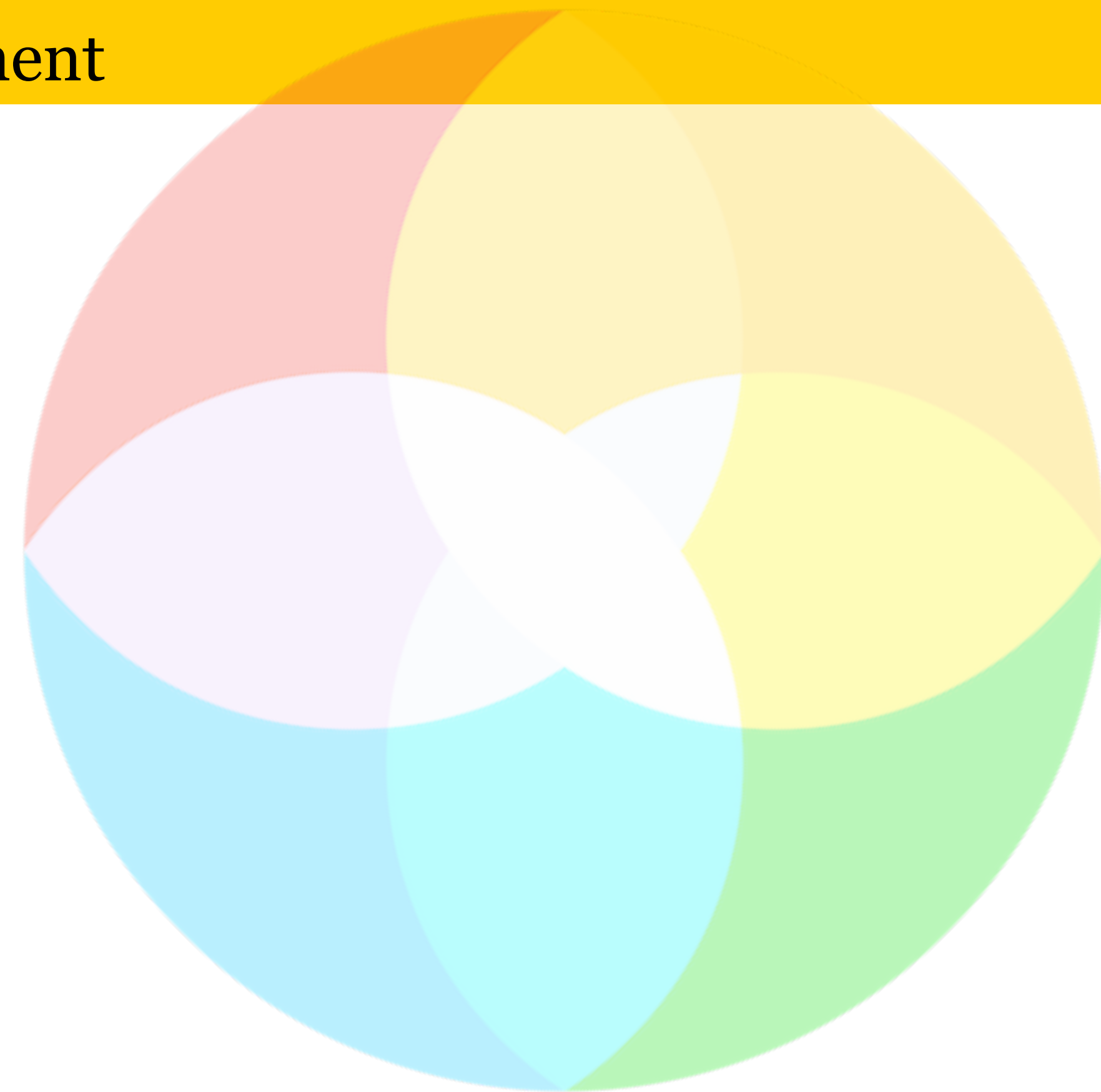
- mein Bild
- meine Wunschelemente
- mein Motto-Ziel
 - Wie geht es mir damit?
 - Wie sieht es mit den Kernkriterien aus?
 - Was würden wichtige Menschen in deinem Leben sagen, wenn du das könntest?



Ressourcen für dieses Ziel aufbauen

- Ressourcen aufbauen
- Ressourcen aktivieren

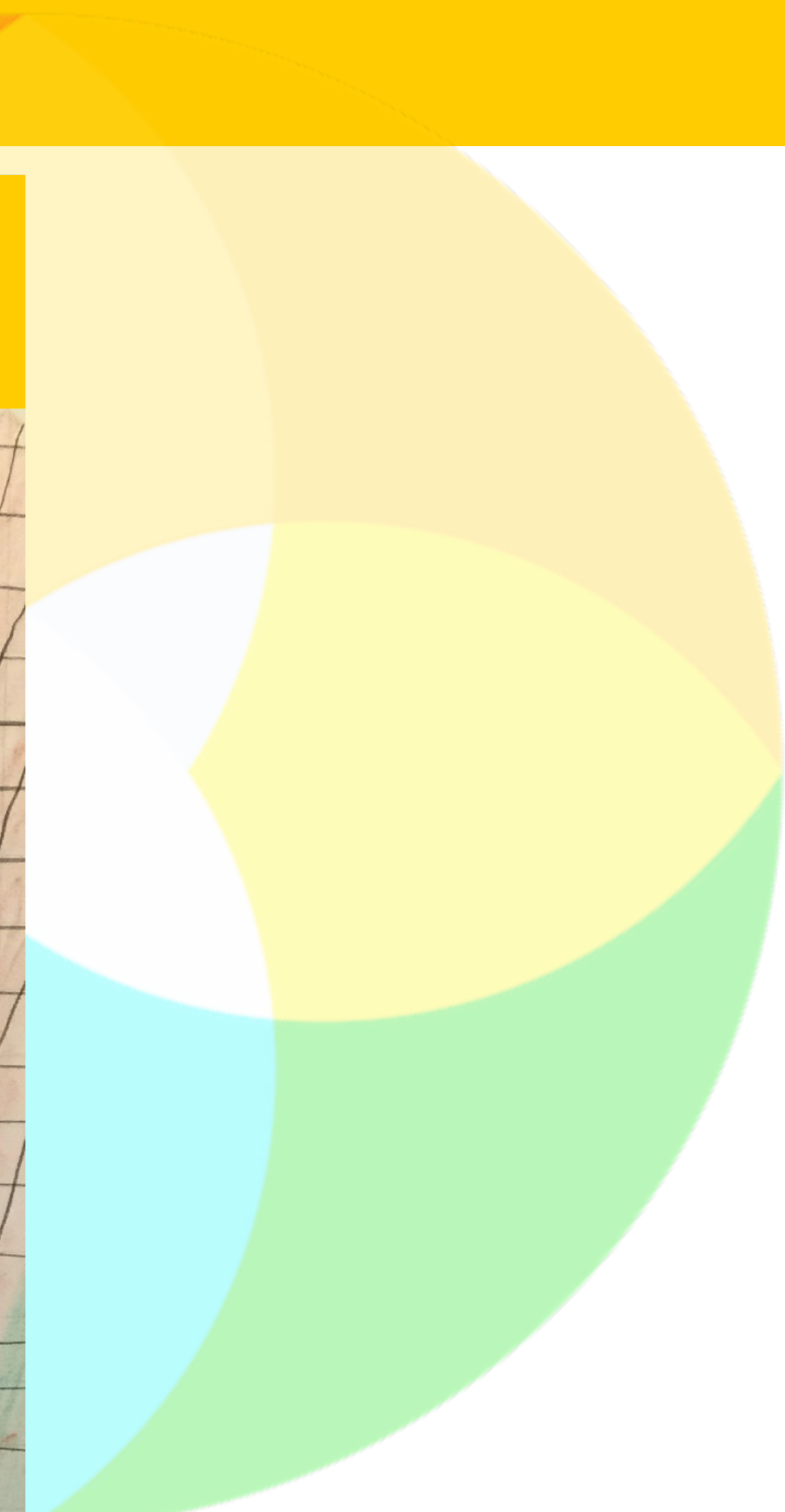
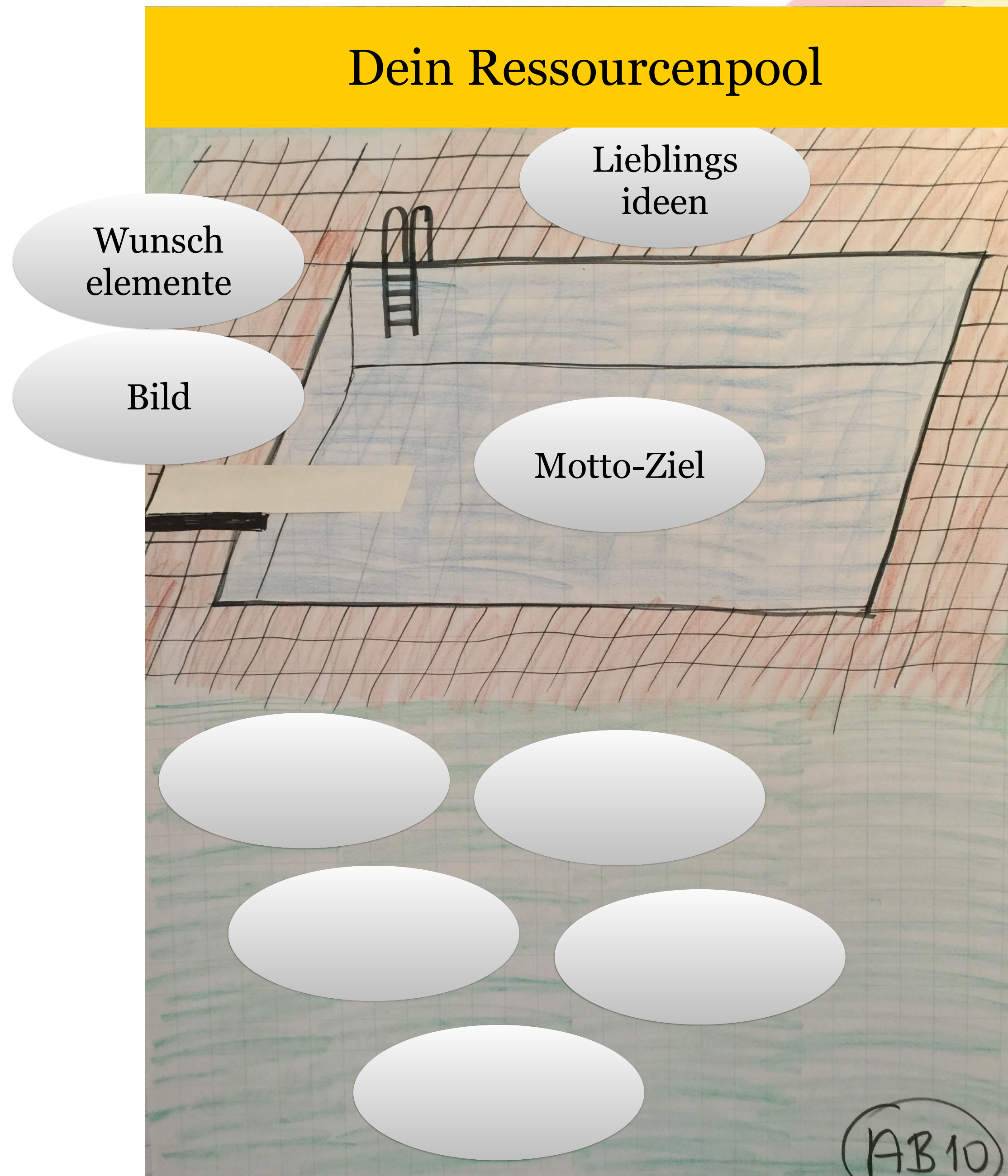
und im Alltag strategisch einsetzen ...



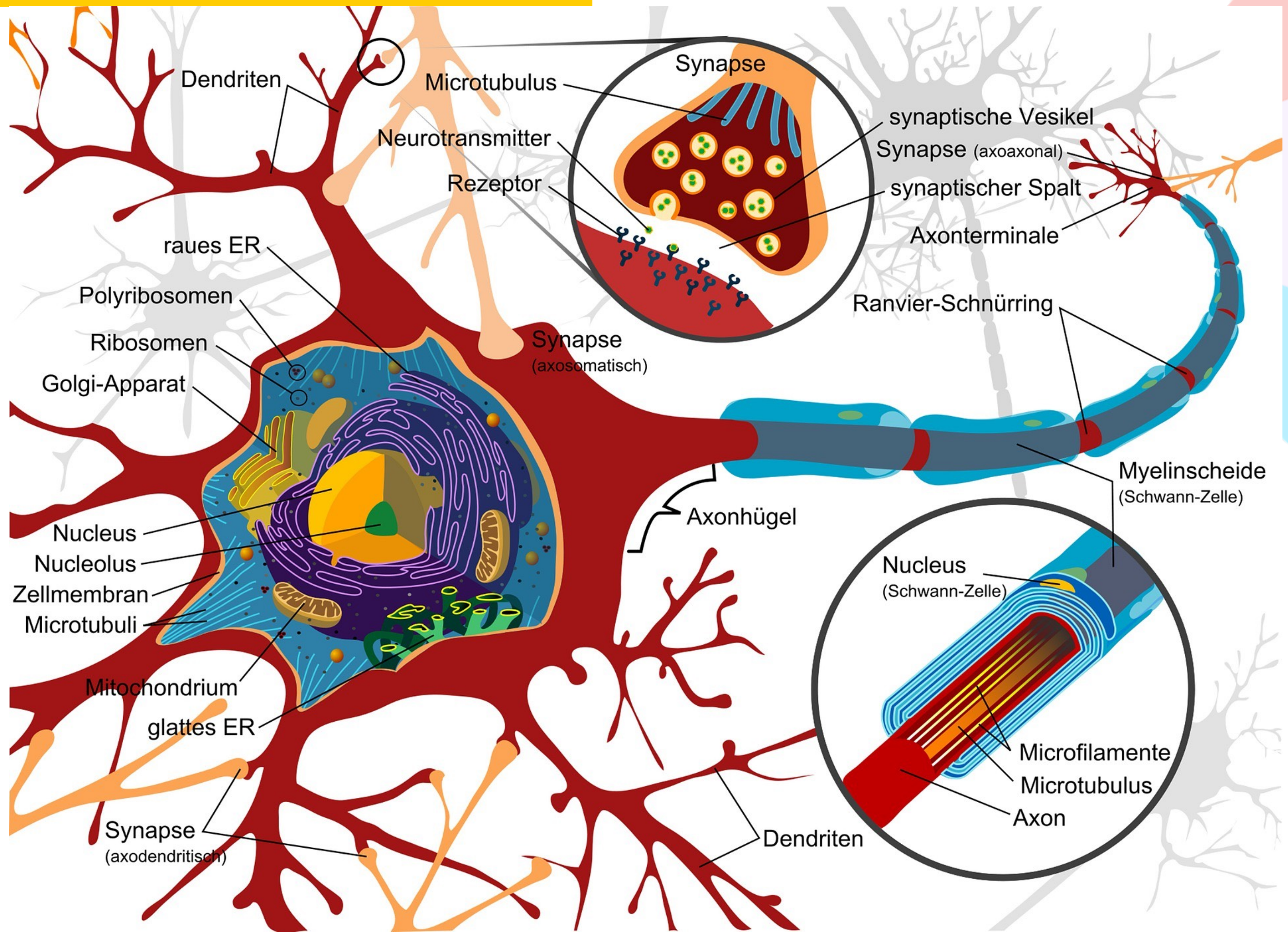
Was ist eine Ressource?

