

Herzlich Willkommen

Dolce Vita - Wie eine Lebensumstellung leichter gelingen kann mit dem

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

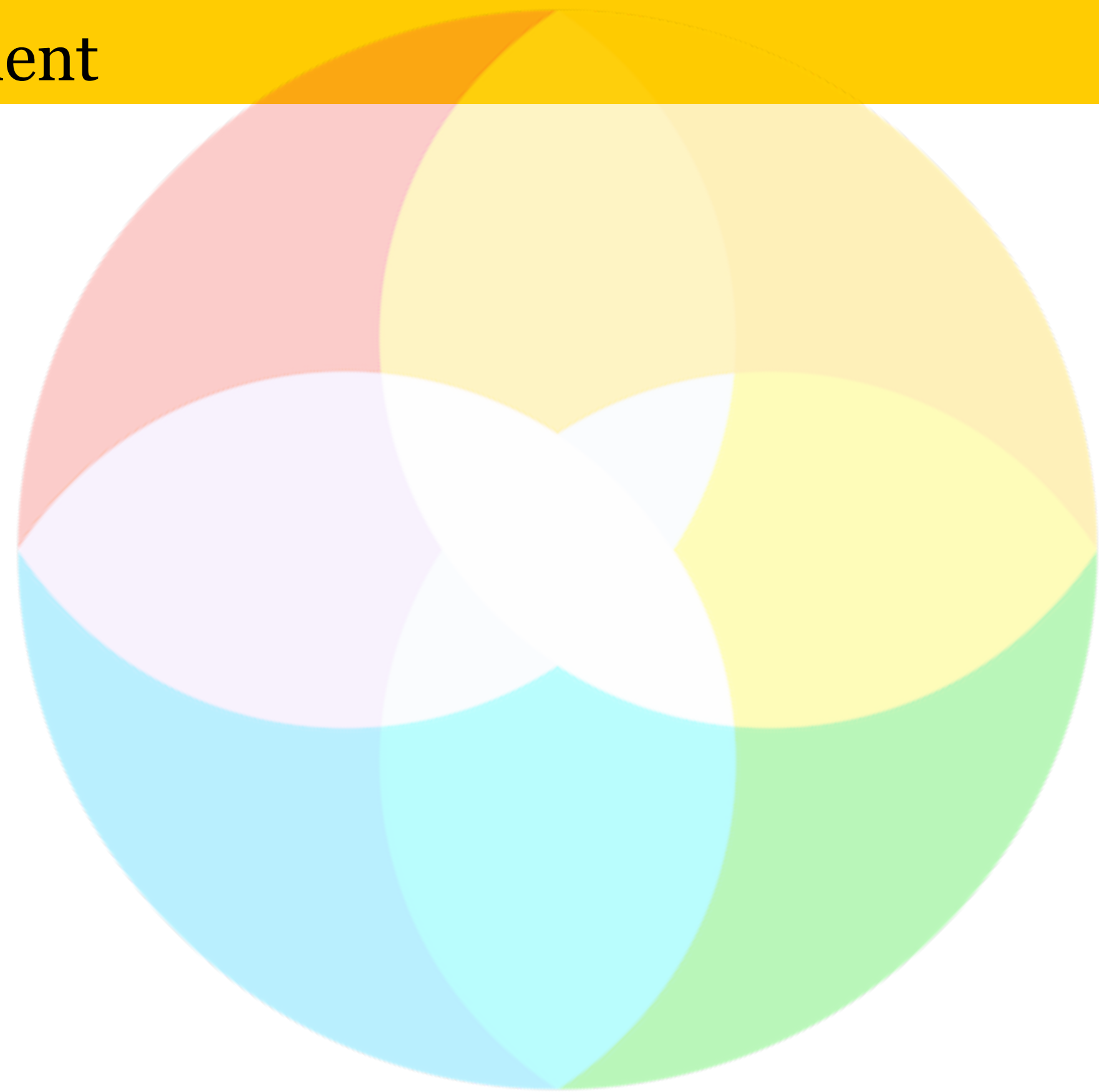


SIE WISSEN ES **SELBST**

Dolce Vita

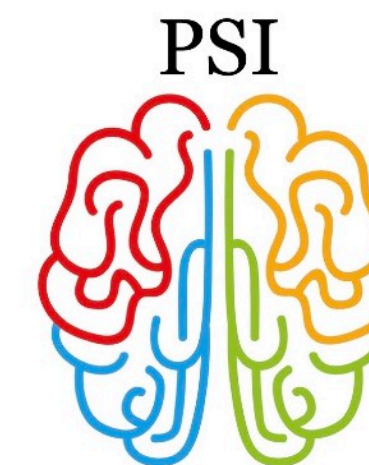
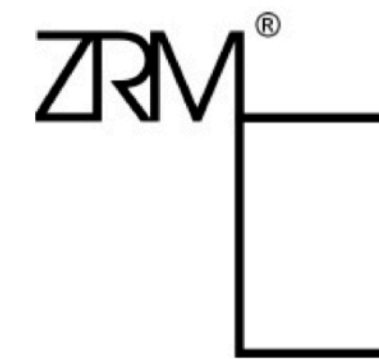
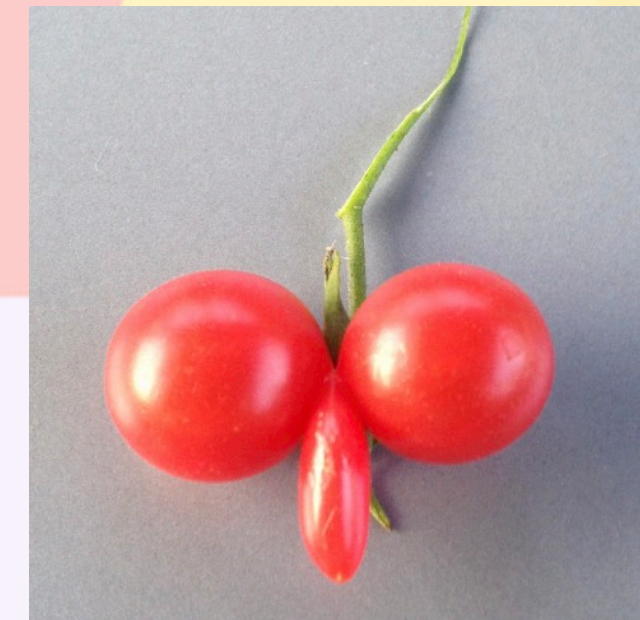
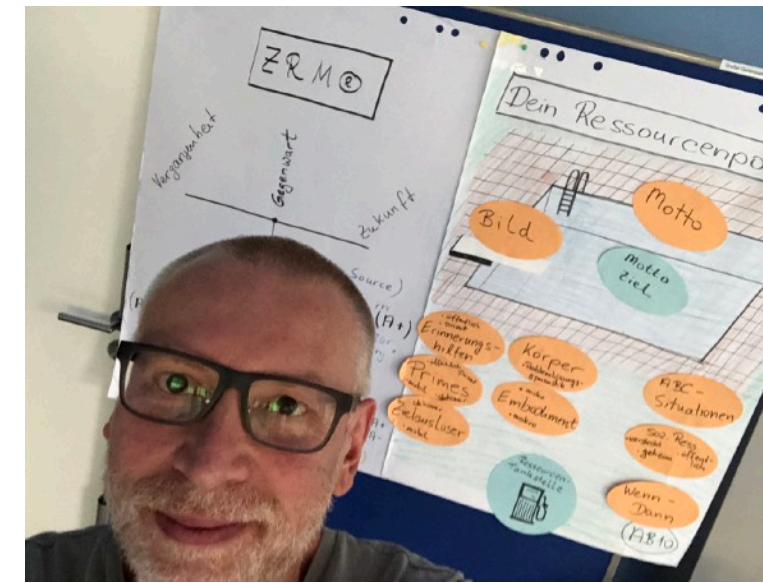
Wie eine Lebensumstellung leichter
gelingen kann

Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell



Zu mir

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

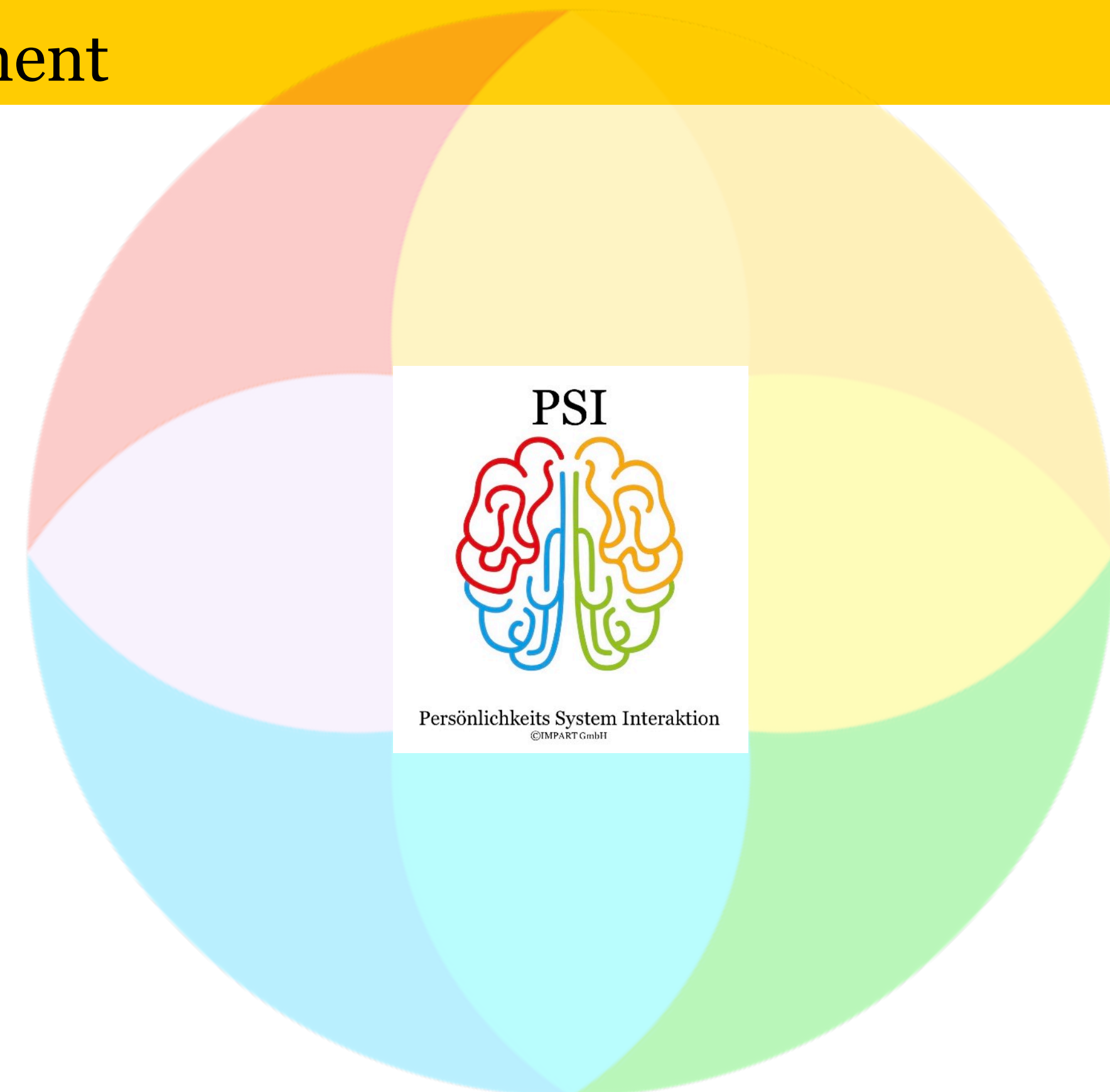


Persönlichkeits System Interaktion
©IMPART GmbH



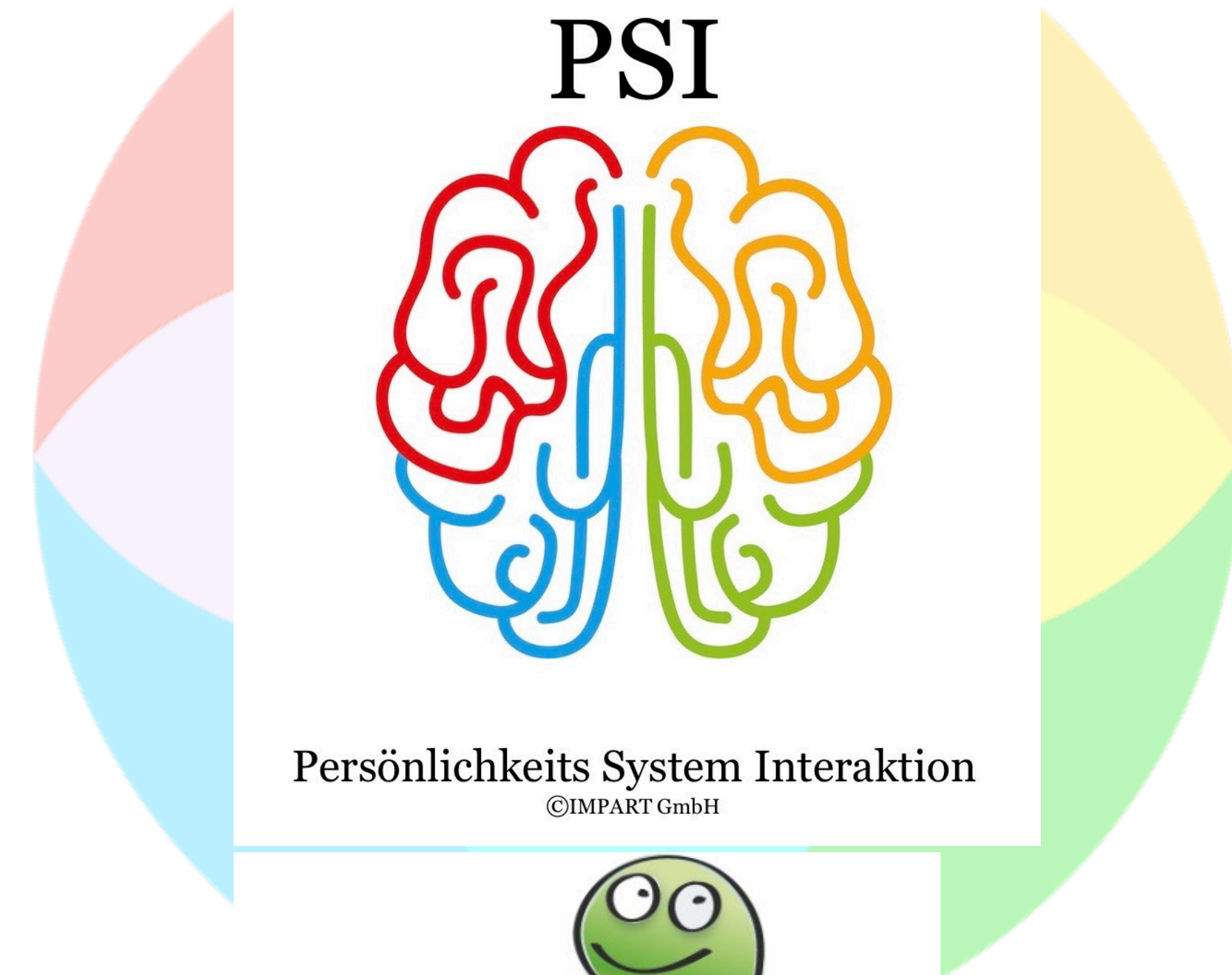
Zu mir

- Beratung, Coaching und Training
 - für Fach- und Führungskräfte
 - Teams, Projekte und Gruppen
 - Zusammenarbeit, Motivation, Resilienz
- Teamentwicklungen
- Führungskräftetrainings
- Projektentwicklung
- Mit hilfreicher Haltung leicht
 - führen
 - zusammenarbeiten
 - Ziele erreichen
- agiles Arbeiten und Selbstorganisation



Zu mir

- Beratung, Coachings und Trainings
 - PSI Potenzial- und Kompetenzanalyse
 - Begleitung von Veränderungen
 - Begleitung von Prozessen
- Ich packs! - für Pädagoge:innen
- Wurmkuren
 - Wie der Wurm helfen kann, wenn der Wurm drin ist ...
 - Teams
 - Führungskräfte
 - Grundschulen und Kindereinrichtungen
- INQA-Zertifizierung
 - Begleitung von digitalen Transformationsprozessen
 - Bis zu € 14.400 Förderung durch den Bund
- Viele weitere Fördertöpfe anzapfbar ;-)

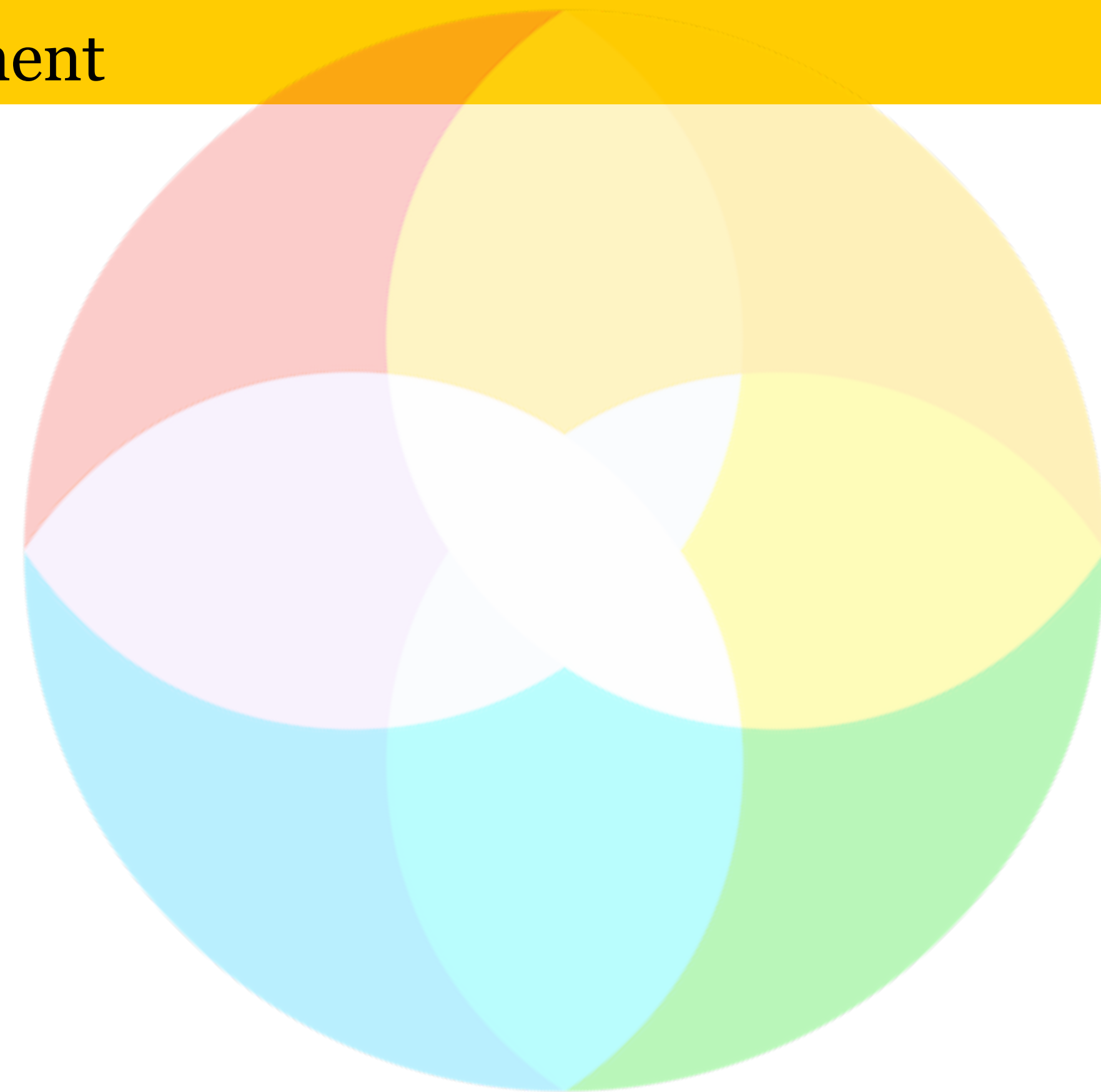


organisatorisches

Arbeits-Du!

Zeit: 11:30 Uhr bis ca. 14:00 Uhr

eine Biopause von 15 Minuten dazwischen



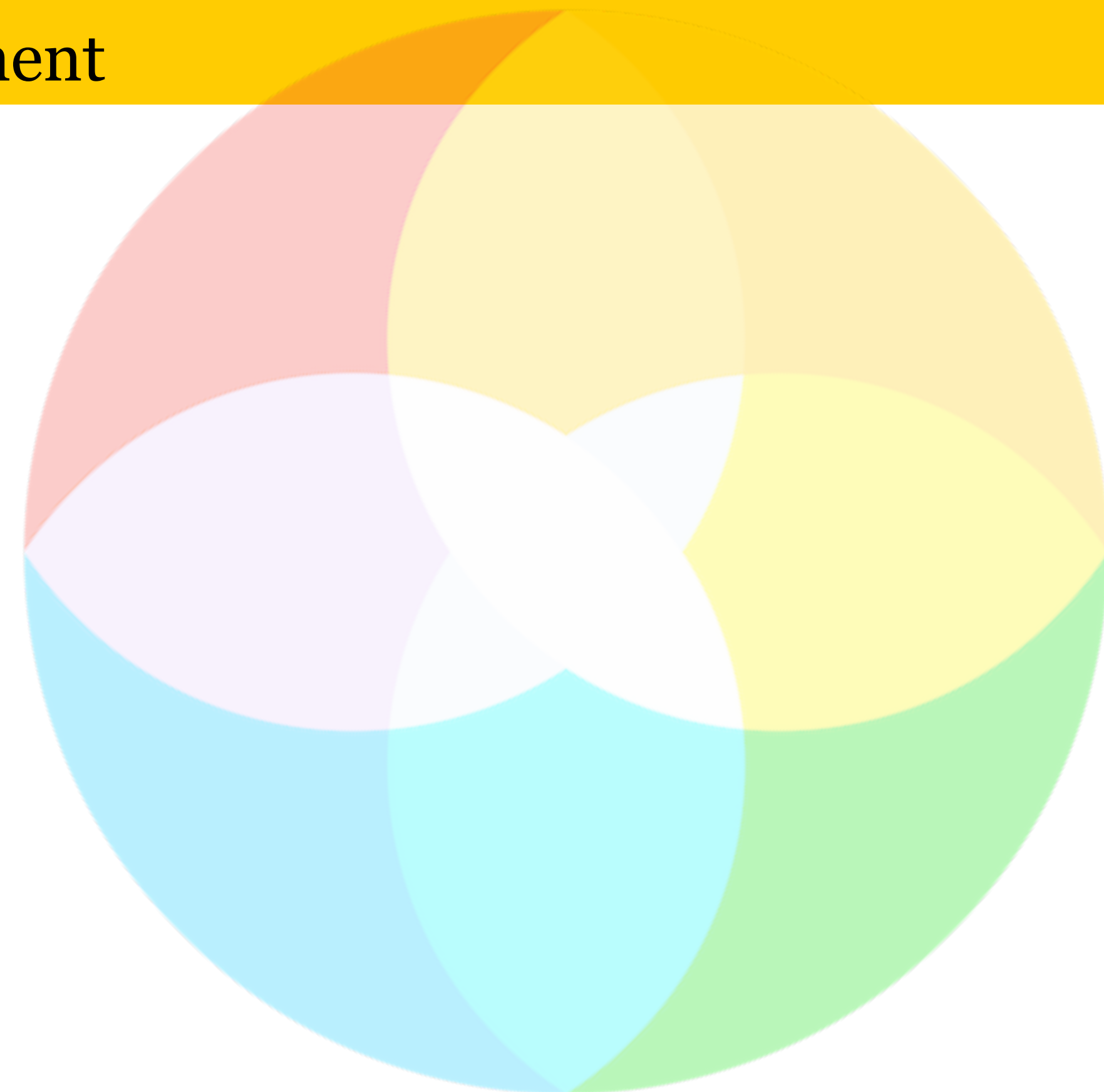
Wir können das Ganze hier nur
Teilweise betrachten!

