



WORKSHOP 1

Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®):
Ziele mit der richtigen Motivation angehen

FACHTAG-ONLINE: PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN
DER ARBEIT MIT ERWERBSLOSEN

Workshop-Ziel

Forschung

Praxis

Theorie



Das ZRM[®] ist ...



... ein **psychoedukatives** Verfahren.

Ganzheitlich

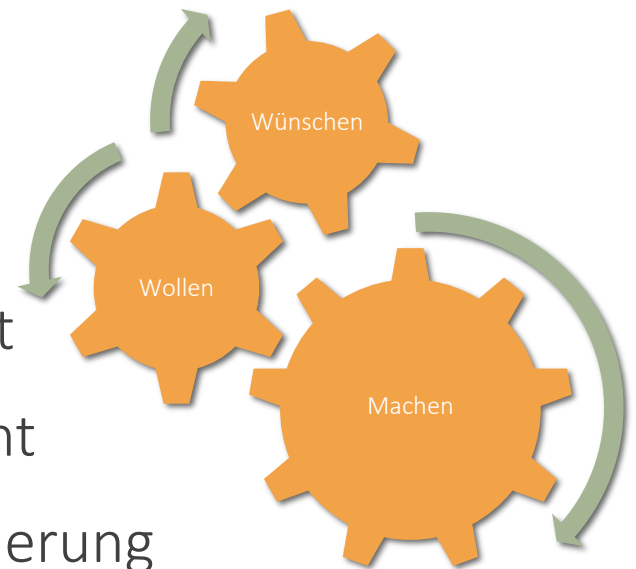