Im ZRM® ist alles eine Ressource was das gewünschte, neue Baby-Motto-Ziel-Netzwerk aktivieren kann.

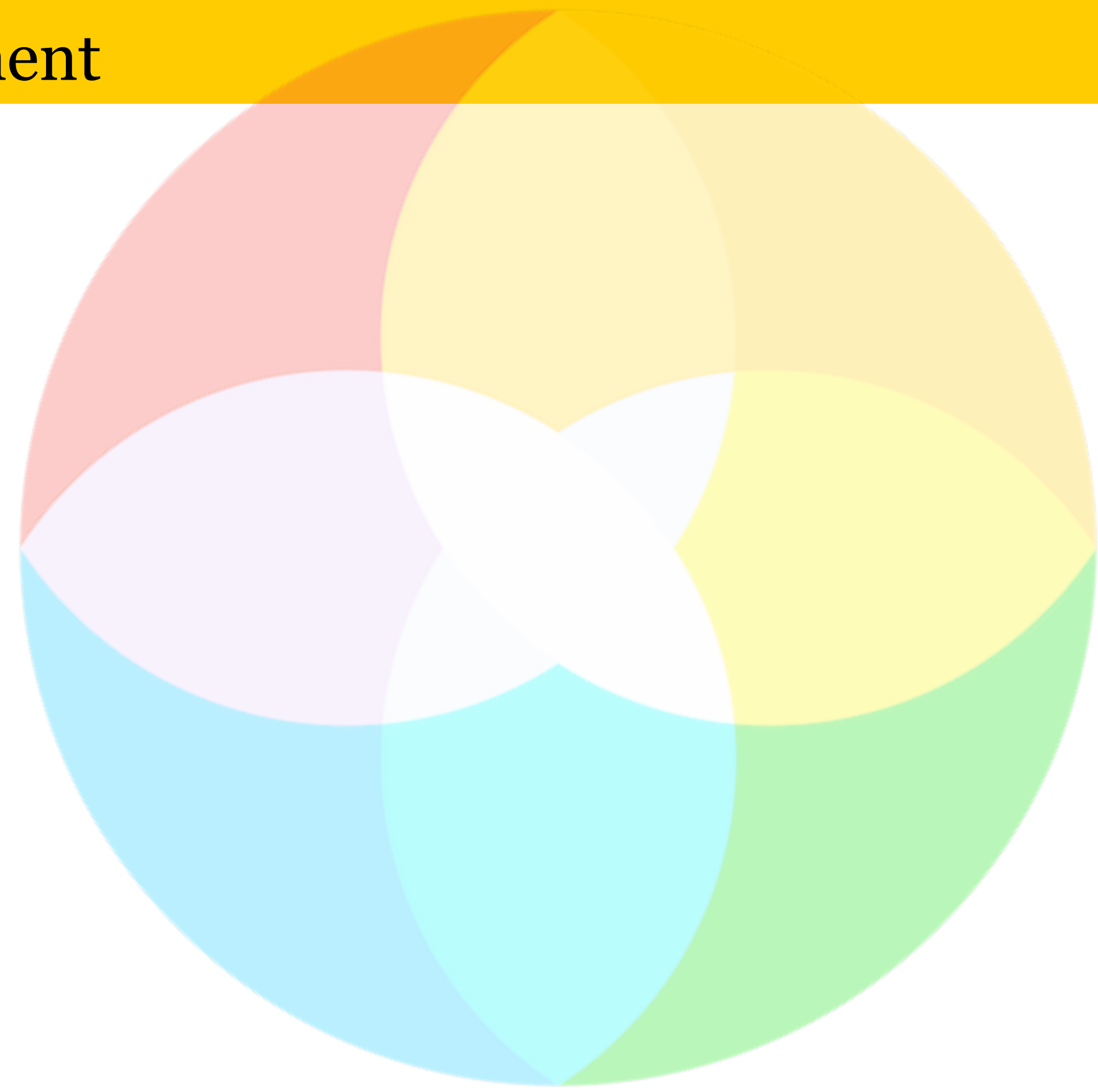
Das Baby füttern mit Ressourcen!



Neuronale Plastizität und Lernen



Neuronale Plastizität und Lernen



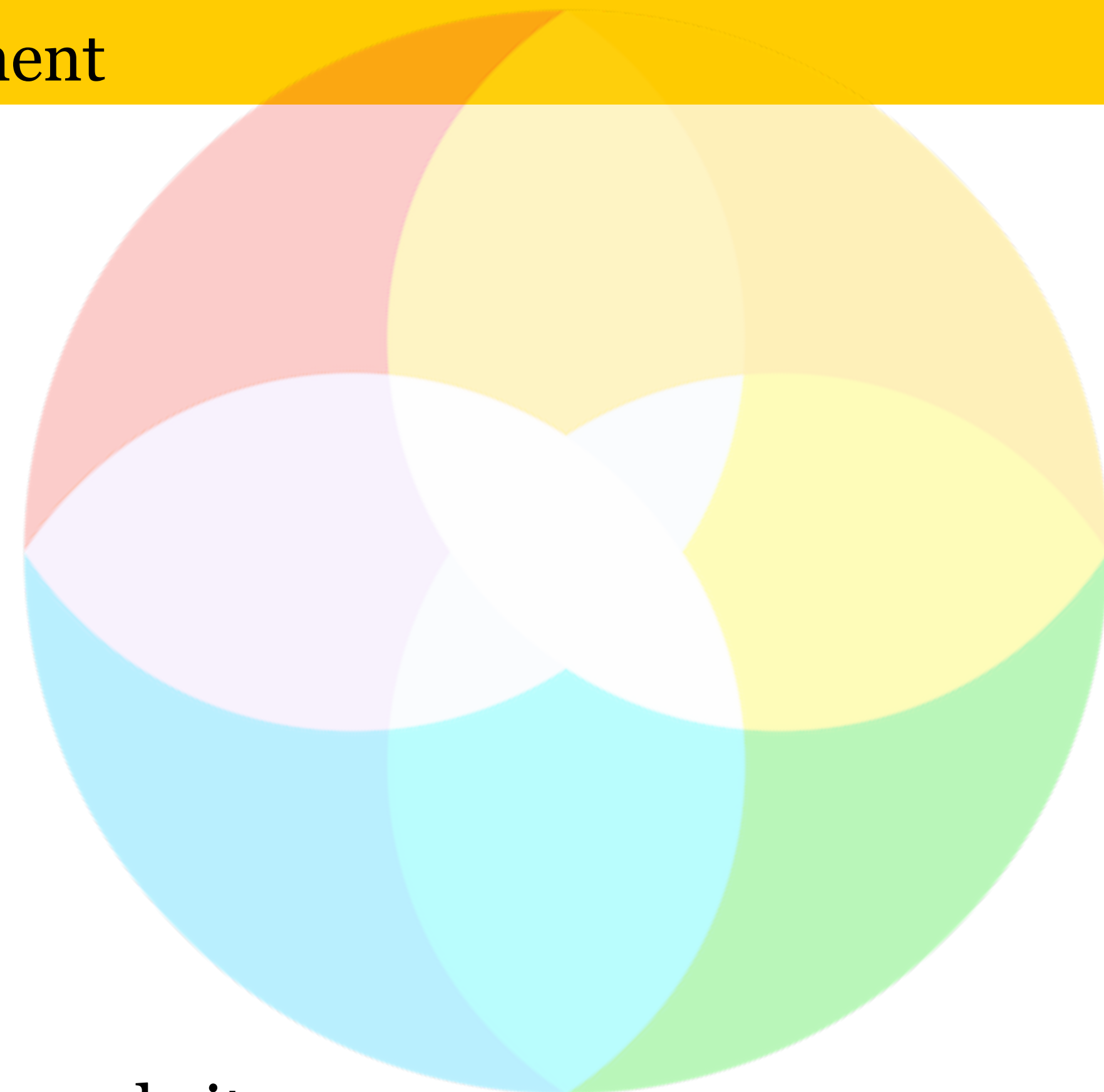
Neuronale Plastizität und Lernen

Neurotransmitter

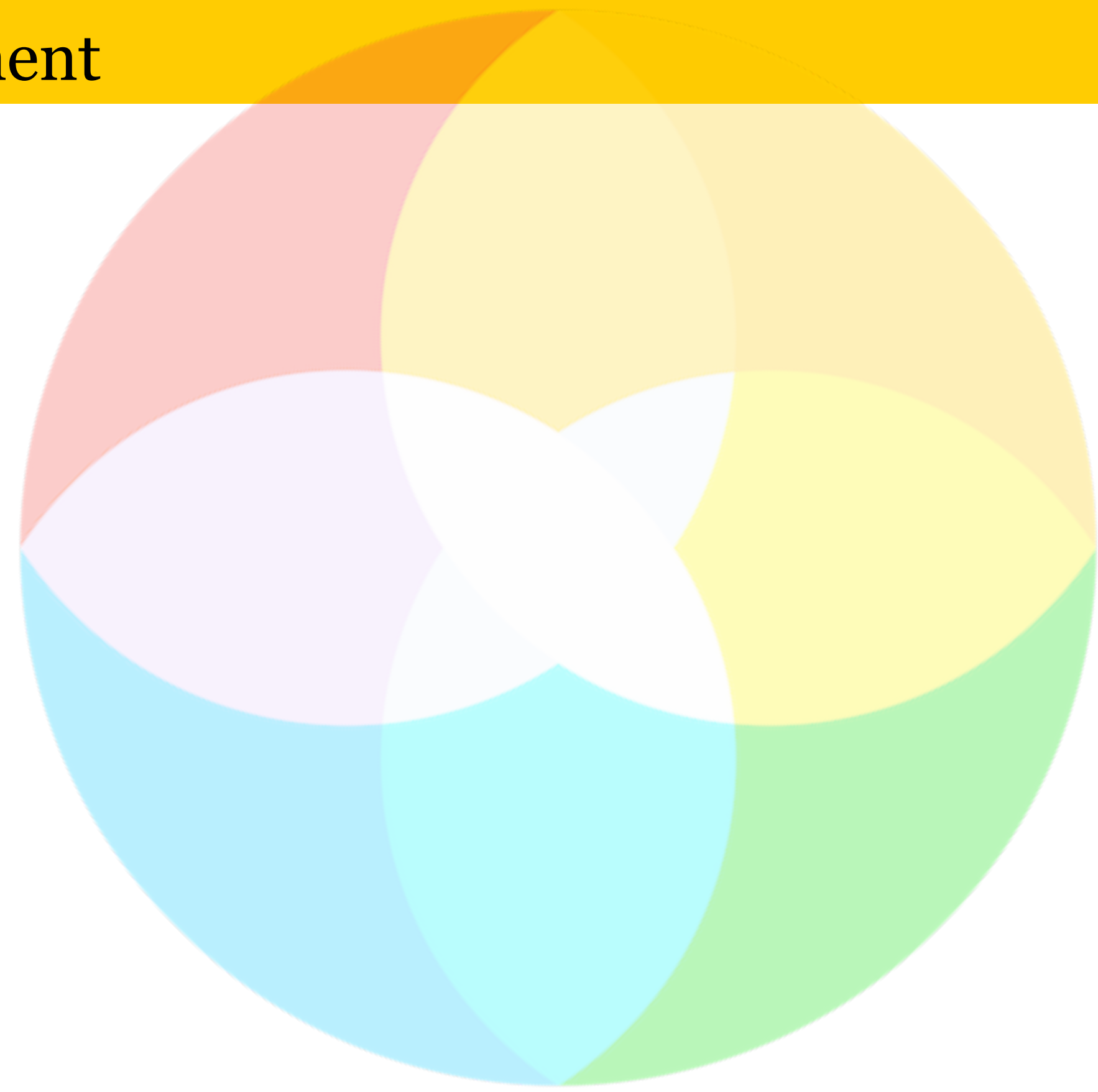
- schnelle
 - Glutamat -> erregend
 - GABA (Gamma-Aminobuttersäure) -> hemmend

Neuromodulatoren

- Noradrenalin -> Aktivierung, Erregung, unspezifische Aufmerksamkeit
- Serotonin -> Dämpfung, Beruhigung, Wohlbefinden
- Dopamin -> Antreibend, belohnungsversprechend, Neugierde
- Acetylcholin -> Gezielte Aufmerksamkeit, Gedächtnissteuerung