Die Reiseroute

- Der rote Faden: der Rubikon Prozess
- Kontakt mit dem Unbewussten
 - 2 Varianten
- Unbewusstes bewusster machen
- Standort / Thema / Wunsch
- Motto-Ziele und Motto-Ziel-Check
- Dein Ressourcenpool
- Erinnerungshilfen
- Embodiment
- Die Situationen-Kommode
- Situationscoaching
- Wenn-Dann
- Transfer

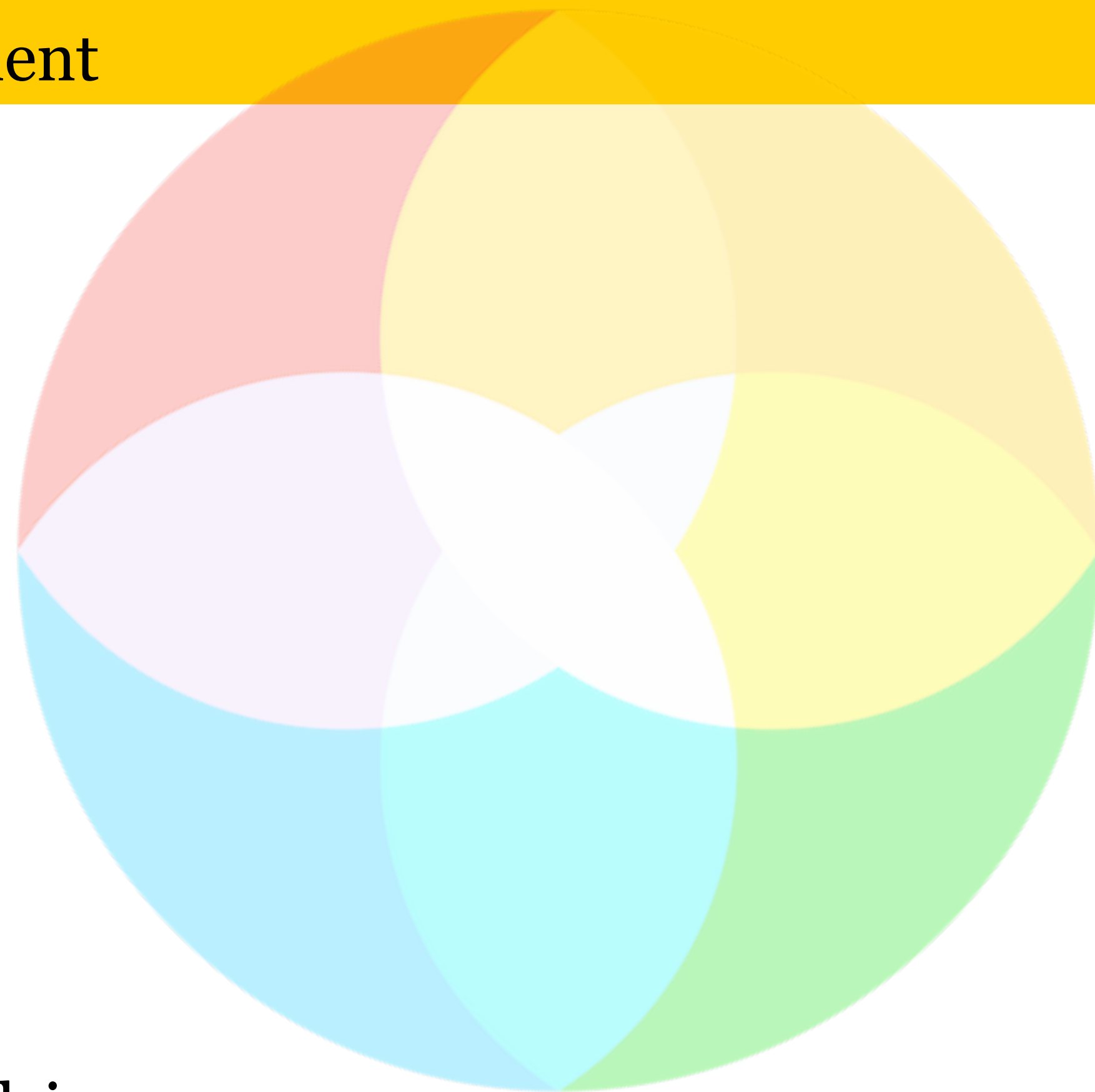
Vorstellungsquickie

- Mein Name
 - Wann in deinem Leben ist dir eine Umstellung leicht gefallen?
 - Welche Fähigkeit hast du dafür aktiviert?
 - Welche Eigenschaft oder Fähigkeit würde dir helfen, dein Leben gesund UND genußvoll zu gestalten?
- ODER
- Welche Eigenschaft oder Fähigkeit würde dir helfen, eine Herausforderung leichter zu gestalten?



Wähle ein Bild

- Ein Bild: Was in dir ein gutes Gefühl auslöst.
- Ein Bild: Was zu dir will.
- Ein Bild von dem du glaubst es steckt irgend etwas hilfreiches drin.
-

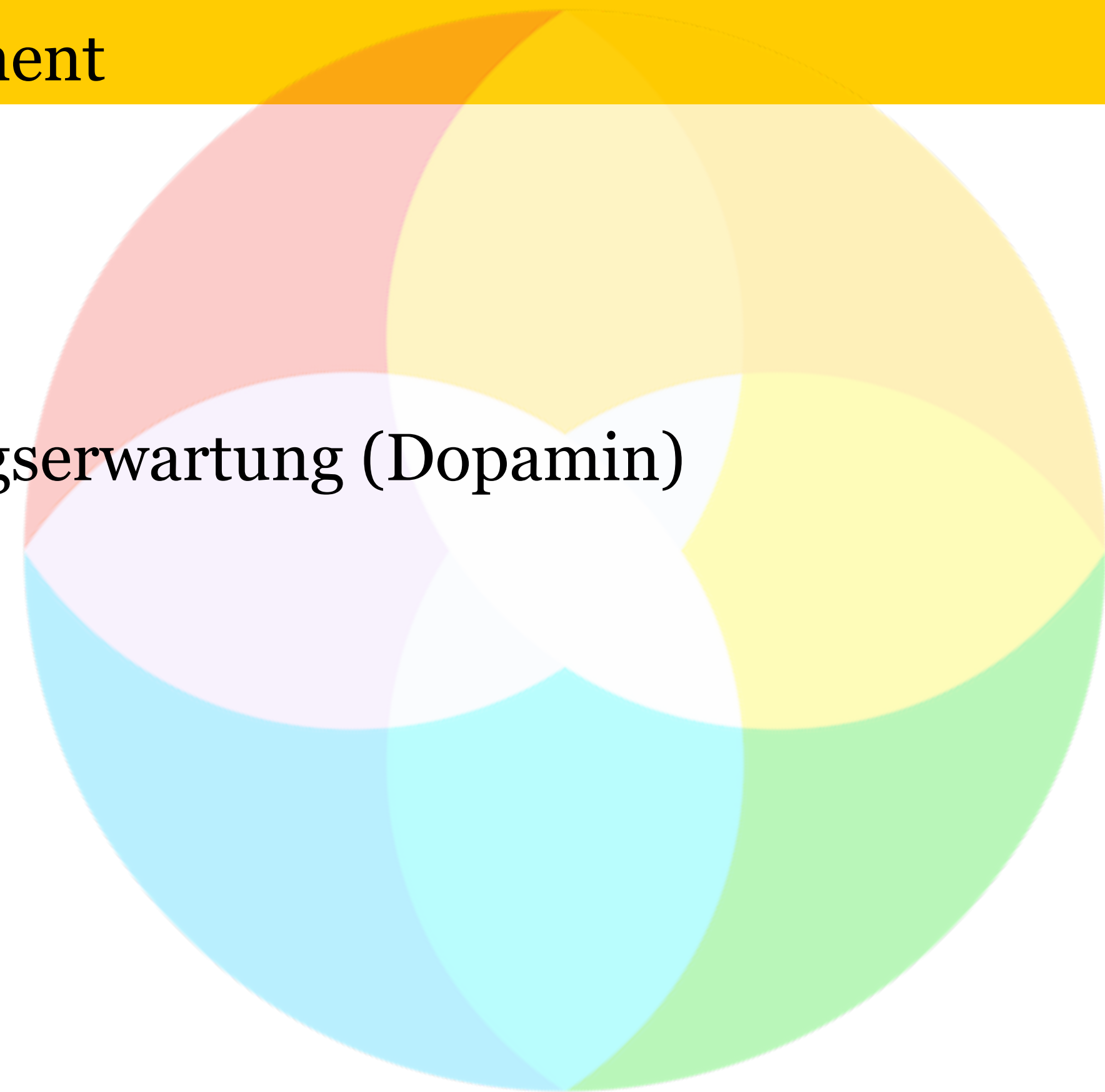


Veränderung braucht Dopamin

- Das Gehirn braucht um neue Bahnen zu bilden eine Belohnungserwartung (Dopamin)
- Mit Selbstdisziplin können wir nicht lange durchhalten