Empirisch fundiert

Selbstmanagement

Ressourcenorientierung

Primärpräventiv

Open Source



An jedem Wort hängt ein Bild - an jedem Bild ein Gefühl

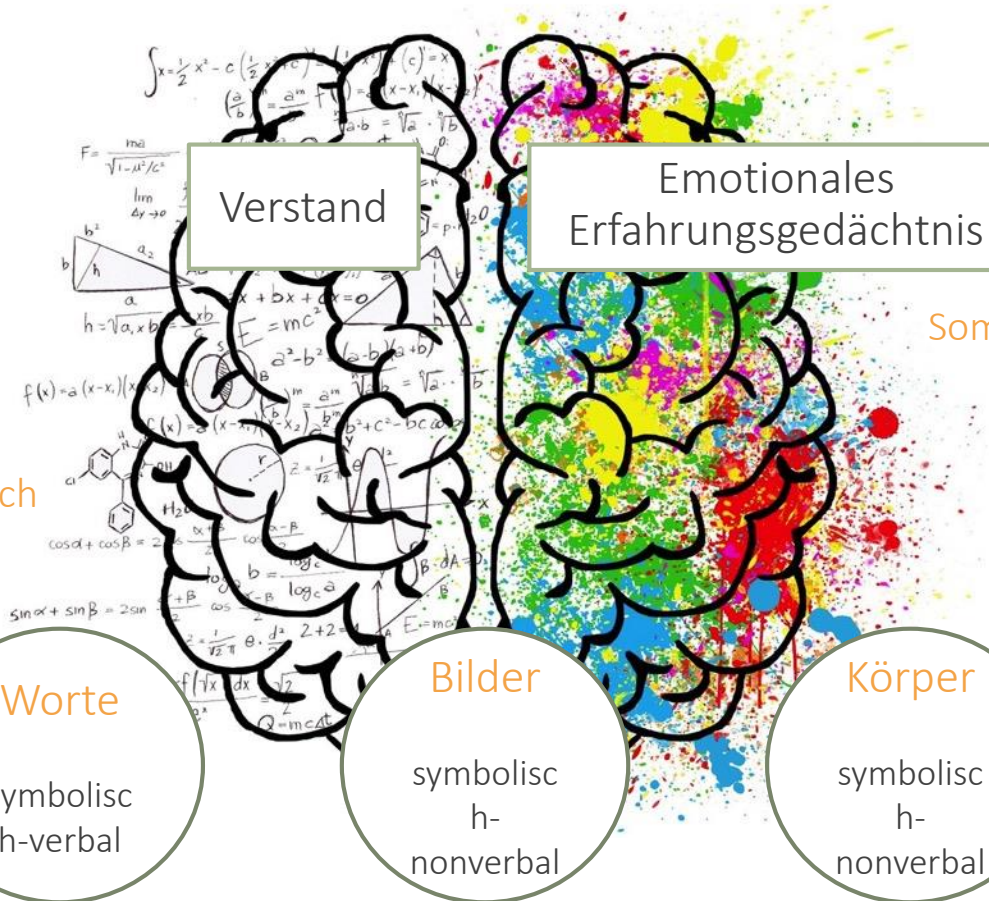
bewusst

langsam

Sprache

seriell

richtig/falsch



unbewusst

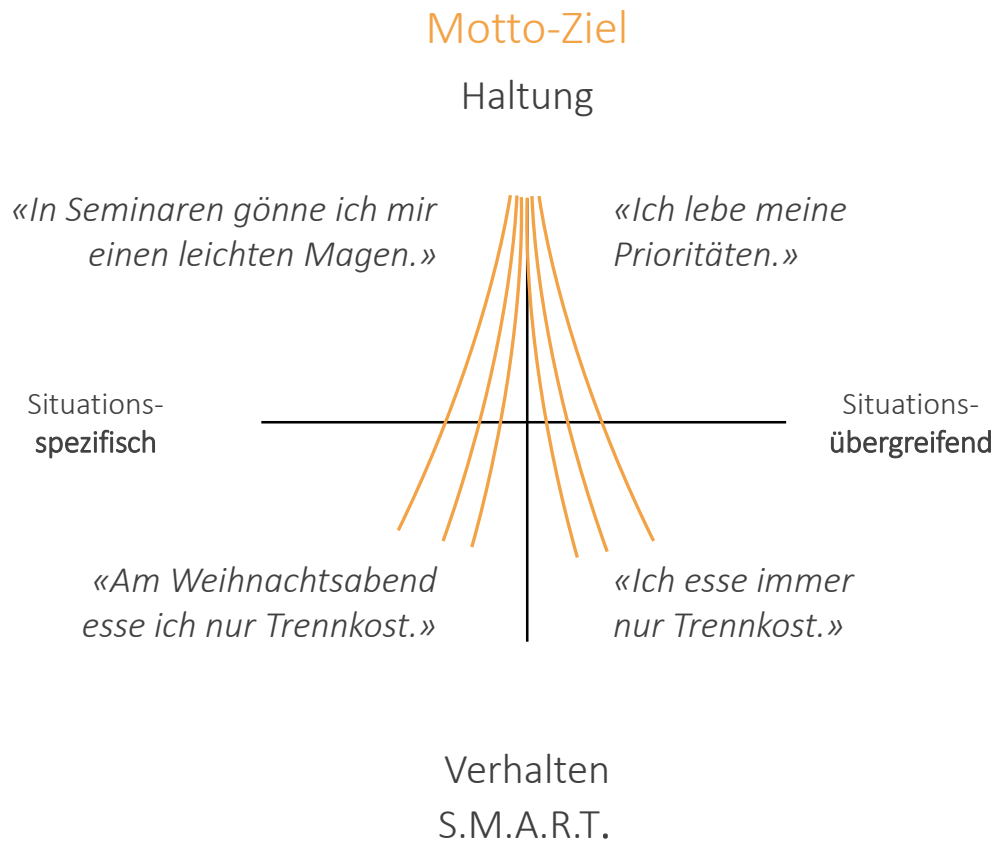
schnell

Somatische Marker

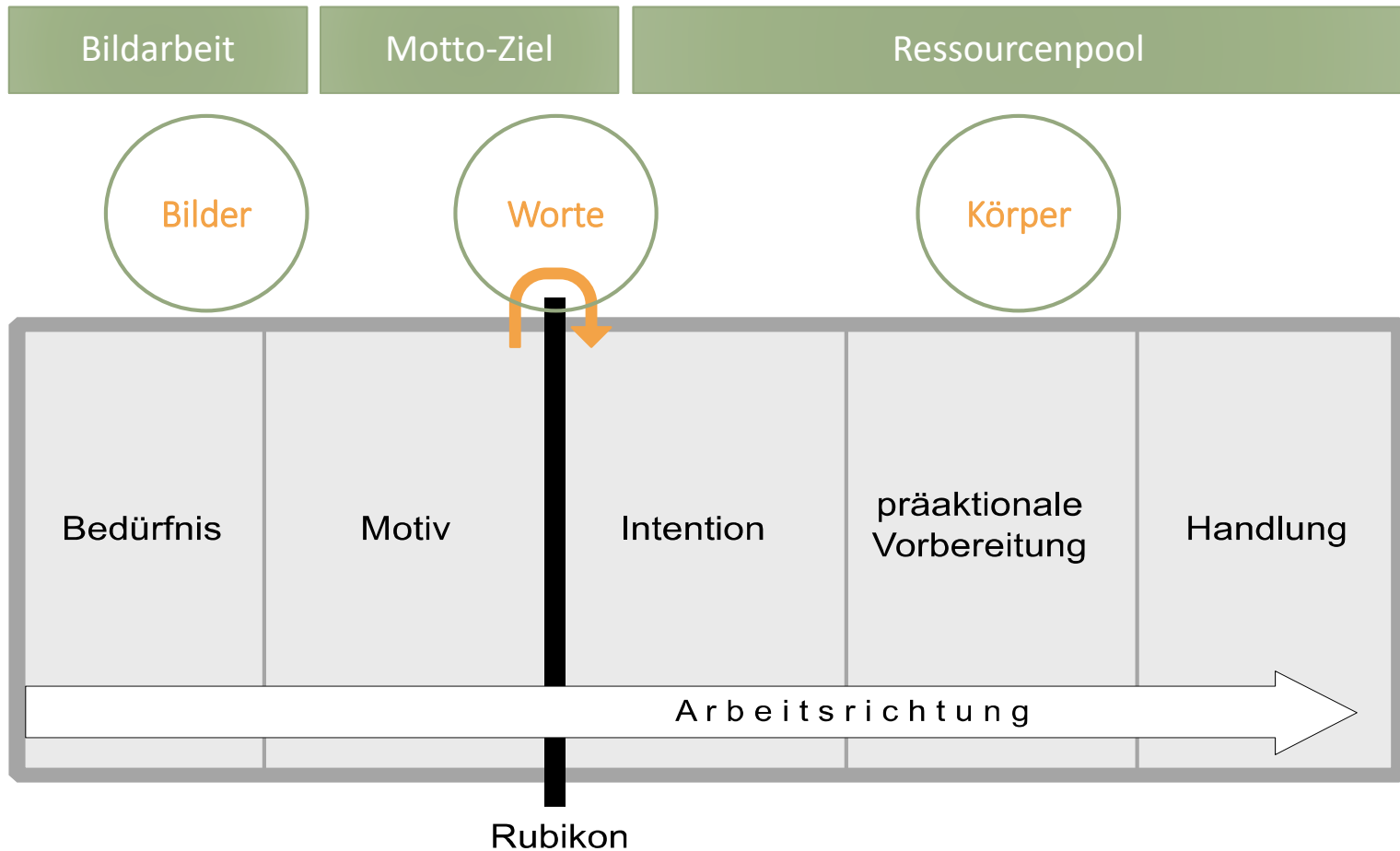
parallel

mag ich/nicht

Ziele werden im ZRM[®] auf der **Haltungsebene** formuliert




Zentrale Elemente des ZRM[®]s in der Praxis



Bildarbeit





Gas geben
Wind im Haar
Lebensfreude
Genießen
Volldampf voraus!
Bremsbereit
Voll Energie
Auf zum Strand
Verrückte Dinge tun
Das Leben genießen
Ausbrechen
Flirten mit der Welt
Frech
Genuss und Spaß
Hintergrund verwischt
Sie ist im Zentrum
Selbstsicher