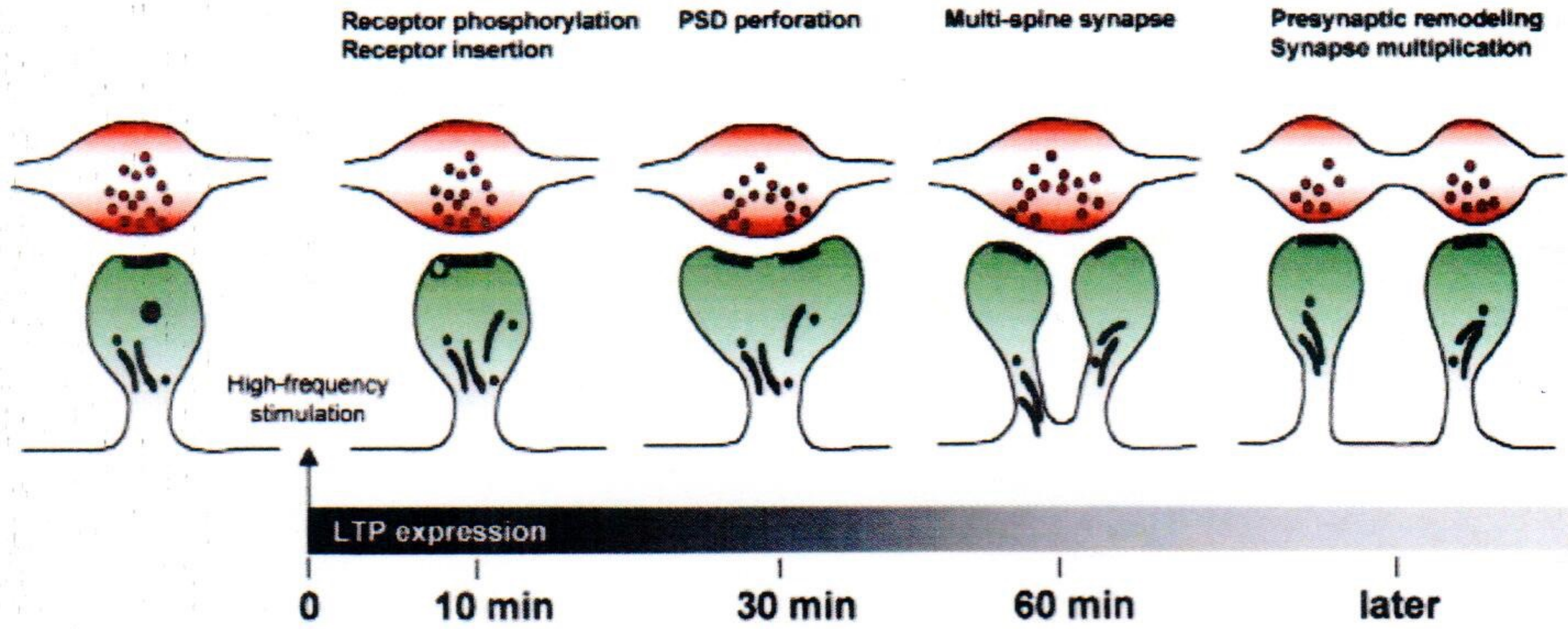
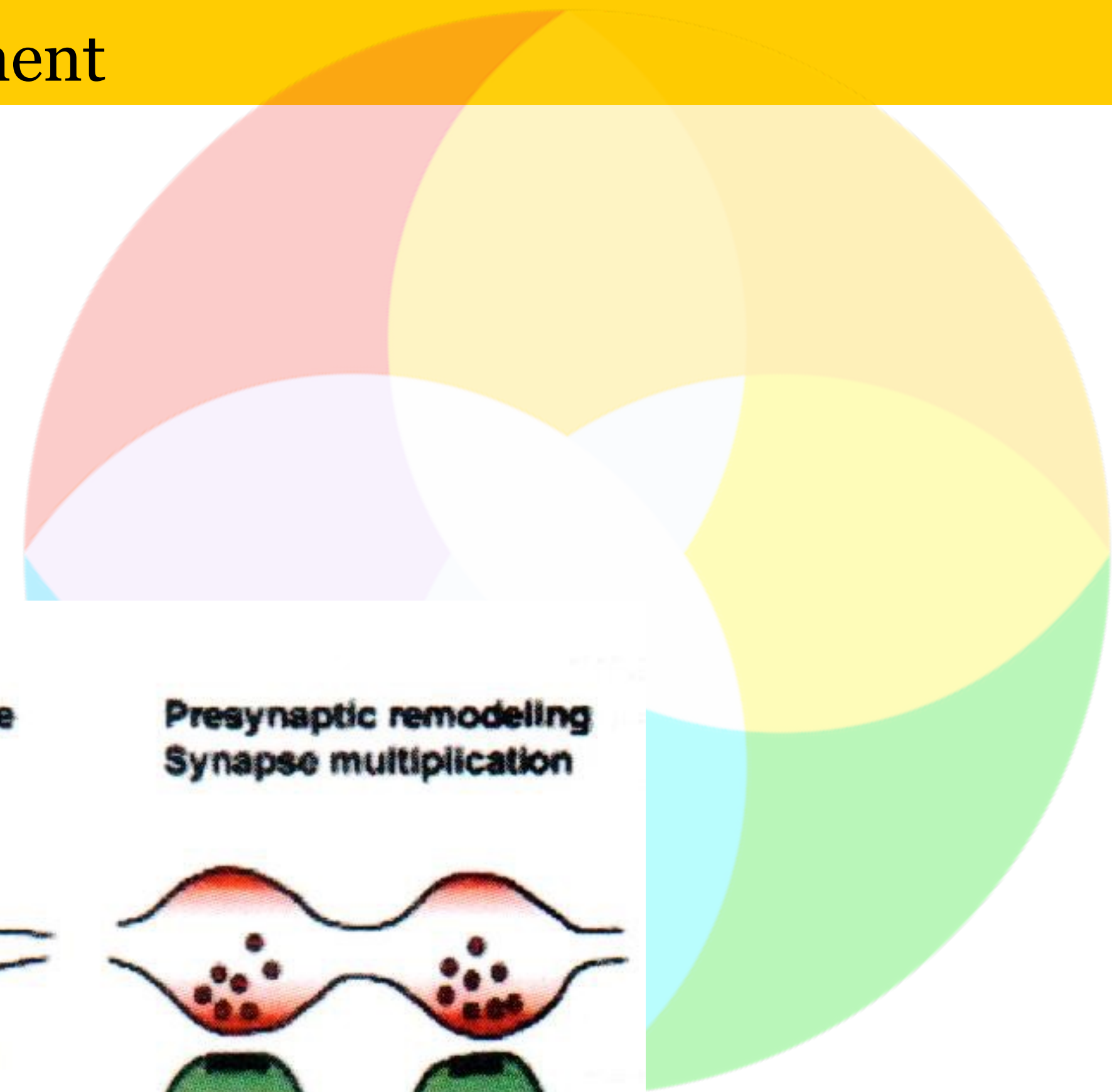
Neuronale Plastizität und Lernen



Neuronale Plastizität und Lernen

C. Lüscher, R.A. Nicoll, R.C. Malenka, D.Müller

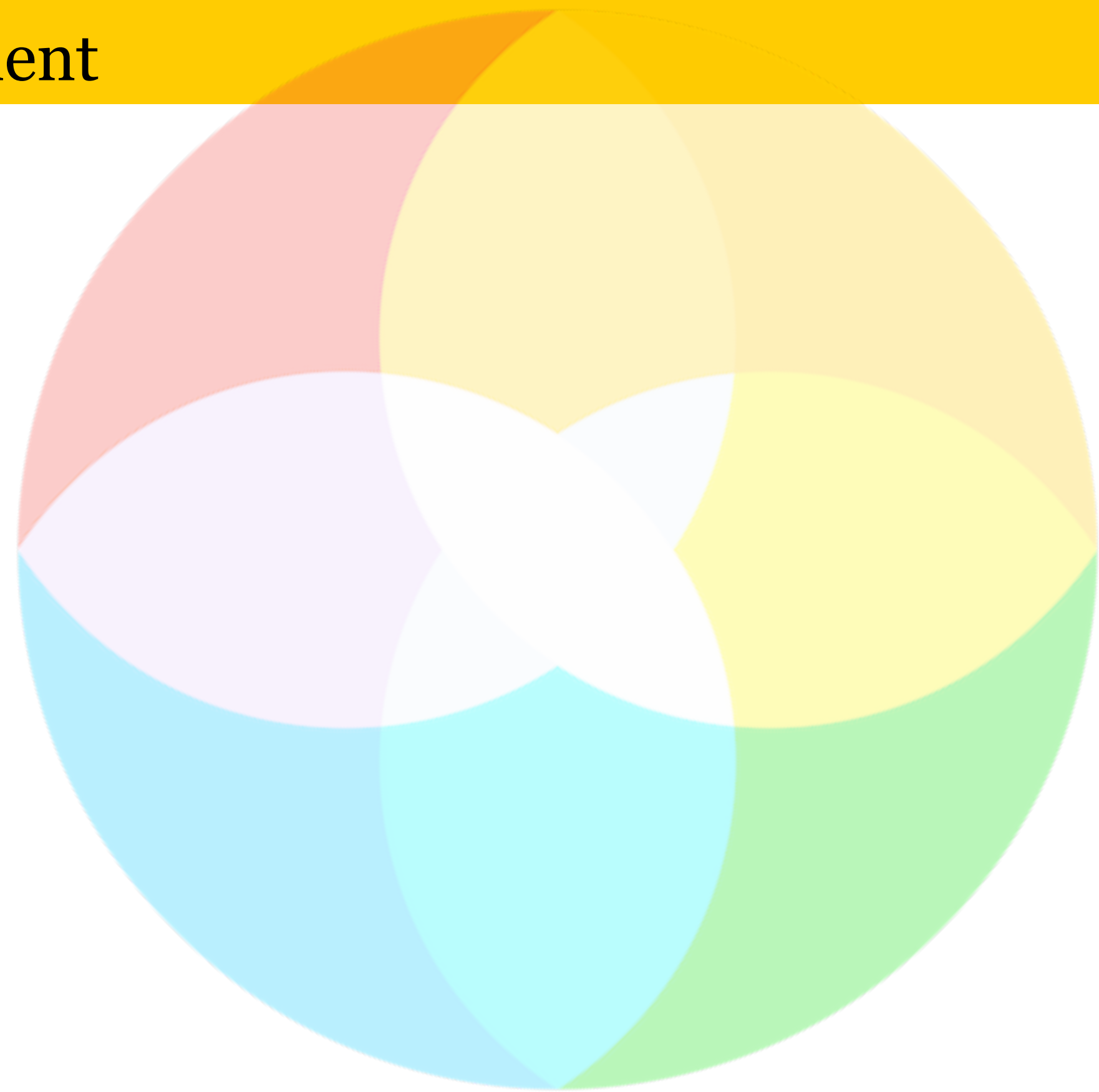
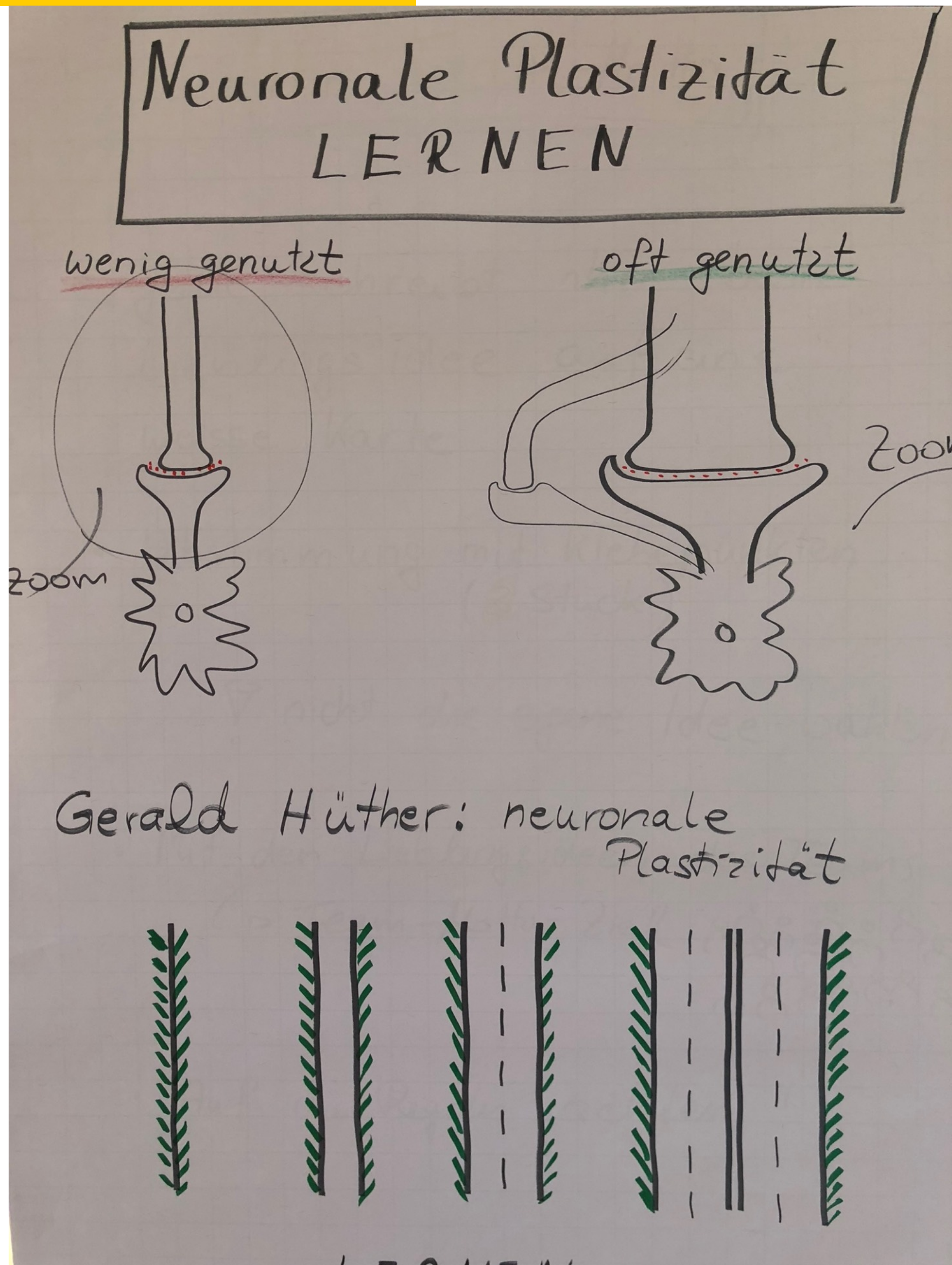
©2000 Nature America