Das Zürcher Ressourcen Modell - ZRM®

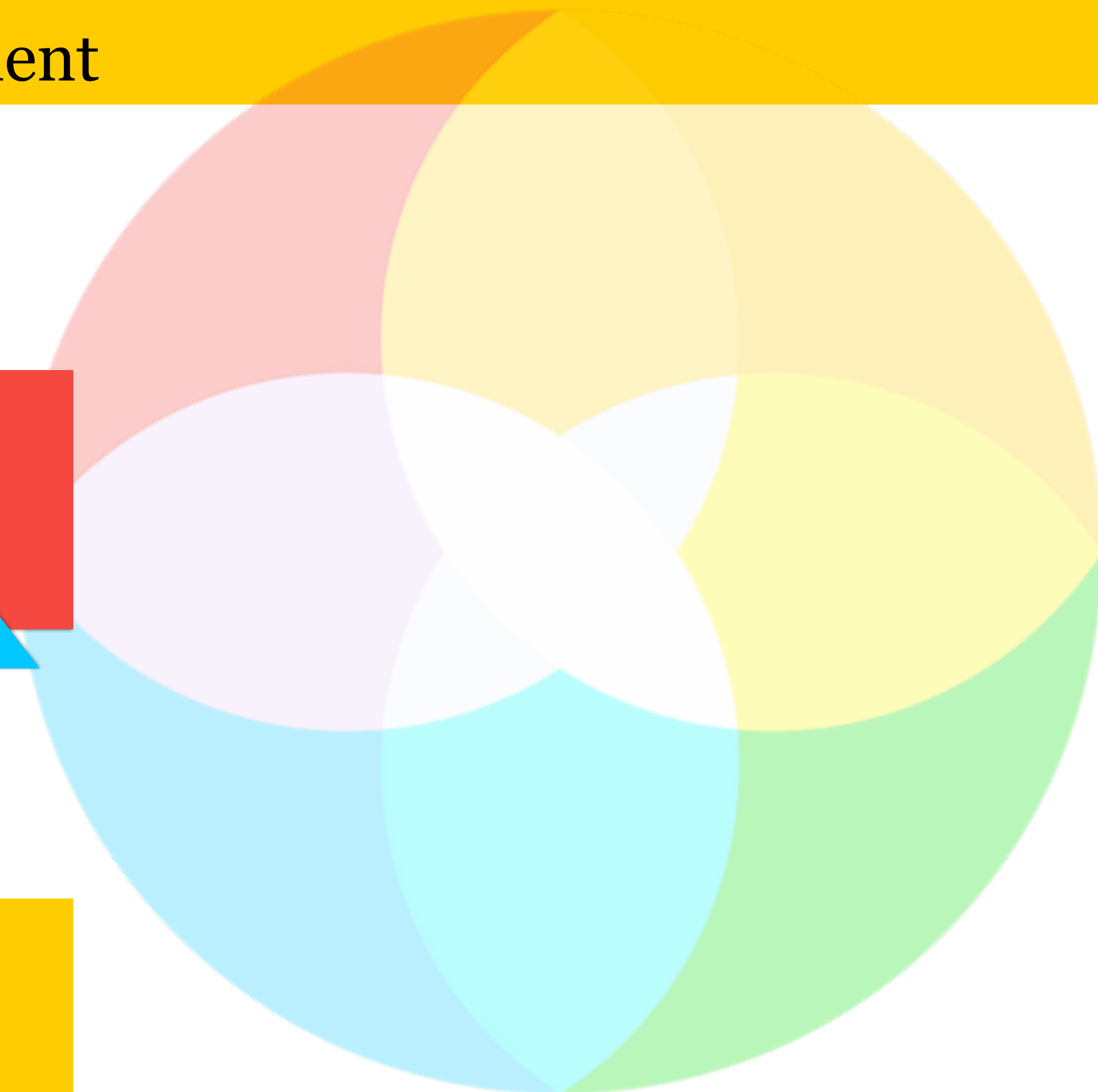
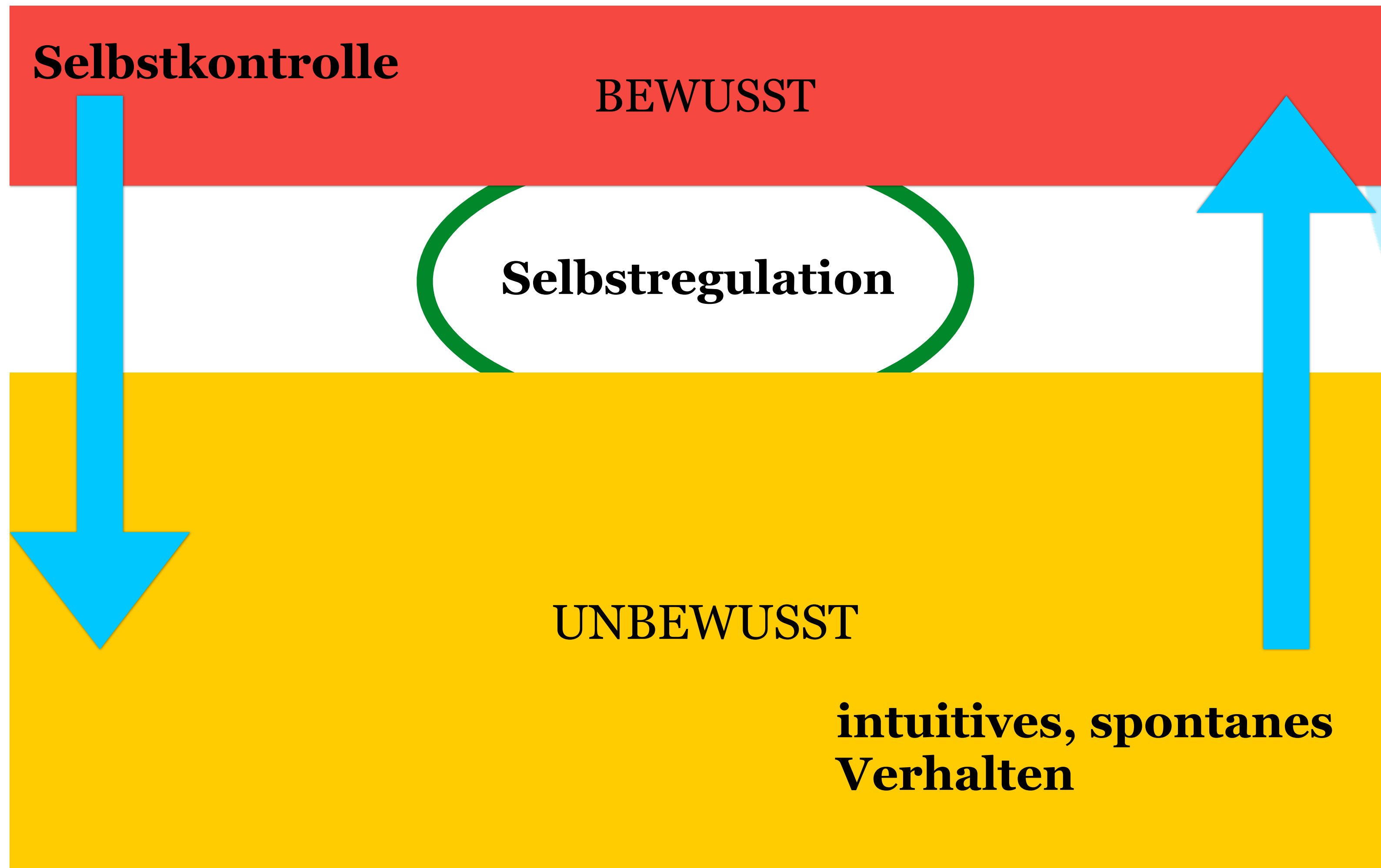
- arbeitet daher Motiv-orientiert statt Disziplin-orientiert
- arbeitet daher an einem ziieldienlichen **Gefühlszustand**
- holt die Gefühle und den Körper mit ins Boot