Die Richtung kennen
Zielgerichtet fahren
Nur so zum Spaß fahren
Ein klares Ziel vor Augen
Die Umgebung im Blick behalten
Fokussierter Blick
Vertraut auf ihr Können
Gelassen und fröhlich voran kommen
Motorkraft
Freude an der Fahrt
Vespagefühl
Flotte Fahrt

Mit Lebensfreude habe ich
das Steuer in der Hand und
genieße mein Vespagefühl.
(Selbstwirksamkeits-Thema)

Mit meinem inneren Kompass bewege ich mich leicht und elegant durchs Leben. (Selbstwirksamkeits-Thema)

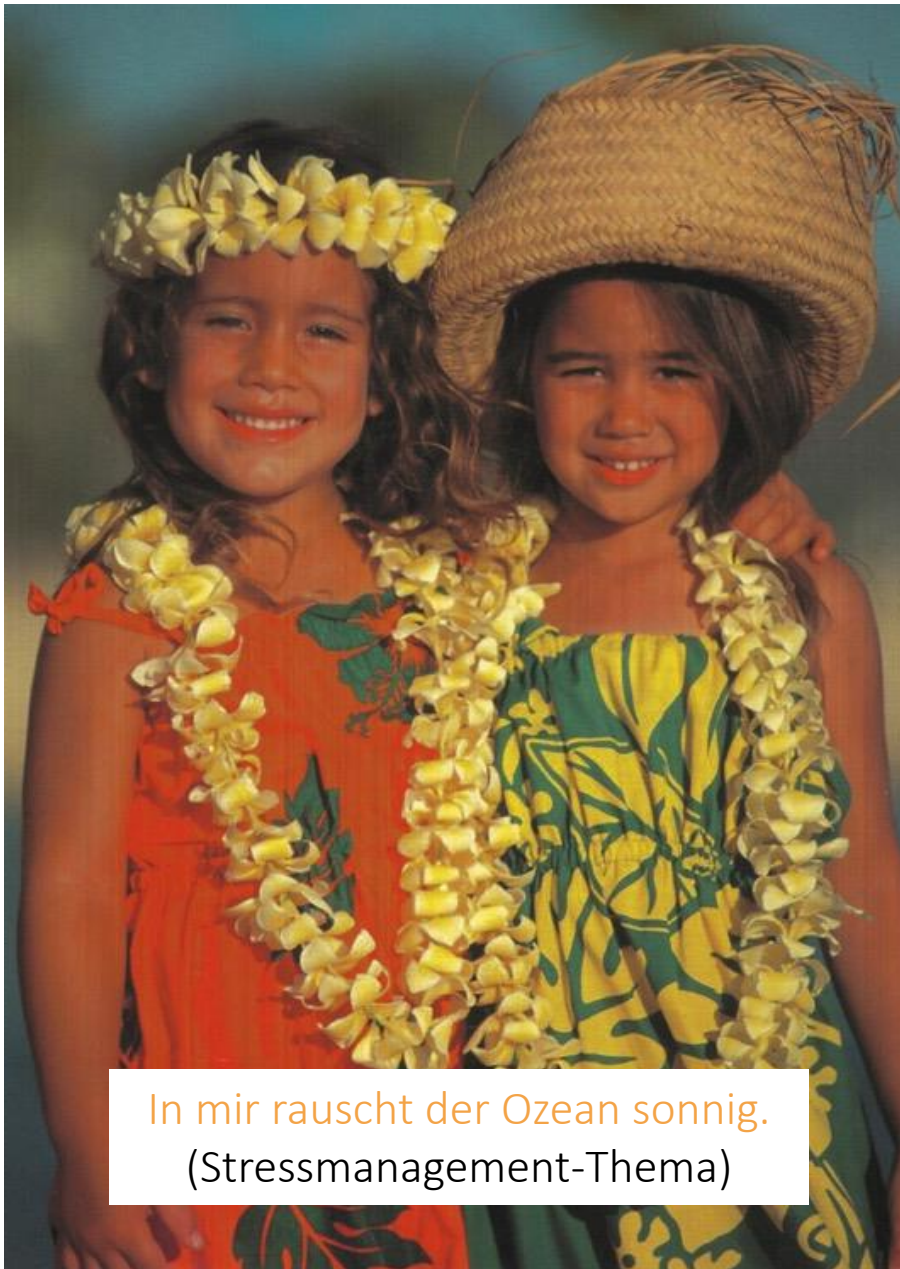




Mit meinen Bergstiefeln marschiere ich kraftvoll und neugierig los und erklimme jeden Gipfel. (Arbeits-Thema)

In meinem
Sonnenblumenmeer
genieße ich die
Begegnung, blühe auf
und teile mit Freude
meine
Sonnenblumenkraft.
(Kontaktsuche)





In mir rauscht der Ozean sonnig.
(Stressmanagement-Thema)



Friedliche Wärme ausstrahlend, wachse
ich aufrecht voller Lebenskraft zum
Licht. (Ausstrahlungs-Thema)

Ressourcenpool



Neurobiologischer
Ressourcenbegriff

Multicodierung

Bilder

Worte