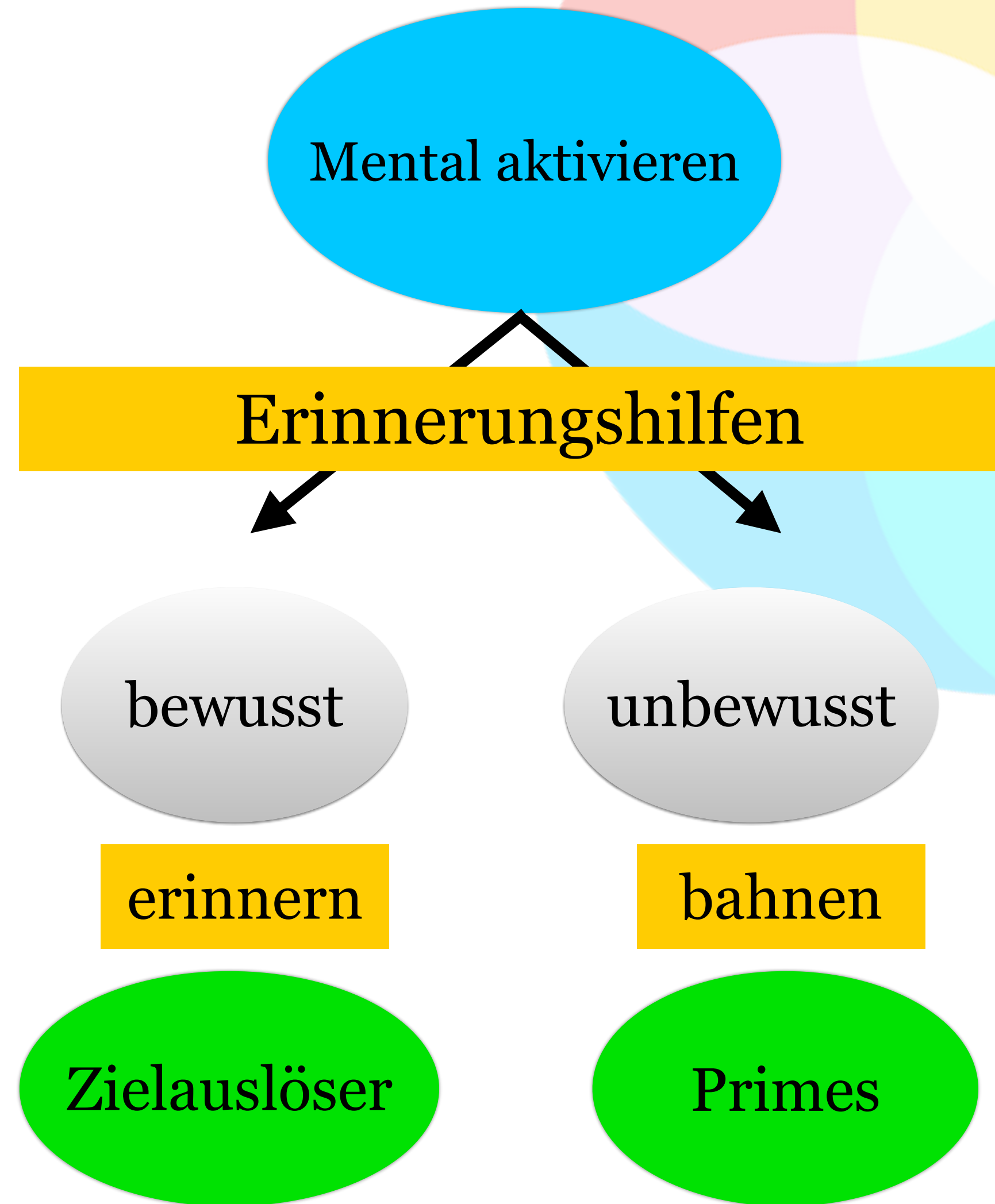
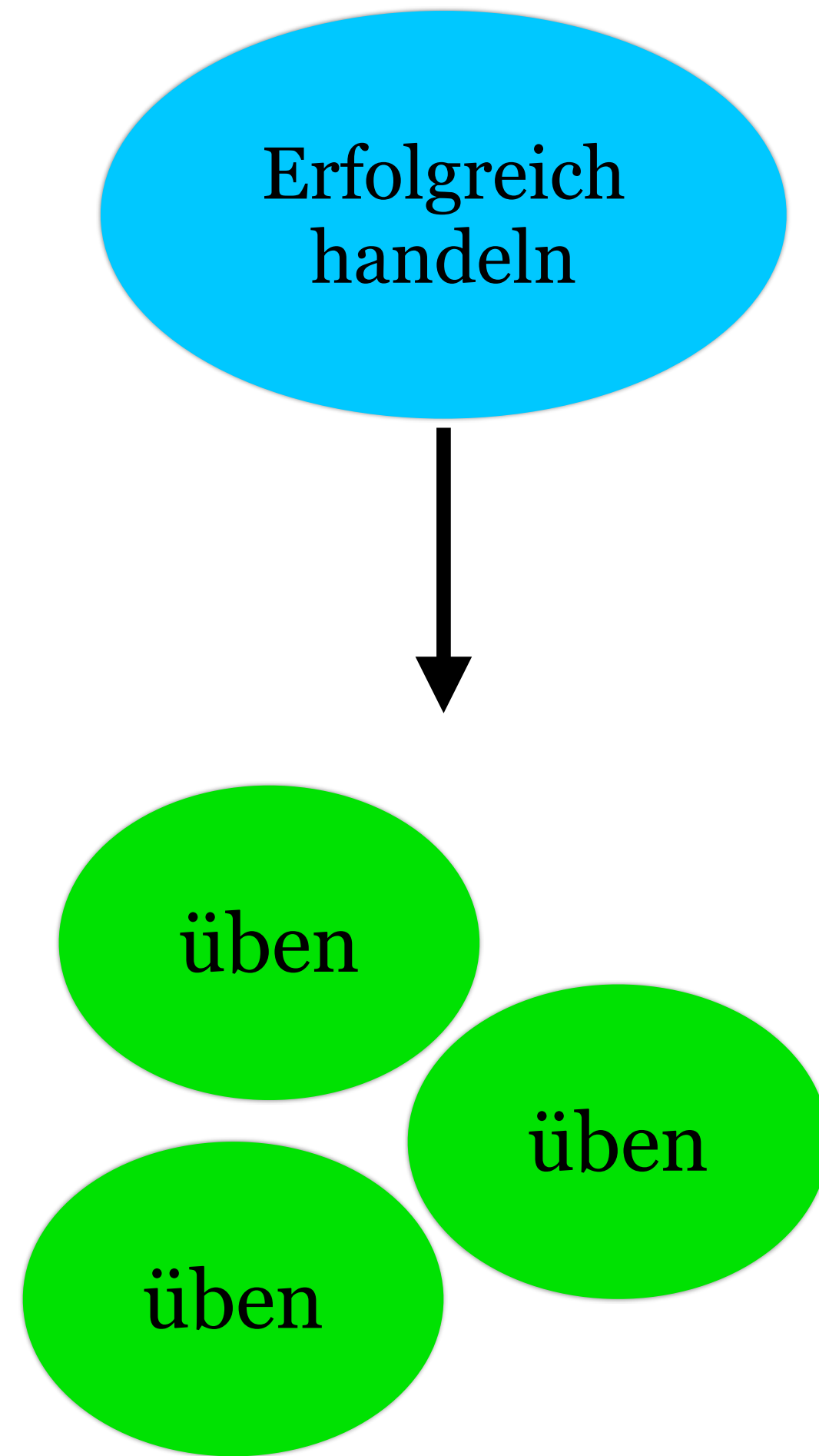
Neuronale Plastizität und Lernen



Neuronale Plastizität und Lernen

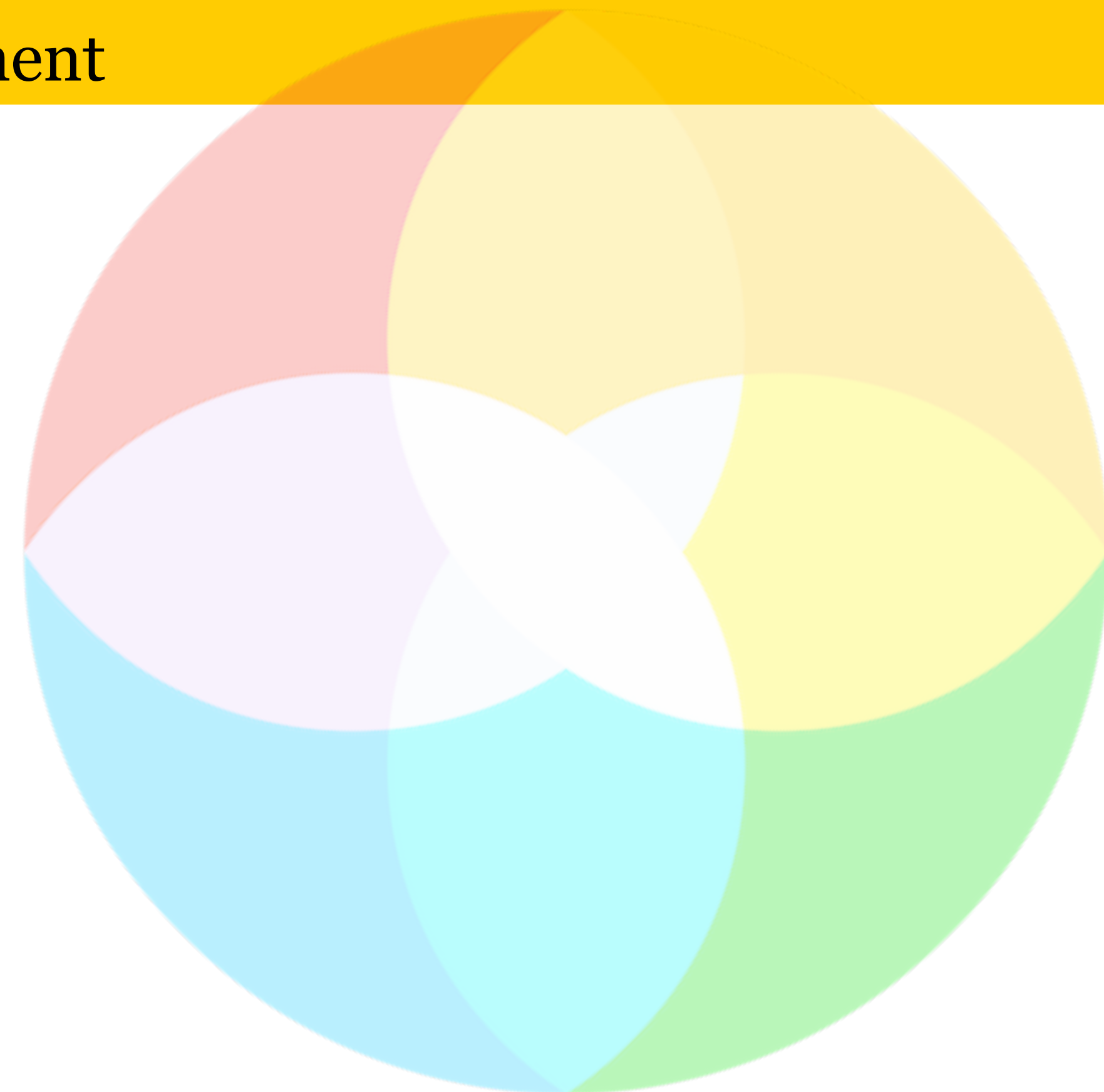


Neuronale Plastizität und Lernen

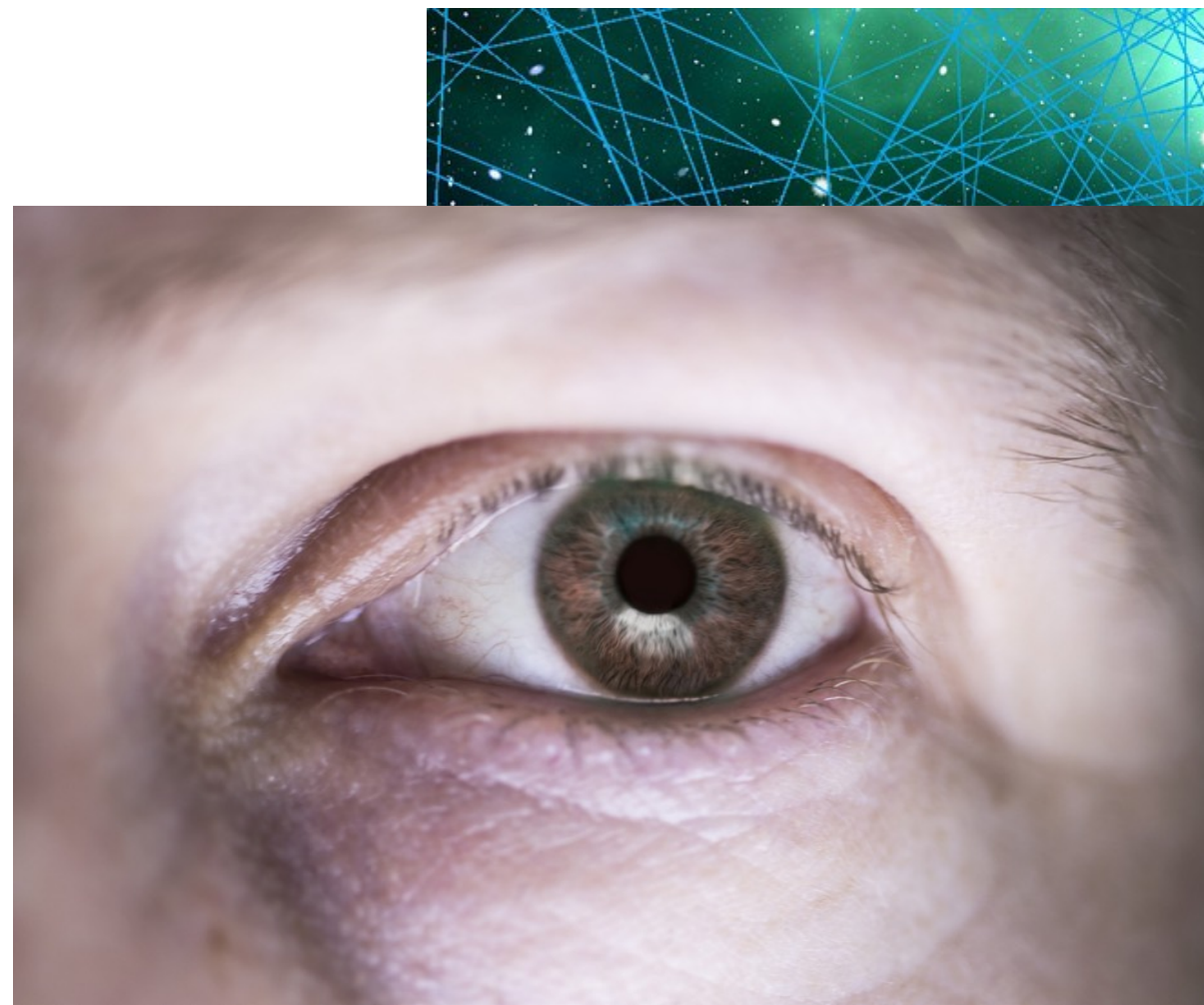


Neuronale Plastizität und Lernen

- Mit Primes den Alltag füllen!
 - Dadurch neue Handlungsweisen bahnen
- Das Thema Priming ist super untersucht
 - Holland et al (2005) - Zitrusduft
 - Lammers et al (2013) - Zulassung an business school
 - ...
- Werbe- und Marketingindustrie
- Katholische Kirche
- Du kannst nicht „nicht geprimed“ werden !
- Werbung in eigener Sache