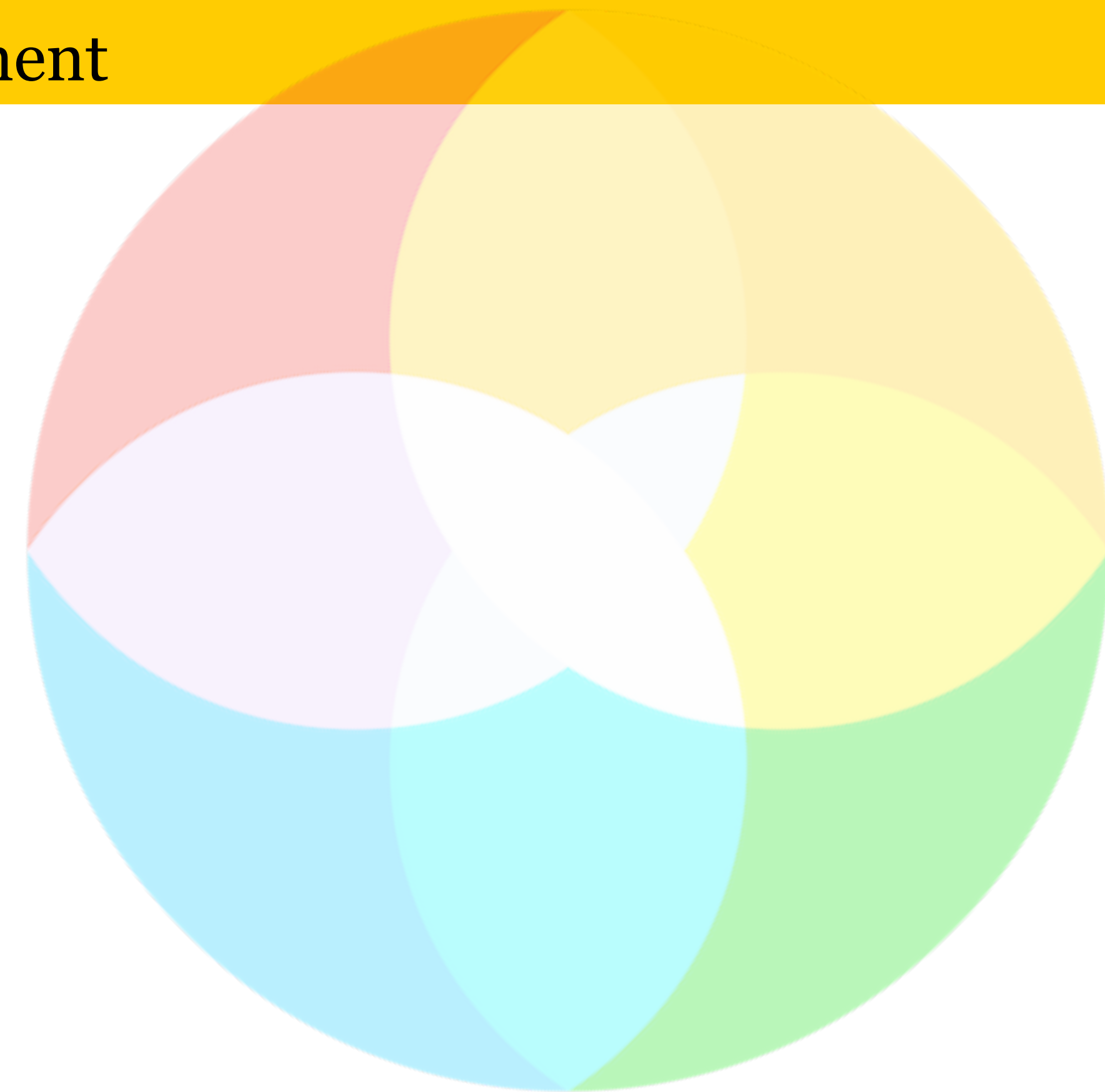
Zwei Bewertungssysteme

	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

Zwei Bewertungssysteme

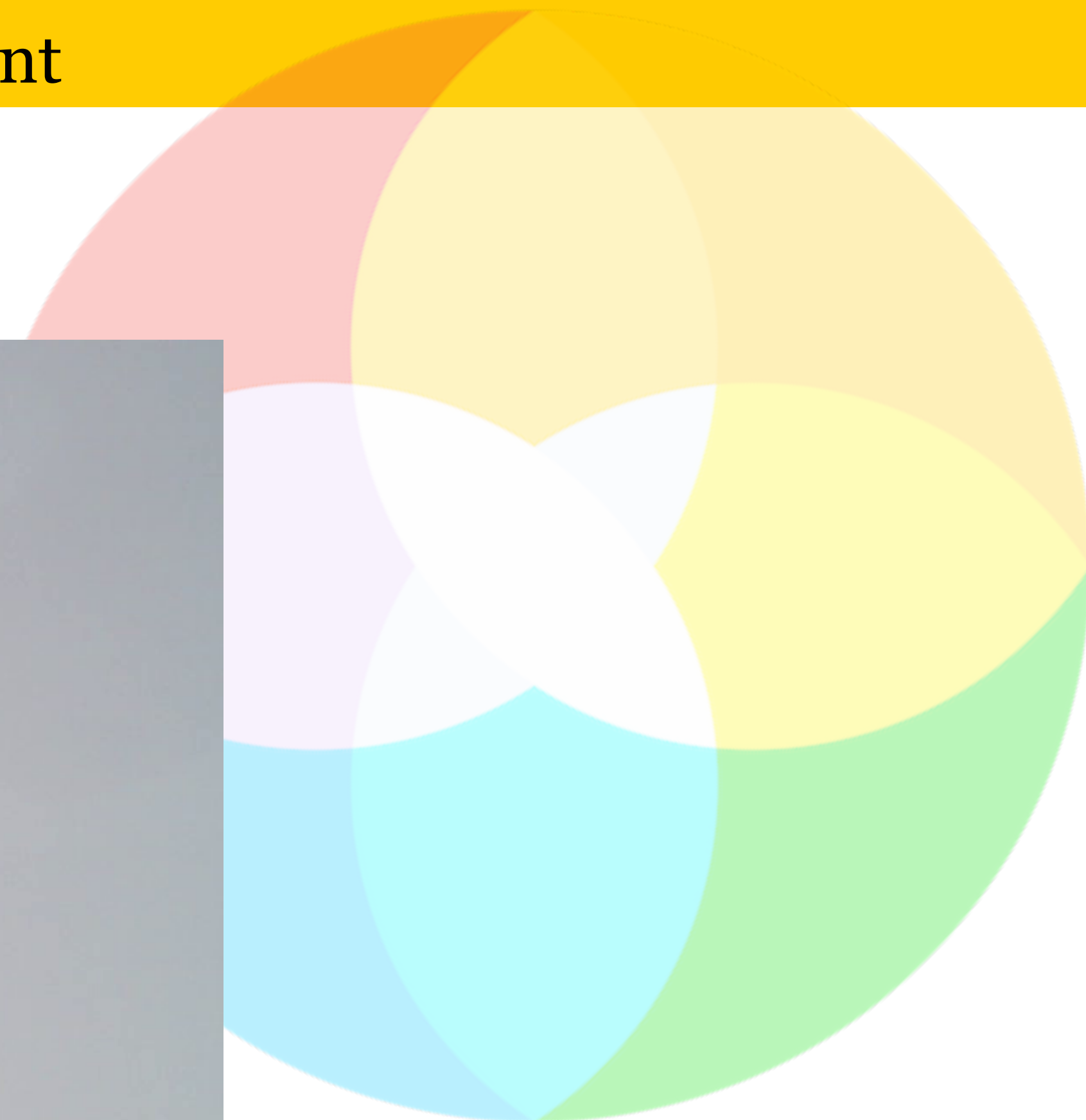


Der Ideenkorb

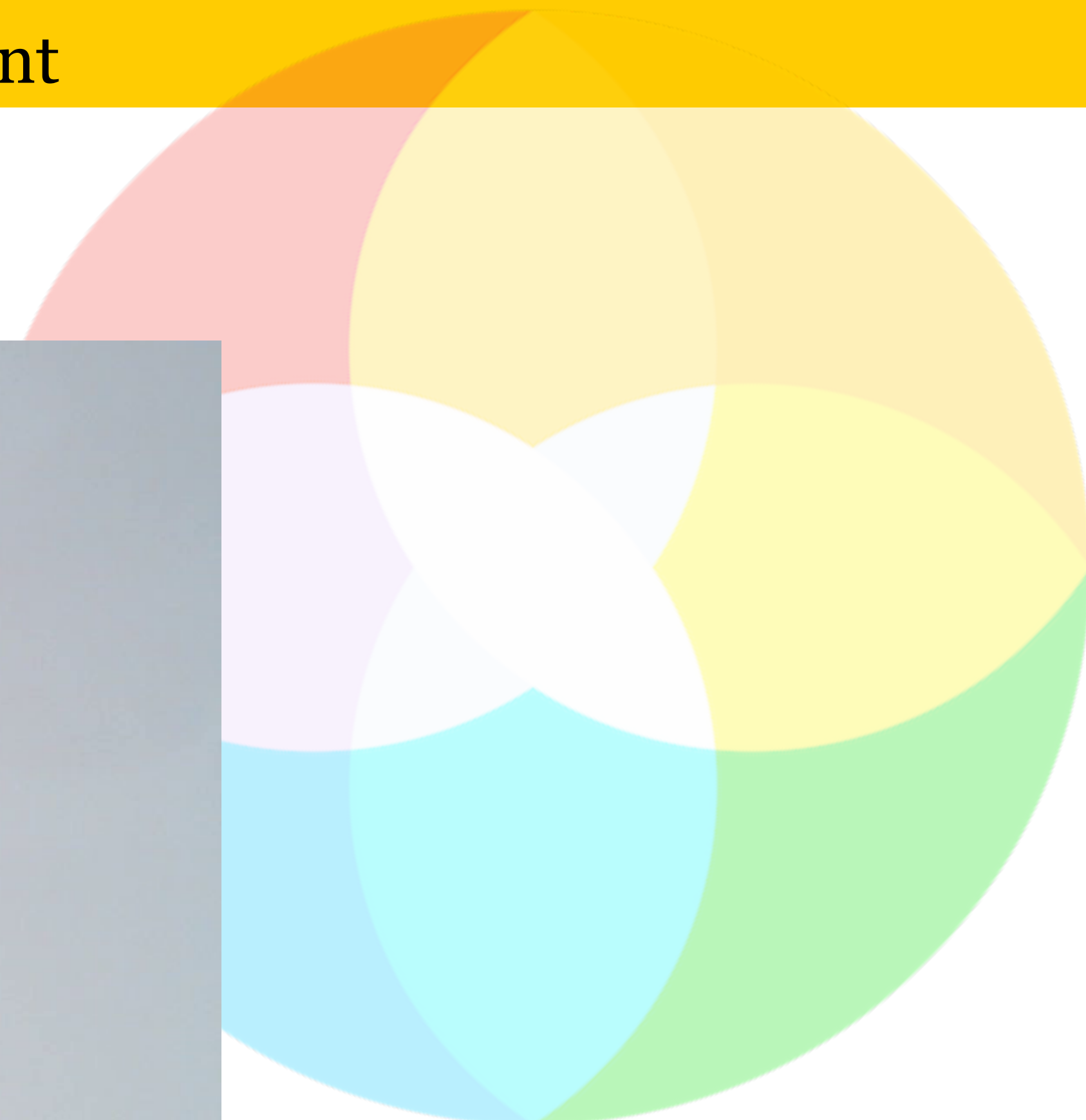
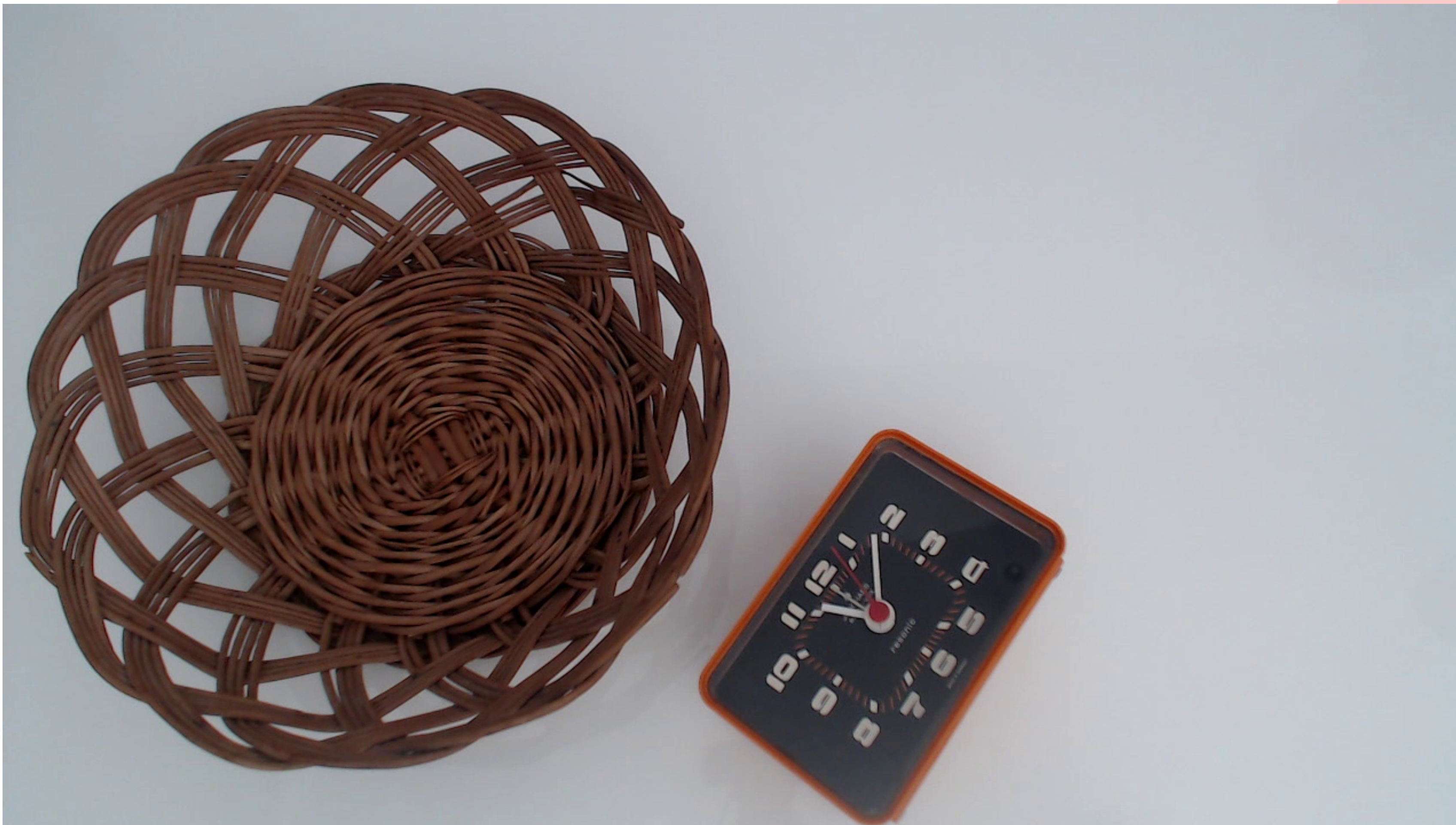