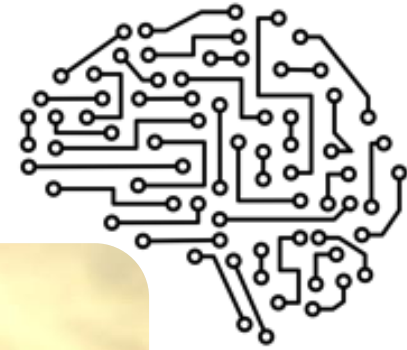
Körper



Makroversion & Micro-Movement

Gedächtnistheoretisch & selbstregulatorisch

Ressourcenpool



Soziale Ressourcen



Erinnerungshilfen



Erwerbslosigkeit und ZRM[®]

Ressourcenorientierung

Selbststeuerung: Selbstberuhigung, Selbstmotivierung & Selbstbestimmung

Selbstwirksamkeit

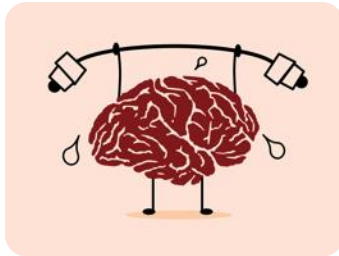
Selbstwert, persönliche Identität

Handlungskontrollstrategien

Soziale Teilhabe/Unterstützung



Forschung



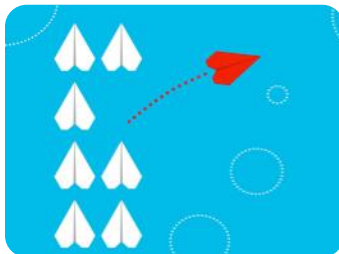
Neuroendokrine
Stressreaktion

Storch et al., 2007



Gefühlswahrnehmung &
Affektregulationskompetenz

Weber, 2013



Selbststeuerungskompetenz

Storch & Olbrich, 2007; Janßen, 2021

Selbstwirksamkeitserwartung

Kirchwehm, 2020



Streben nach Zielen & Zielorientiertes Handeln

Dyllik, Dickhäuser & Stahlberg, 2021

Lesefutter für Interessierte

www.ismz.ch

www.zrm.ch



zrm-training.de



ZRM® Grundlagenbuch



ZRM® Manual



Wo?

Wie?

Was?

Wer?

Fragen

Wann?

Warum?