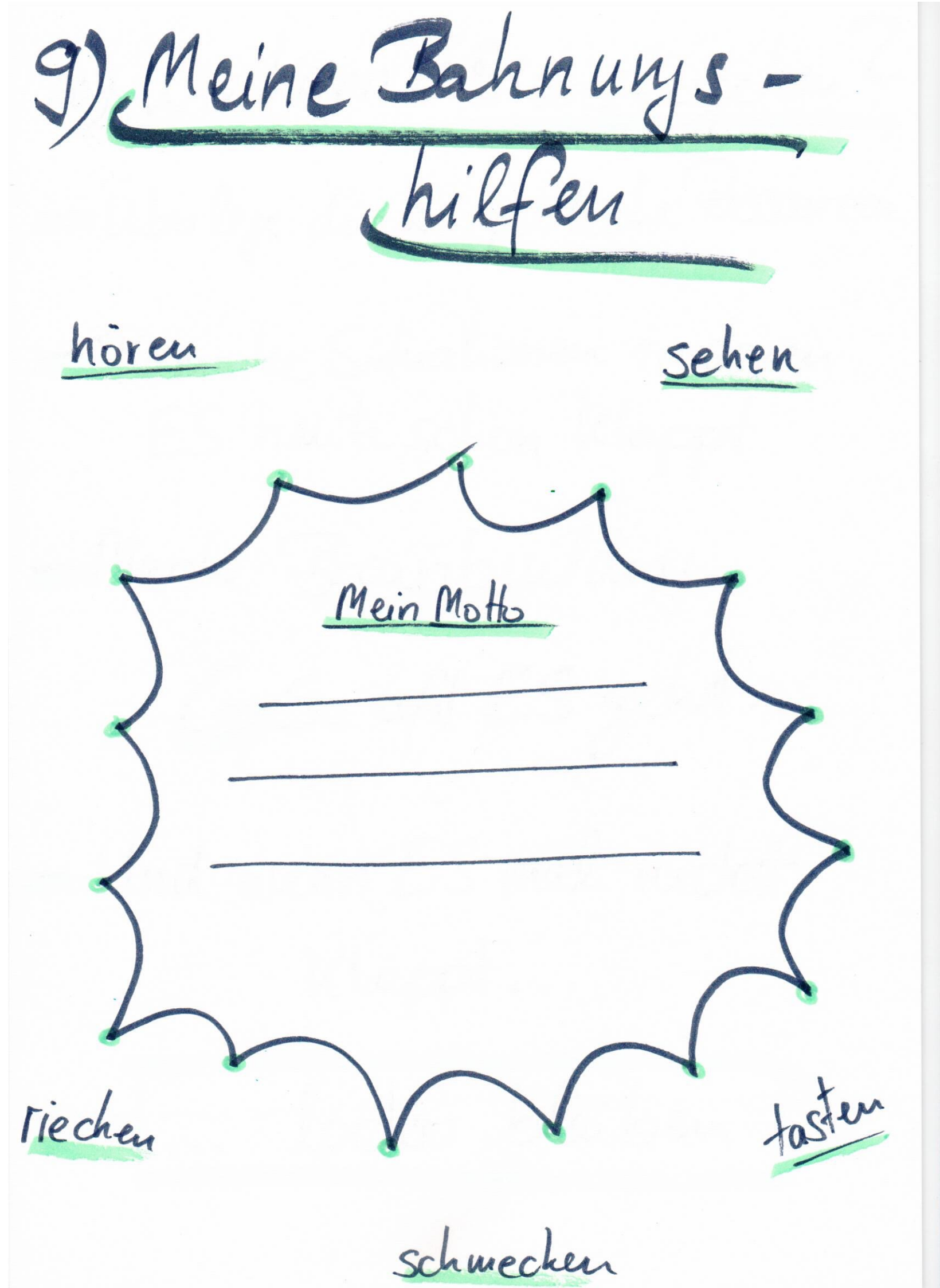
Multicodierung



Neuronale Plastizität und Lernen

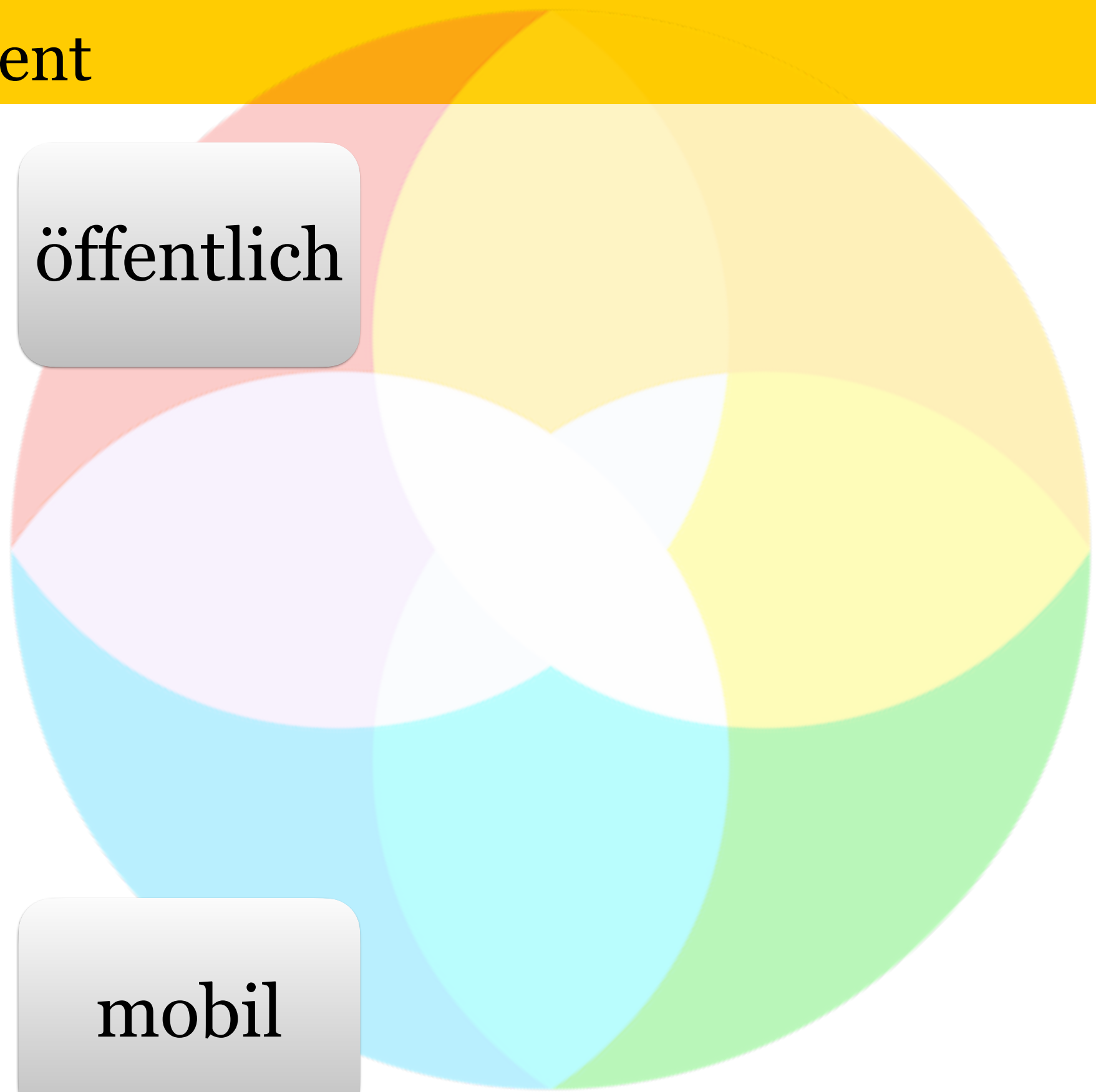
stationär

privat



öffentlich

mobil



Ideenkorb für Erinnerungshilfen

- Hauptperson sagt Motto-Ziel und schreibt selbst mit
- Zeigt das Bild und die Wunschelemente
- 3 Minuten pro Person -> Zeitwache
- Ideenkorb: Wie kannst du dich im Alltag primen ?
 - Bild am Kühlschrank geht immer
 - Symbole für die Wunschelemente gehen immer
 - Multicodierung !
 - Farben -Formen
 - Geruch - Geschmack - Haptik
 - Musik / Ton ... Handy Klingelton ... Wecker

Mit Erinnerungshilfen das neue neuronale Netz stärken

Legen Sie 5 mobile und 5 stationäre Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr neues neuronales Netz möglichst häufig zu aktivieren:

stationär

Mein Motto-Ziel:

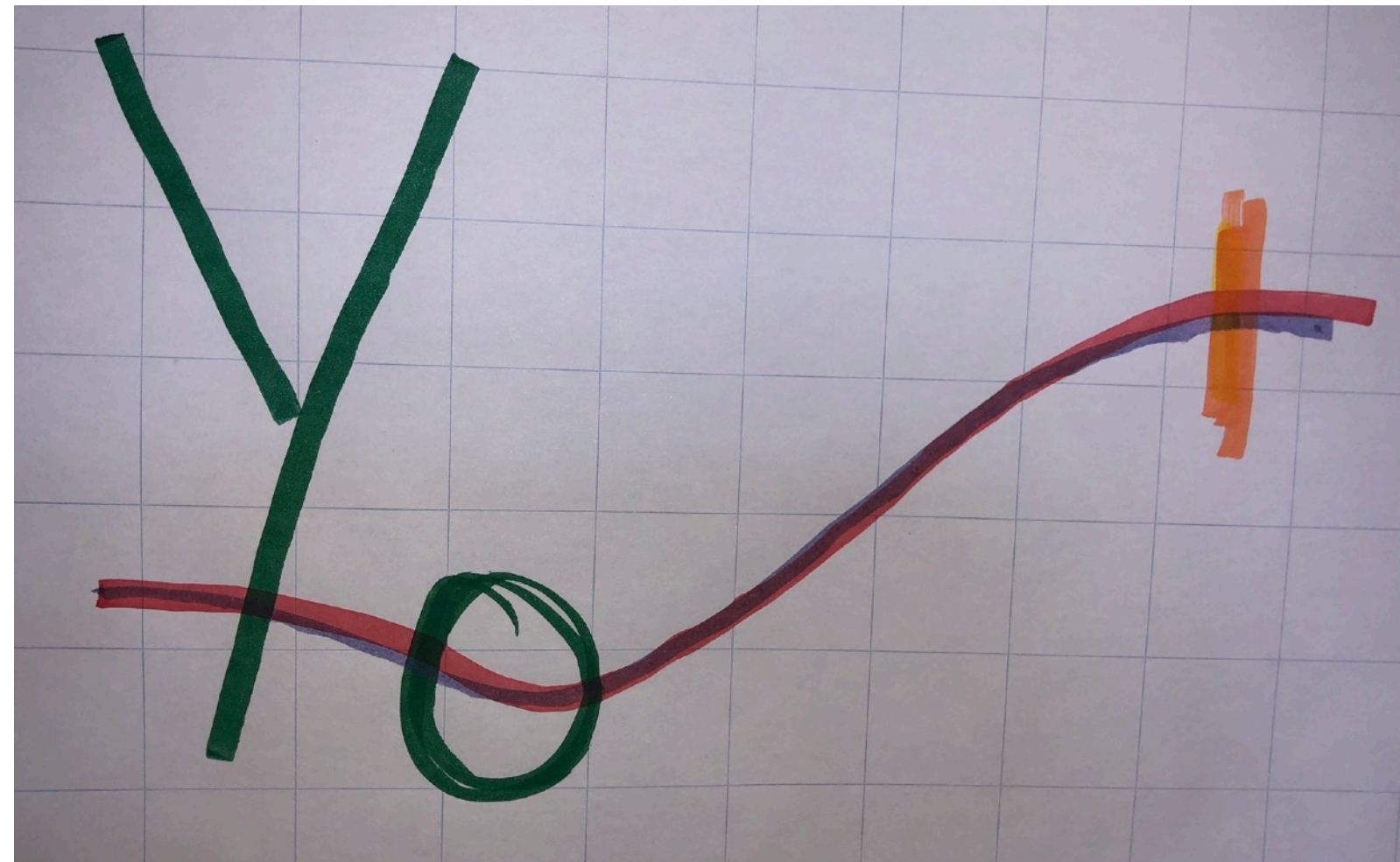
mobil

Arbeitsblatt 12

Kopiervorlage

Zürcher Ressourcen Modell ZRM

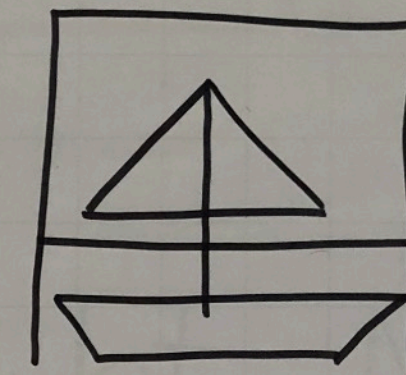
SiewissenESselbst.de



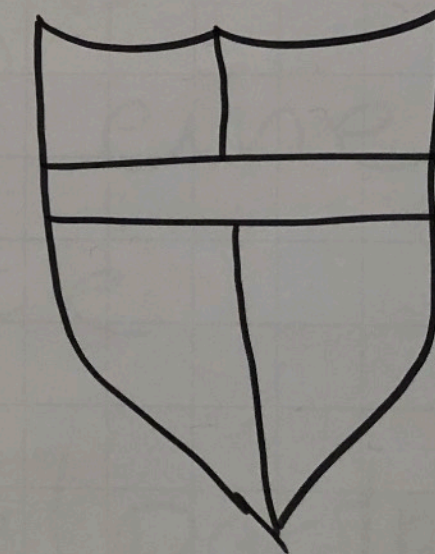
Ich lebe meine Yoda-Macht
indianafüchsig aus.
(AK1 - MZ)

Spezielle Erinnerungshilfen

- Logo



- Wappen



- Geschichte

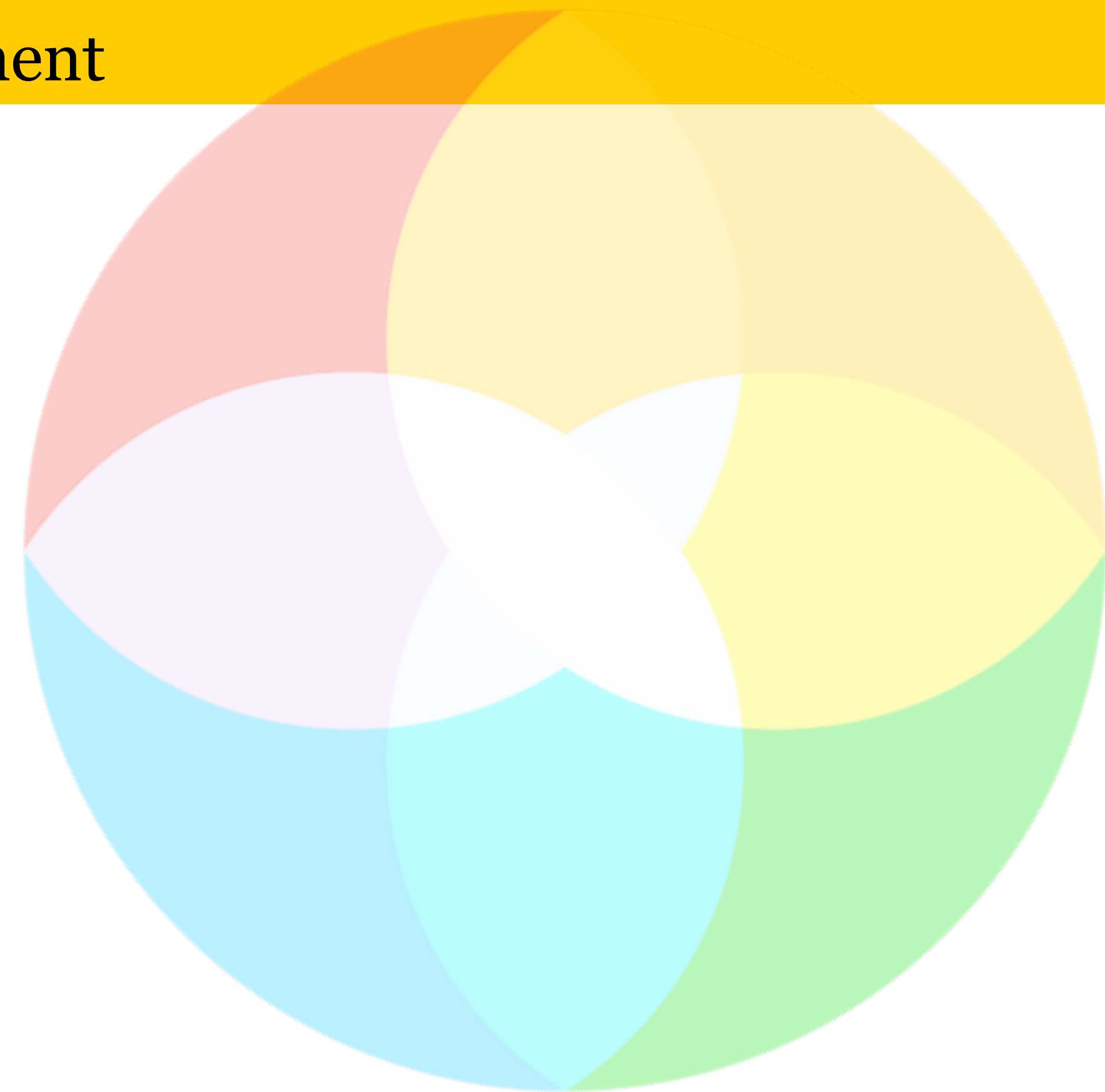
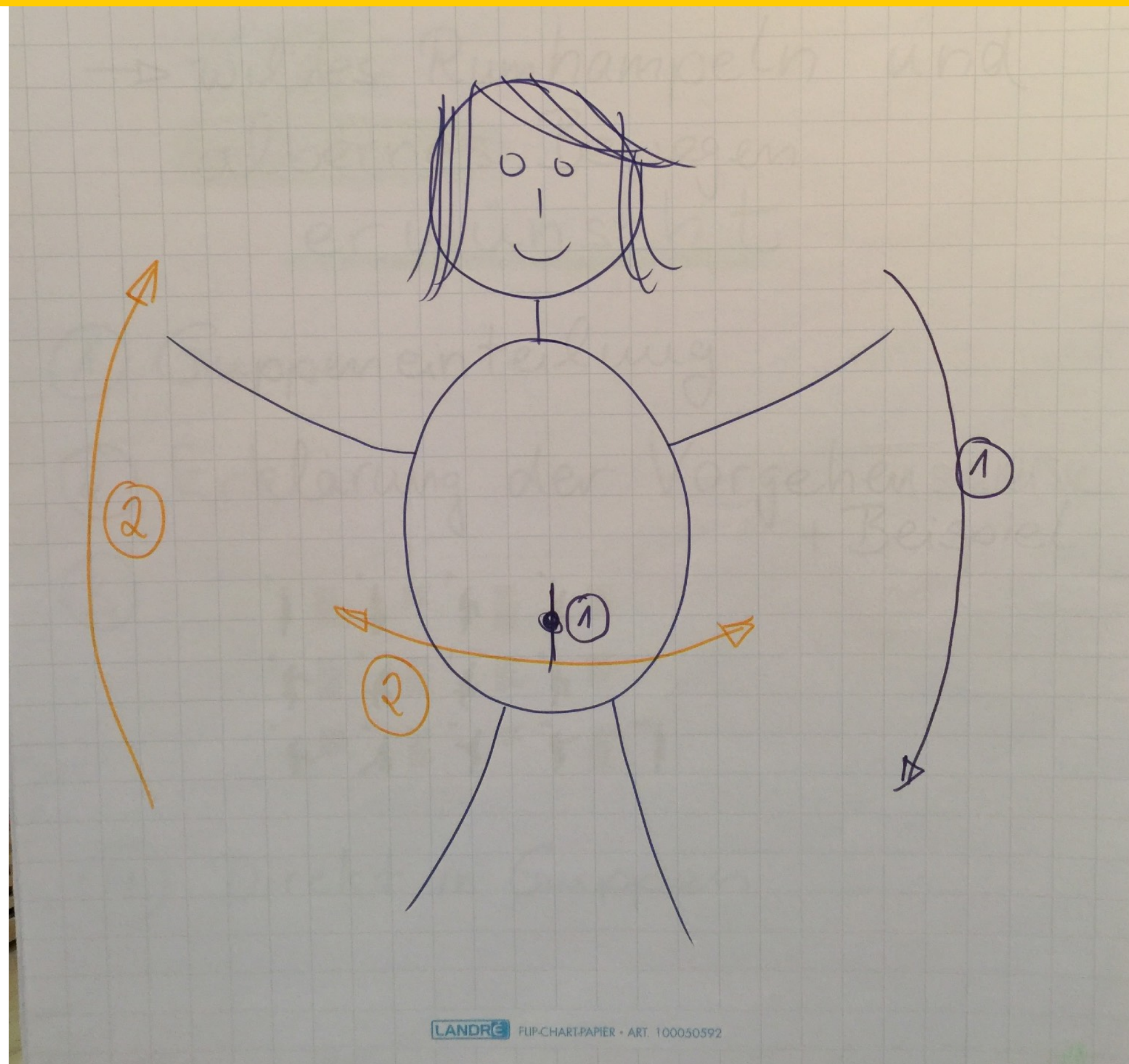
- "Urschrei" – Passwort