Wir leihen uns Fremdgehirne

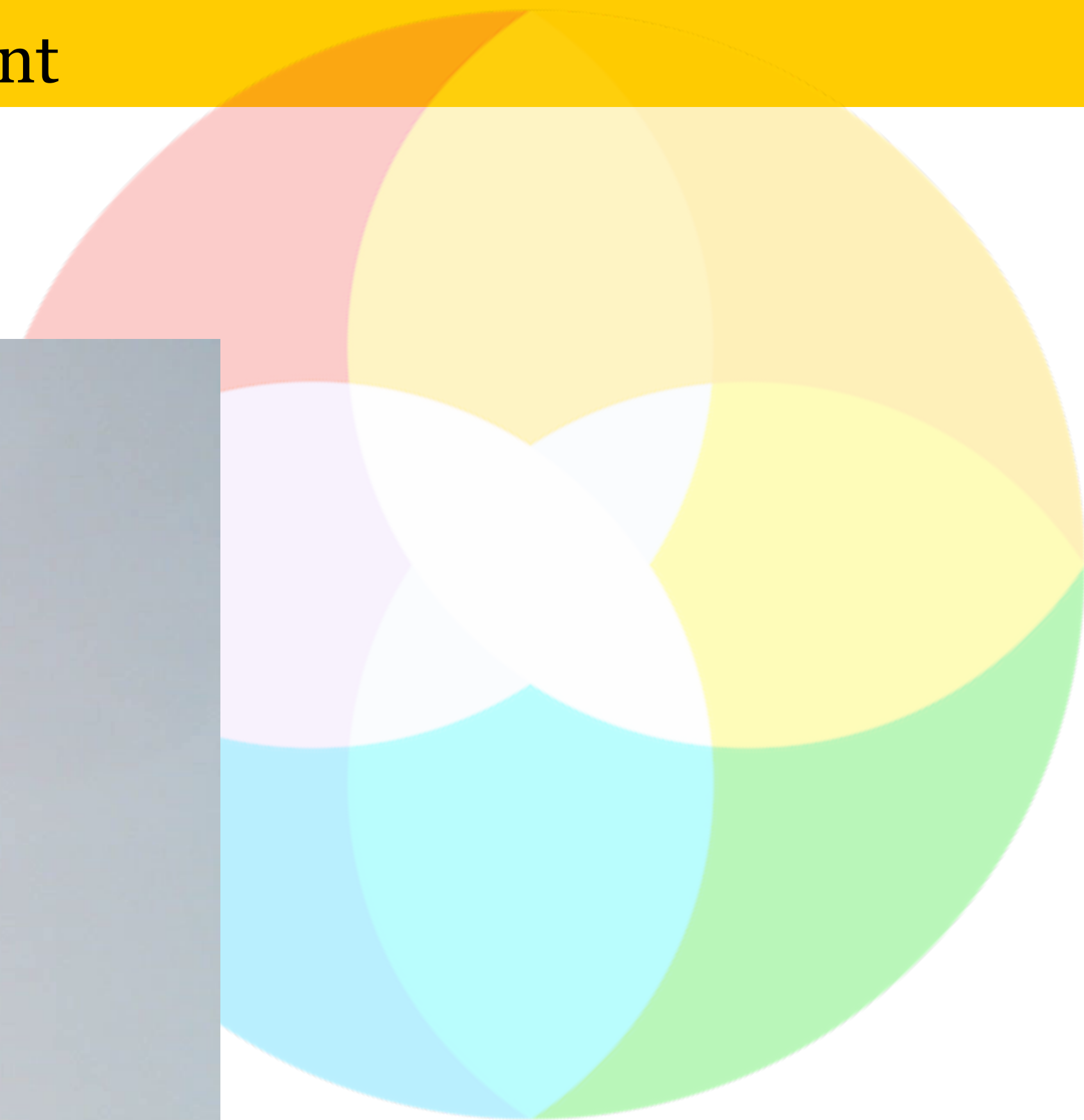
Der Ideenkorb



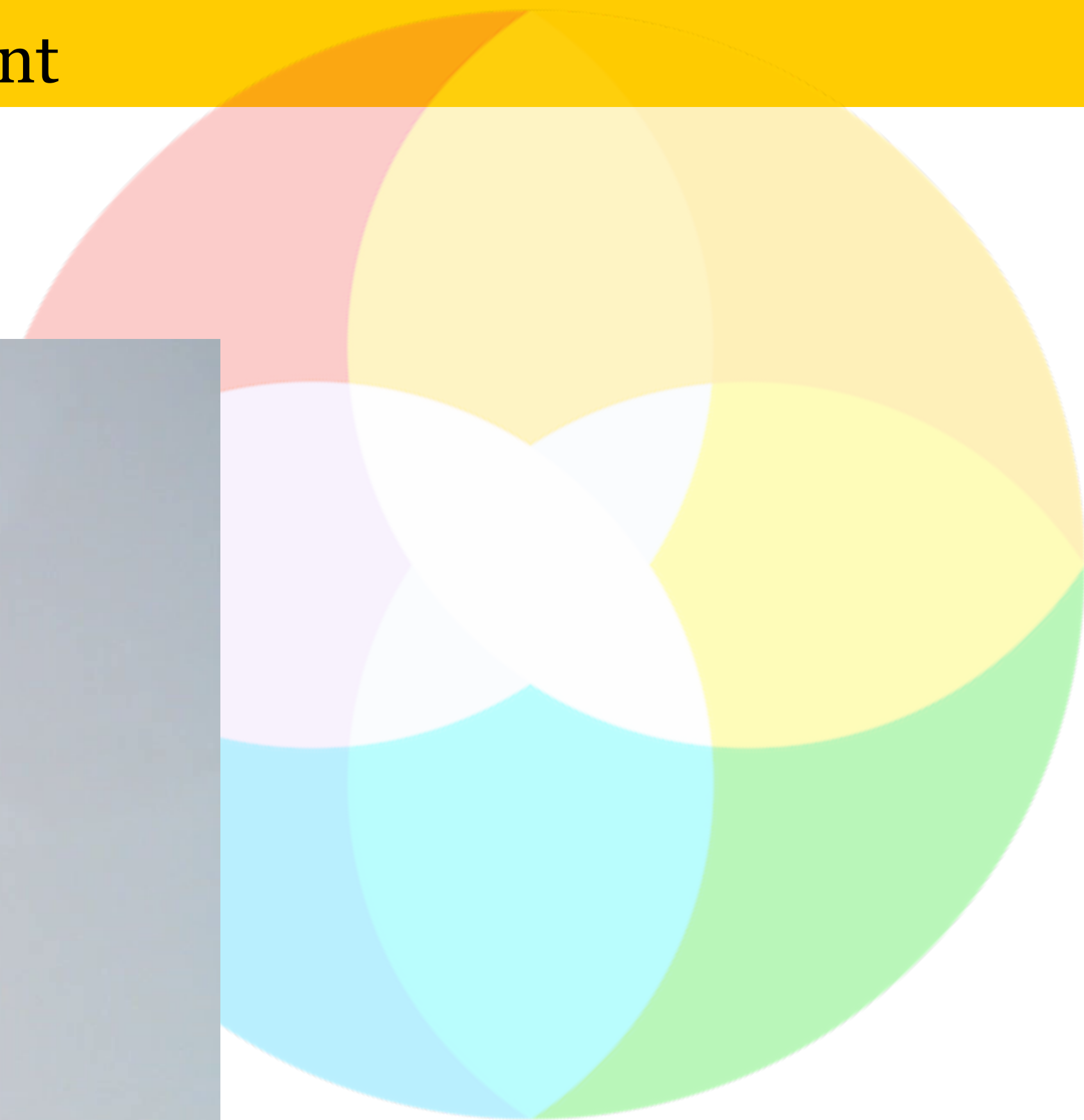
Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



Der Ideenkorb



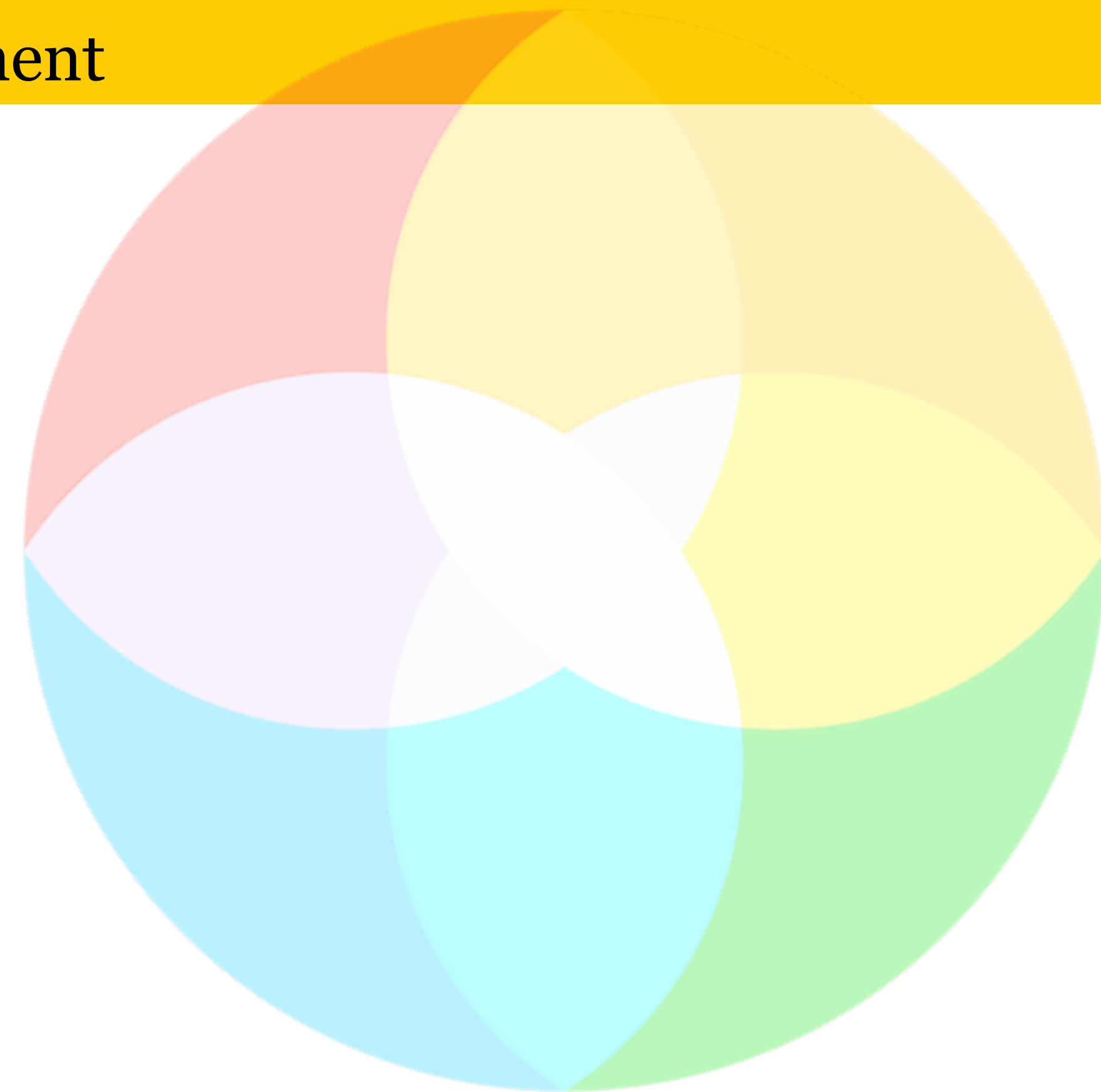
Der Ideenkorb



Hauptperson soll frei auswählen und hinzufügen können!

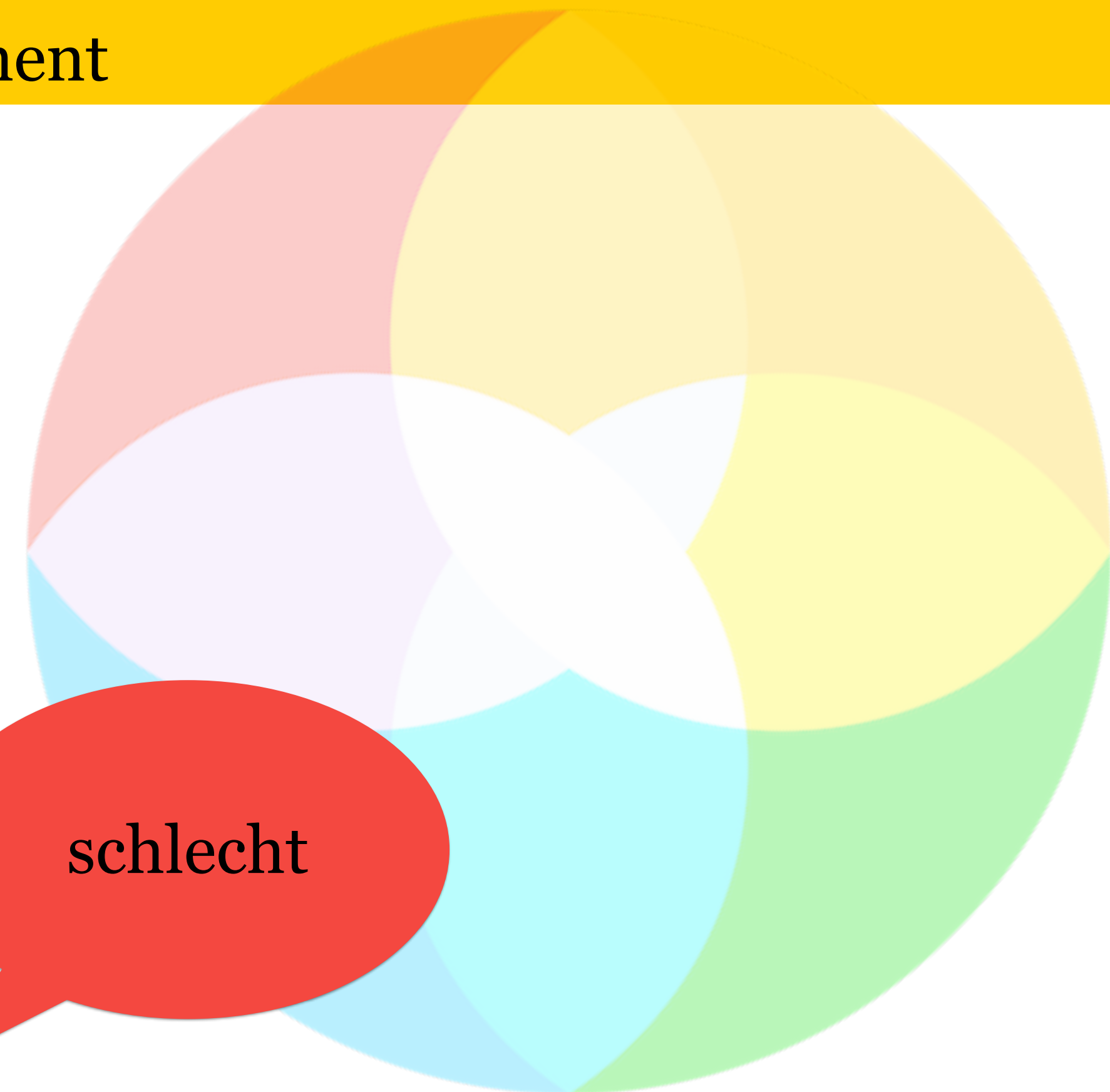
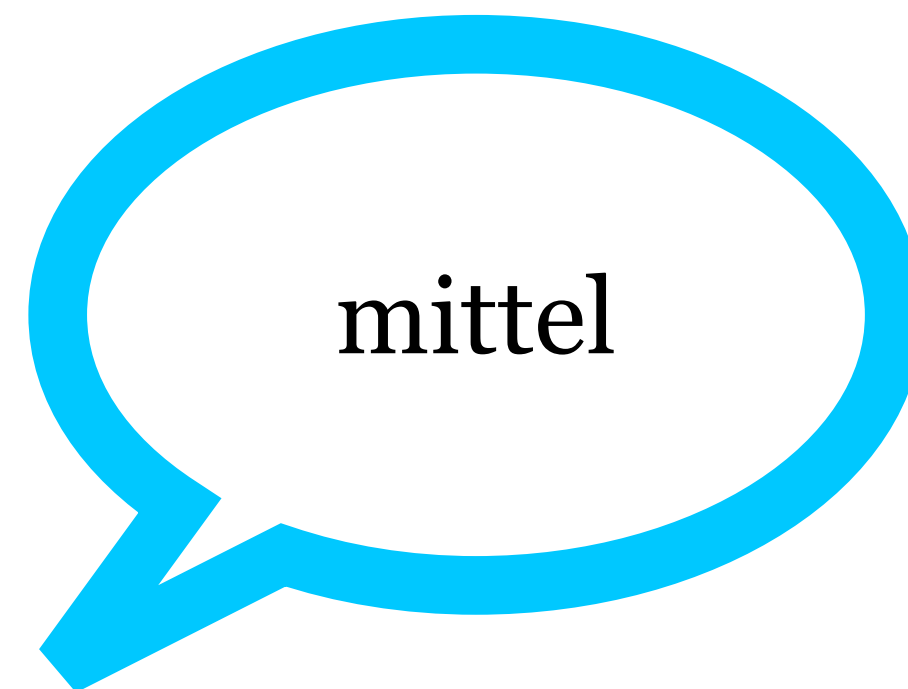
Der Ideenkorb & Demo

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



Die Affektbilanz

Wie geht es dir gerade ?



So funktioniert das Gehirn NICHT!

Die Affektbilanz

Funktionseinheit für
negativen Affekt (A-)

Bestrafungssystem

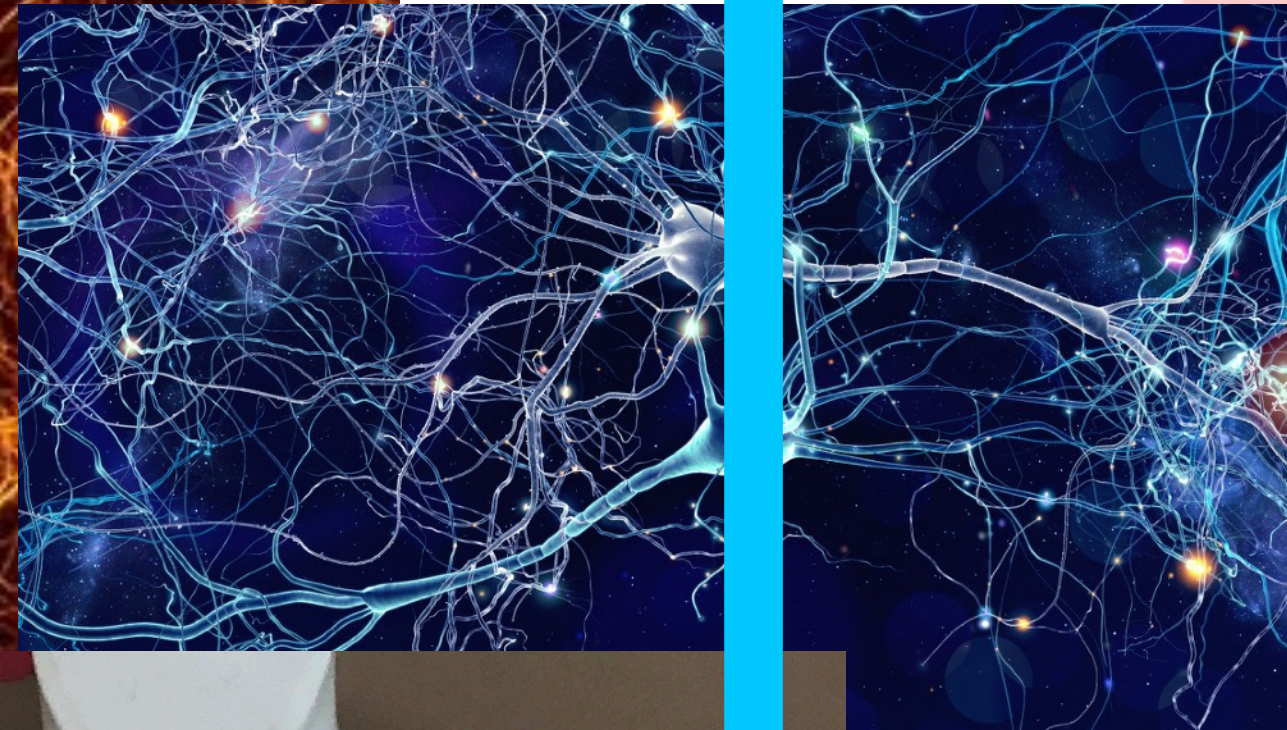
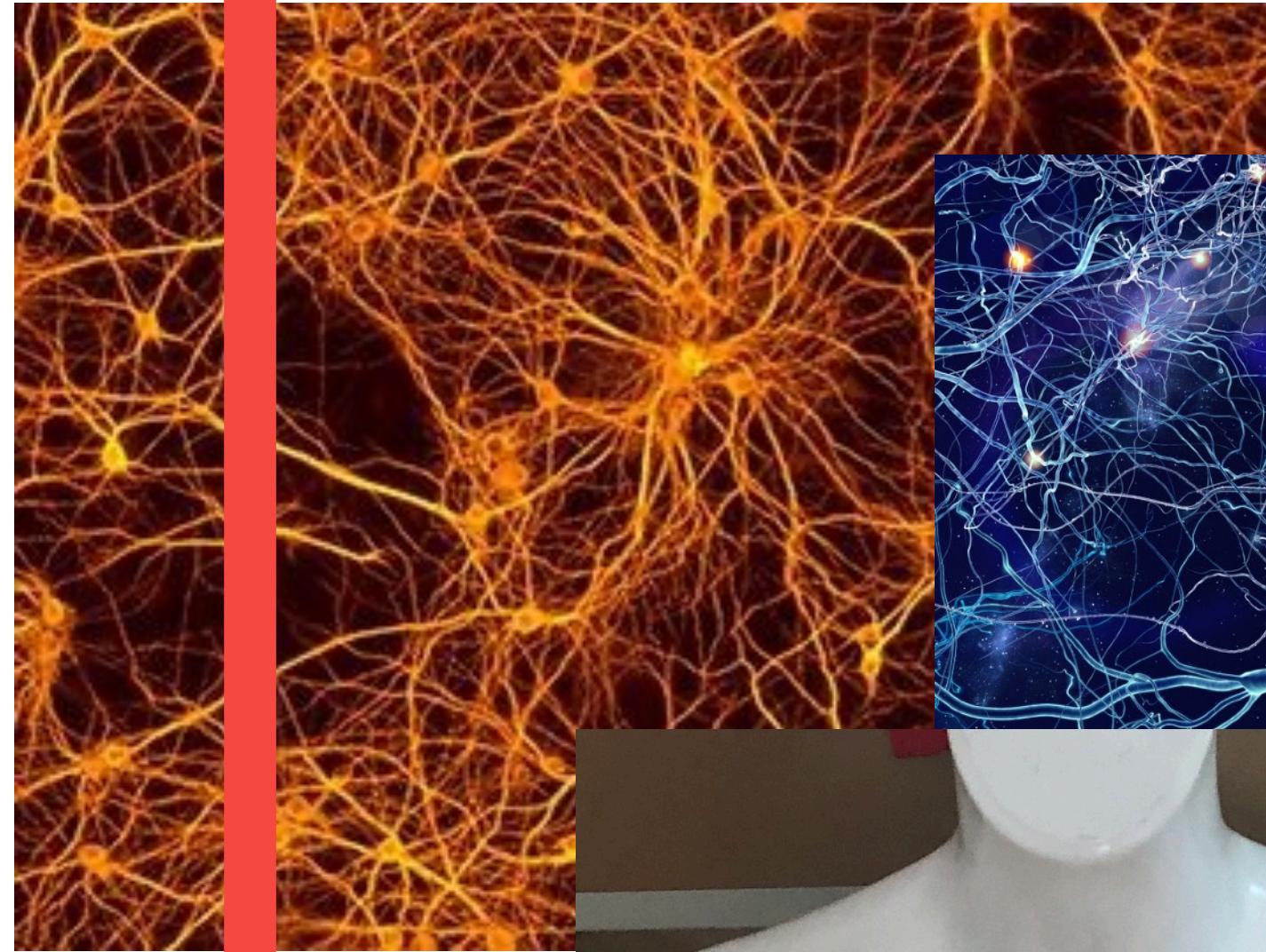
*kein anatomisches
System*

Amygdala

Somatischer Marker

A-

A+



Funktionseinheit für
positiven Affekt (A+)