Bitte die Erinnerungshilfen pflegen und kultivieren!

Licht am Ende des
Tunnels ich sehe sehr
nah.



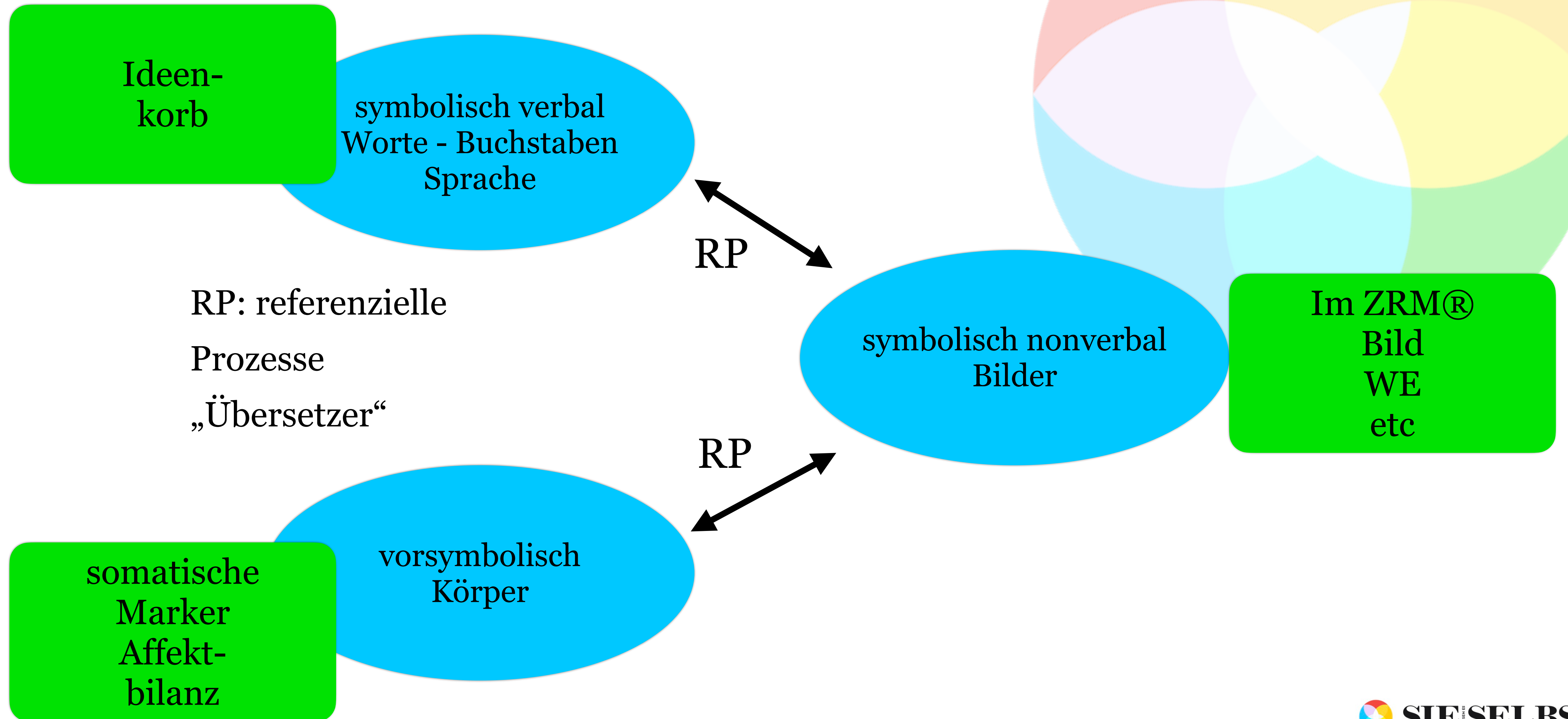
Embodiment
Der Körper eine kraftvolle Ressource
... und du hast ihn immer dabei ...



Multiple Code Theorie

*Wilma Bucci 2002

3 Informations-Codes wie Informationen abgespeichert werden



Wie ist das zu verstehen?

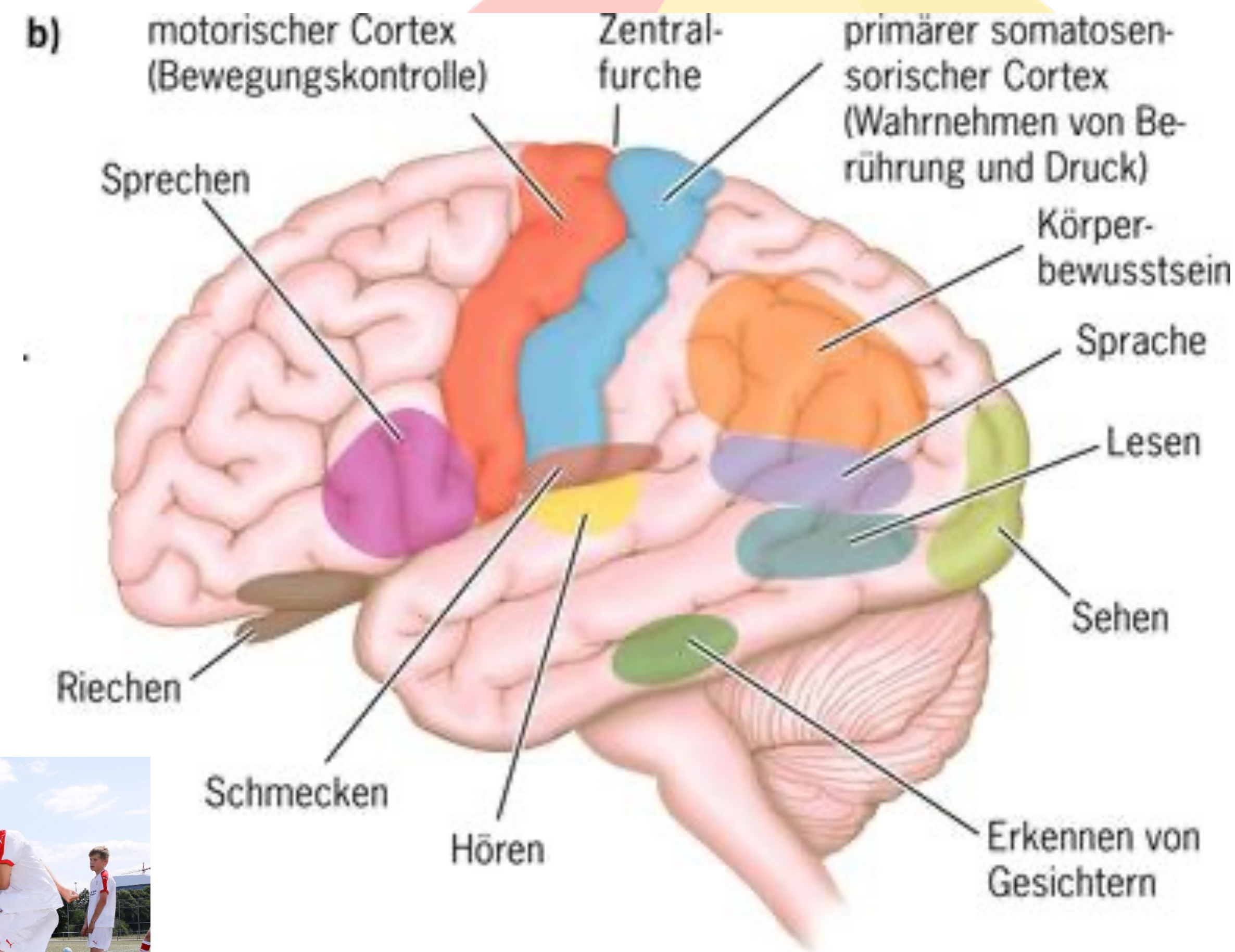
- Was passiert, wenn ich das Wort „Zimt“ sage?

- Wort - Bild - olfaktorischer Cortex



- oder das Wort „kicken“

- Wort - Bild - motorischer Cortex

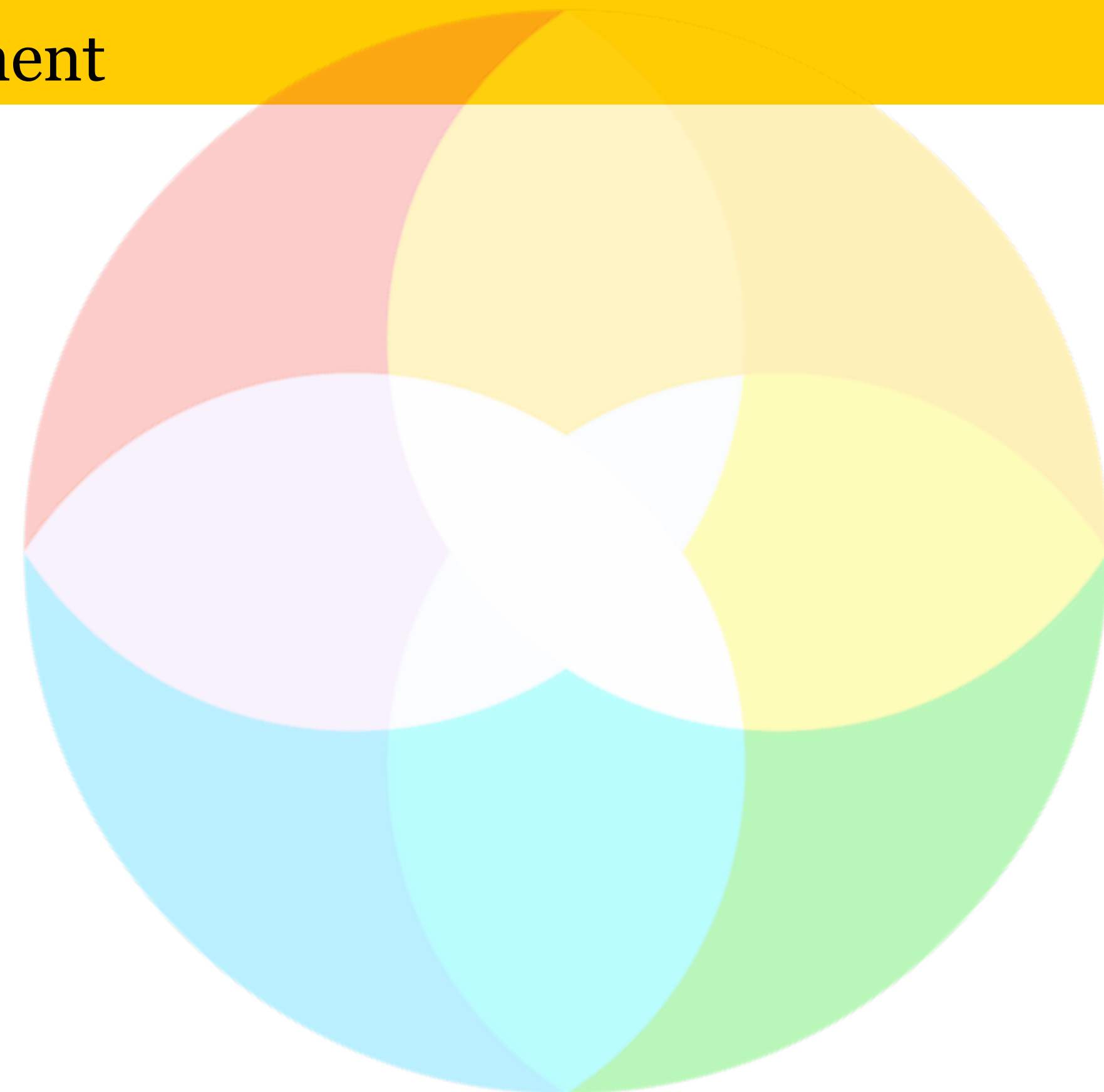


kademischer Verlag Heidelberg 2012

- Bedeutung entsteht, in dem der sinnliche Inhalt simuliert wird
- hierfür ist der Körper „zuständig“

Beispiele - Experimente

- Lach-Yoga
- Test Hüftwackler
- Armdreh-Experiment (Top-Down)
- Experimente:
 - Weisfeld & Beresford (1982) (Top-Down)
 - Stark, Martin, Stepper (1988) (Bottom-Up)
 - Stepper (1992) (Bottom-Up)
- Es macht Sinn mit dem Körper zu arbeiten
- Eine hilfreiche körperliche Verfassung (Haltung) kann eine hilfreiche psychische Verfassung nach sich ziehen.



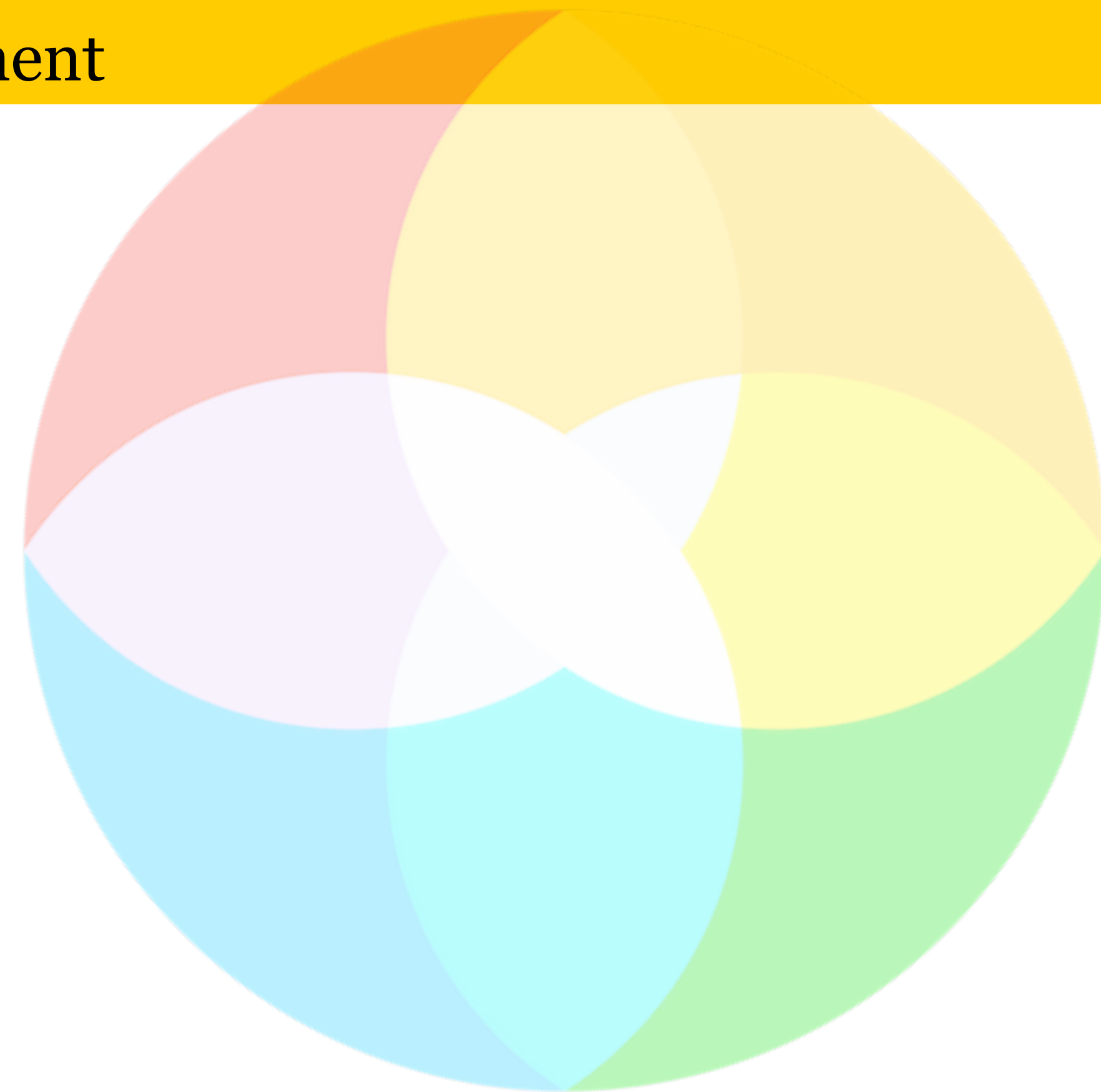
Embodiment-Quickie

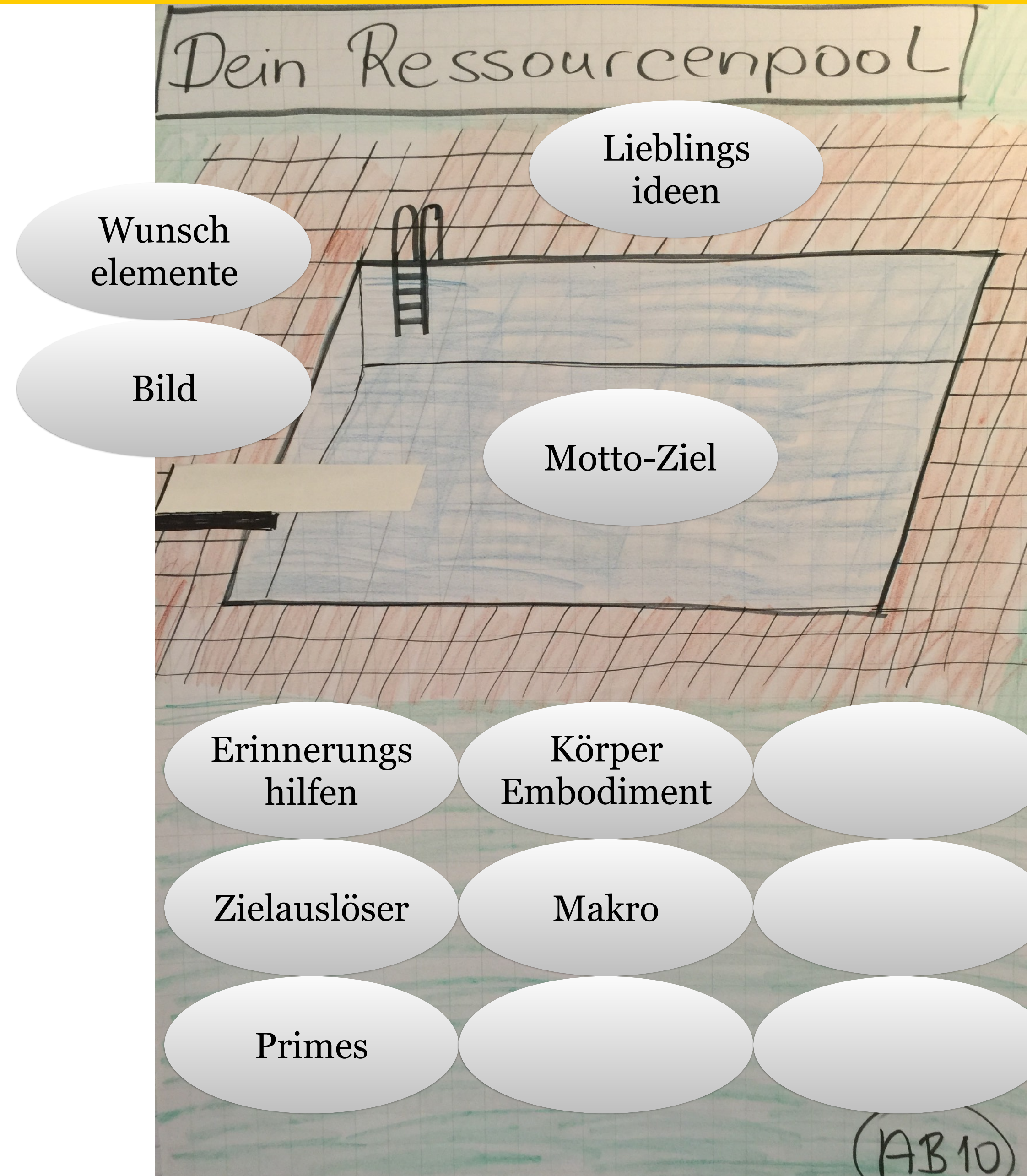
Wie würdest Du ...

- stehen
- gehen
- sitzen
- laufen
- liegen

... in dieser Motto-Ziel-Haltung?

Welche Bewegung passt dazu ?

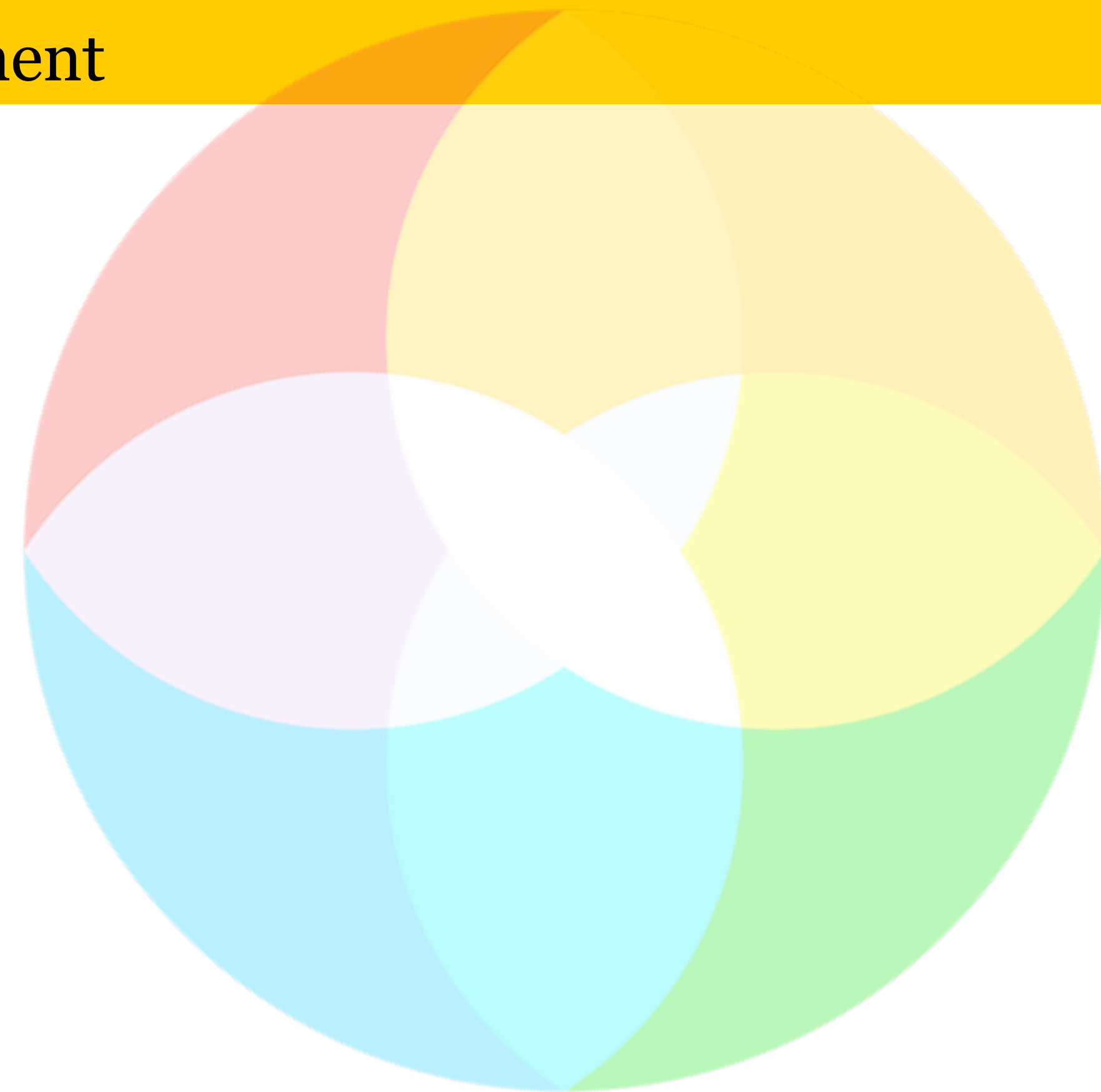




Die Umsetzung im Alltag

Die Ressourcen **STRATEGISCH**
einsetzen

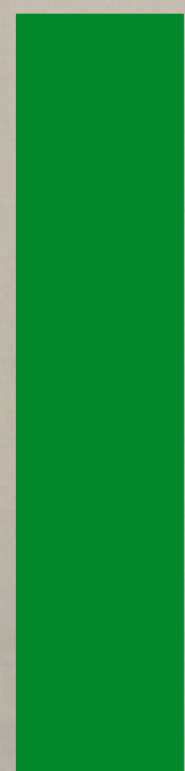
und weiter aufbauen



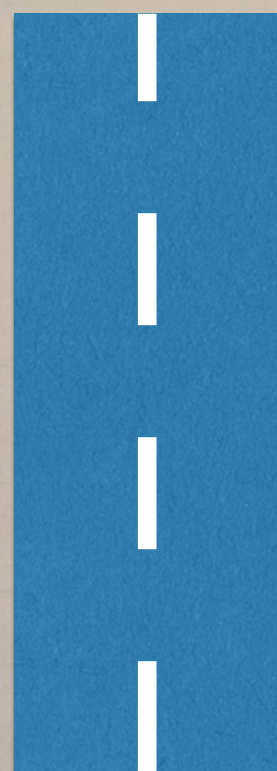
Gerald Hüther

„neuronale Plastizität“

neuronales Netz:



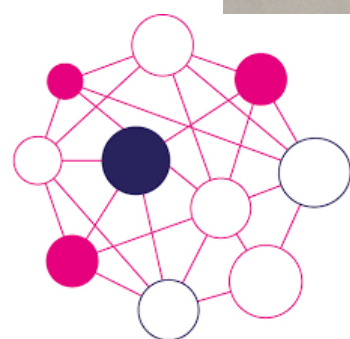
schwach



mittel



stark



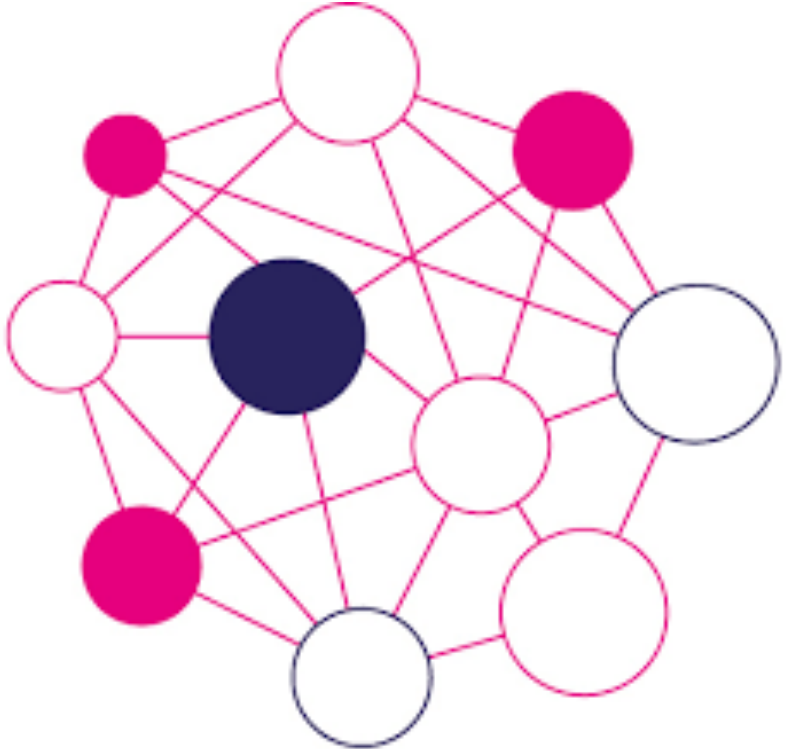
starker Automatismus



⚡ Automatismen sind i.d.R. gut und wichtig für

uns → z.B. Energiebilanz

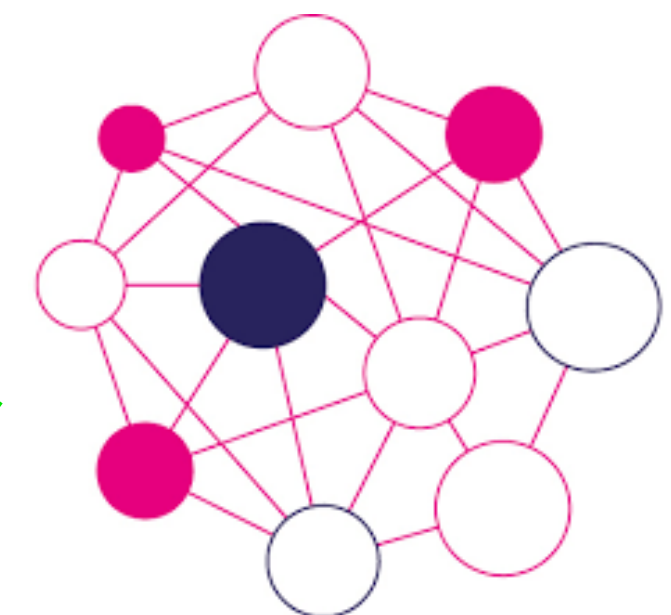
Aber machmal unerwünschter Automatismus



A-Situationen



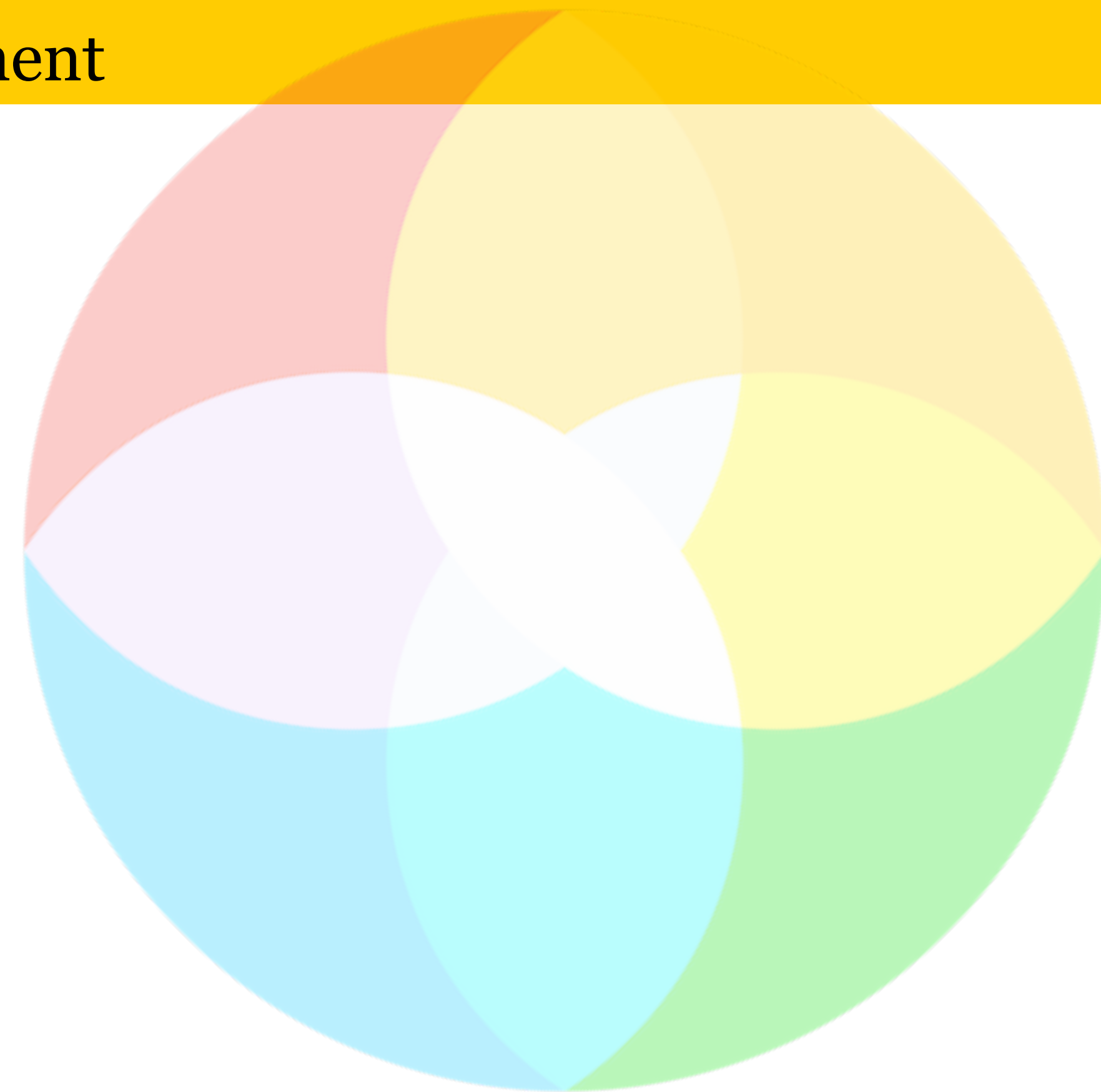
Es gelingt heute schon
Ainfach - Automatisch - im Alltag
auf die grüne Straße
das gewünschte Netzwerk
abzubiegen



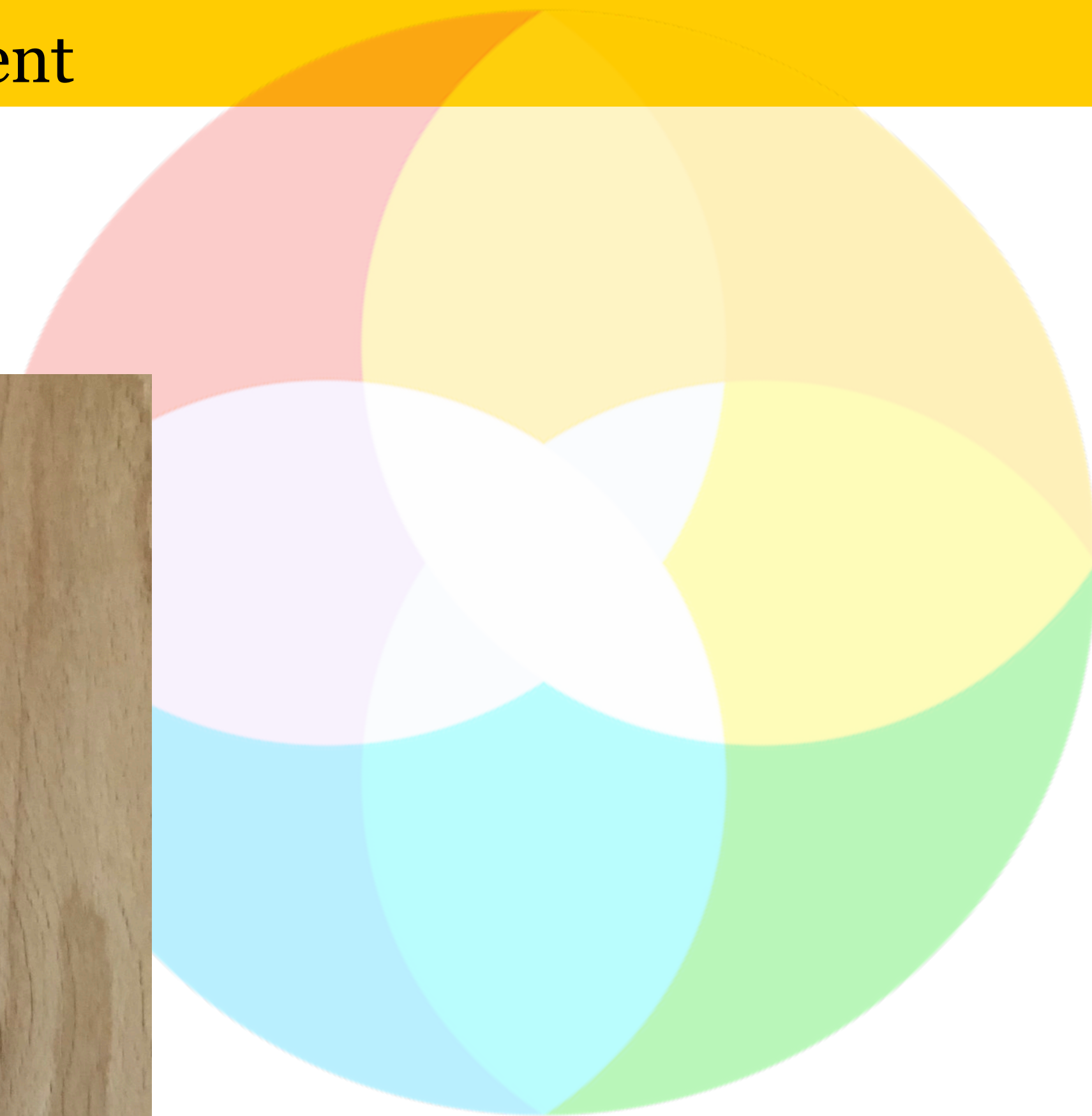
Wo und wann im Schulkontext oder auch privat:

- Gibt es heute schon Situationen (möglichst konkret)
 - die so sind?
 - wo du in deiner Motto-Ziel-Haltung bist?
 - die gut klappen?
 - die sich gut anfühlen?

- Was machen diese Situationen aus?



A-Situationen



soziale Ressourcen

Für viele Menschen sind die besten Ressourcen andere Menschen



Stille Ressourcen
sind einfach da

ES färbt ab!

Strategische Ressourcen
werden gezielt eingesetzt

TUN etwas

Eingeweihte Ressourcen
wissen um ZRM®

Primes, Telegram, ...



So könnte ES weitergehen

10) Wie kann ES weitergehen?

- Überlege dir körperliche Ressourcen.

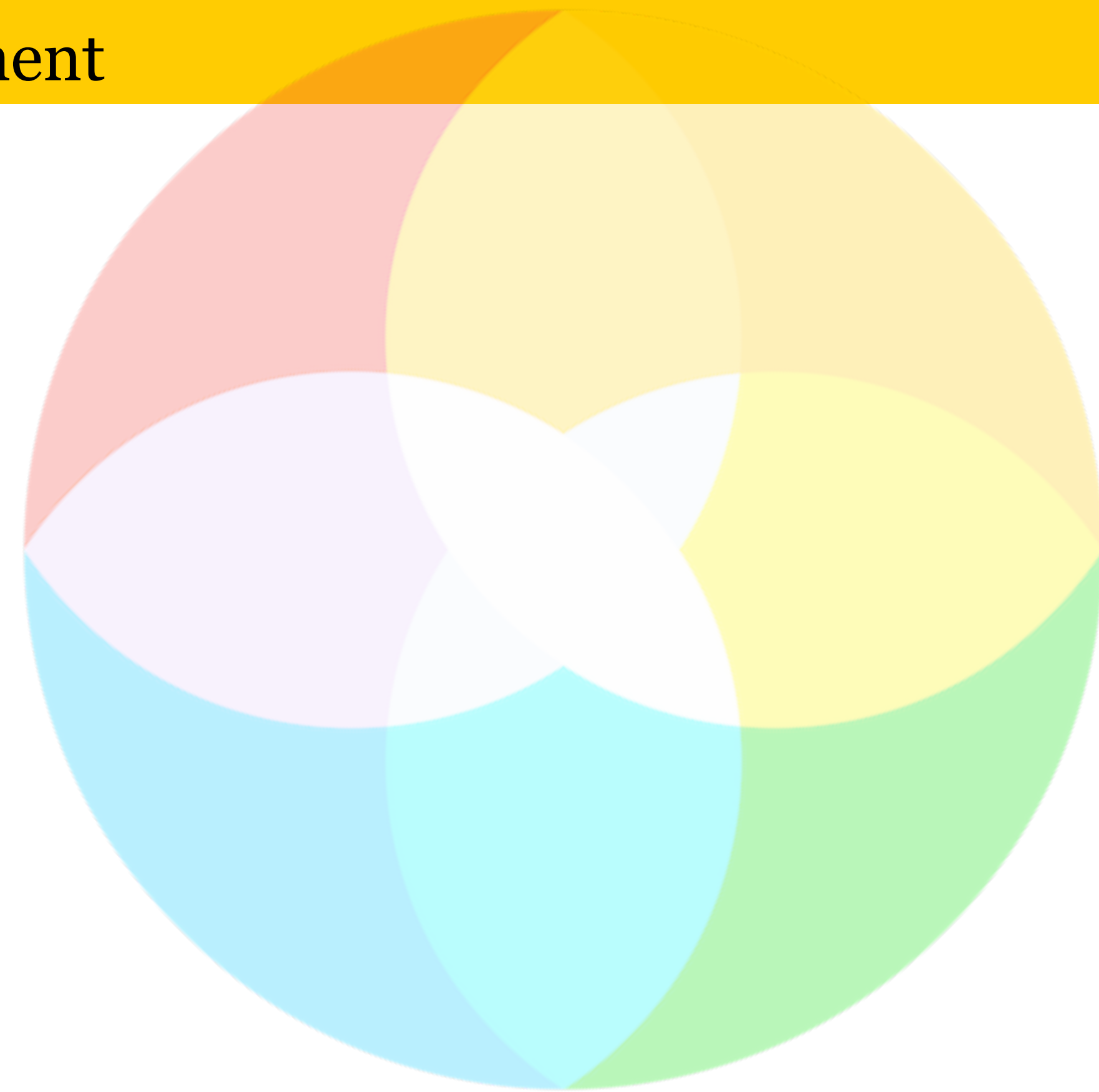
- Bemerke Situationen in denen ES heute schon klappt.

- Mache Brainbuilding

↳ So oft ES geht.

- Und wenn ES mal nicht klappt...

... locker bleiben



So könnte ES weitergehen

iften: (unter Vorbehalt)

Ich packs - Gruppe A: 20. - 22. Dezember 23

Ich packs - Gruppe B: 25. - 27. Januar 24

ZRM® Aufbaukurs 1: 14. - 16. März 24

ZRM® Aufbaukurs 2: 13. - 15. Juni 24

Probleme in Fähigkeiten verwandeln: Hypnosystemische Konzepte für Kinder und Erwachsene
21. und 22. Februar 24

Führen mit Hirn: 23. - 24. April 24

Der Konflikt als Hilfe für die Zukunftsgestaltung: Unterschiede mit Leidenschaft hilfreich nutzen
25. April 24



Danke für Eure Mitarbeit!

Dipl. Phys. - Dipl. Ing. (FH) Klaus J. Weber
Sie wissen ES selbst
Nußbergstr. 2
66119 Saarbrücken
Gutzkowstr. 35
60594 Frankfurt am Main