Belohnungssystem

*kein anatomisches
System*

nucleus Accumbens

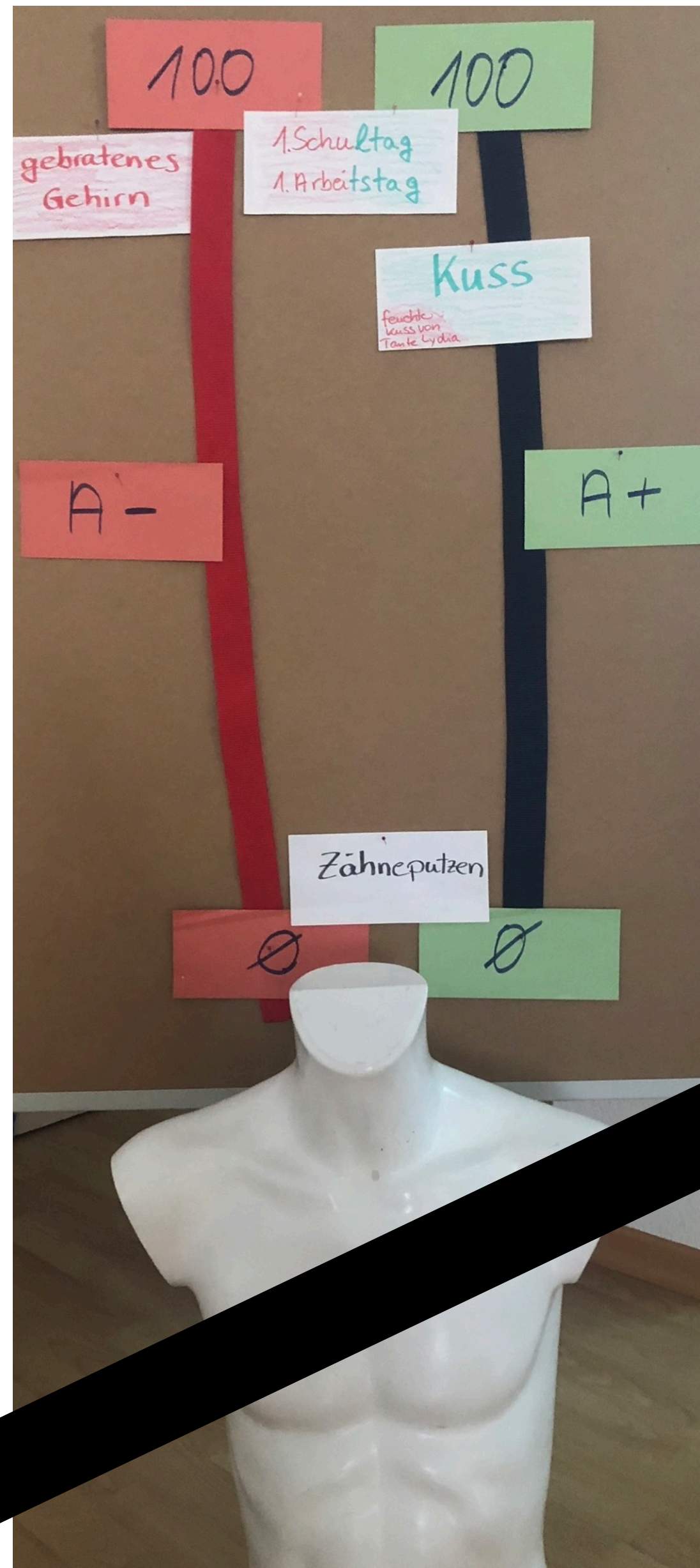
Diese beiden
Funktionseinheiten arbeiten
parallel und gleichzeitig

Erfahrung ist mit einem
Körperzustand verknüpft

Die Affektbilanz

Skala für
negativen
Affekt

visuelle
Analogskala



Skala für
positiven
Affekt

visuelle
Analogskala



Die Affektbilanz: visuelle Analogskala

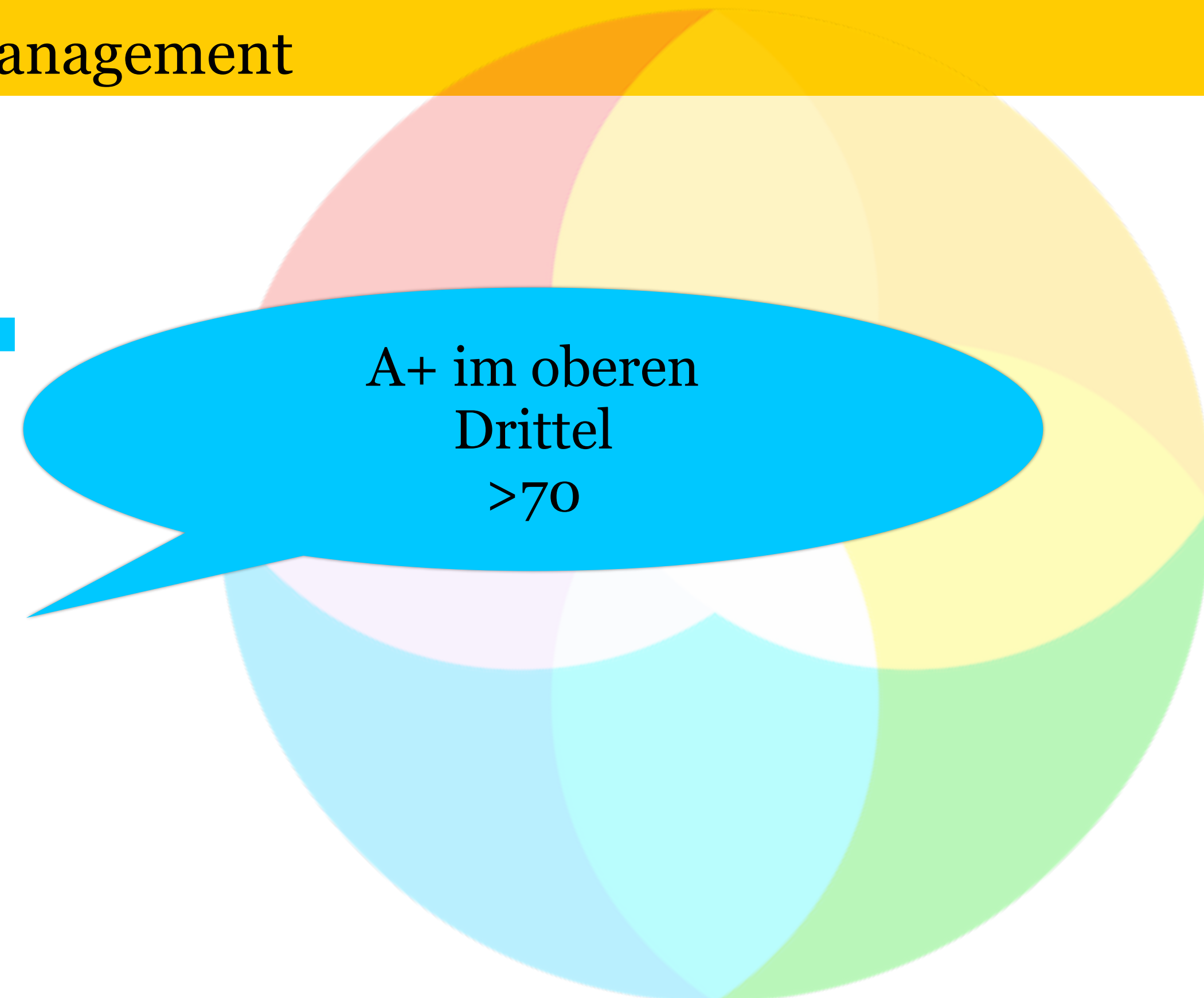
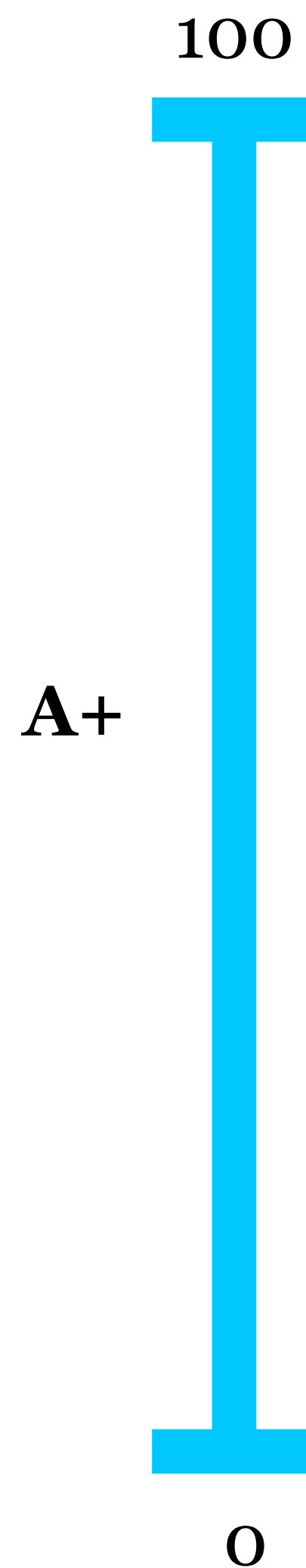
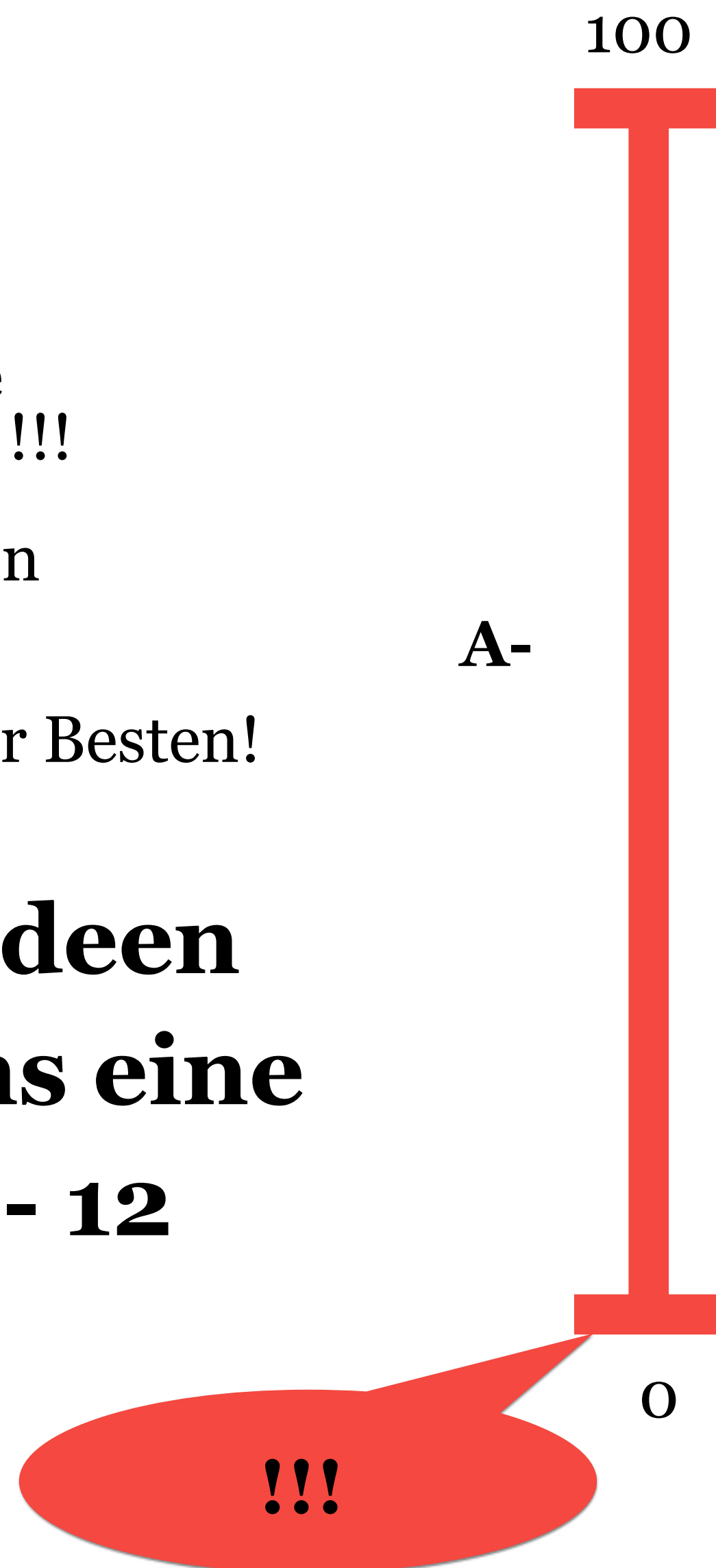
Entscheide schnell
und spontan

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

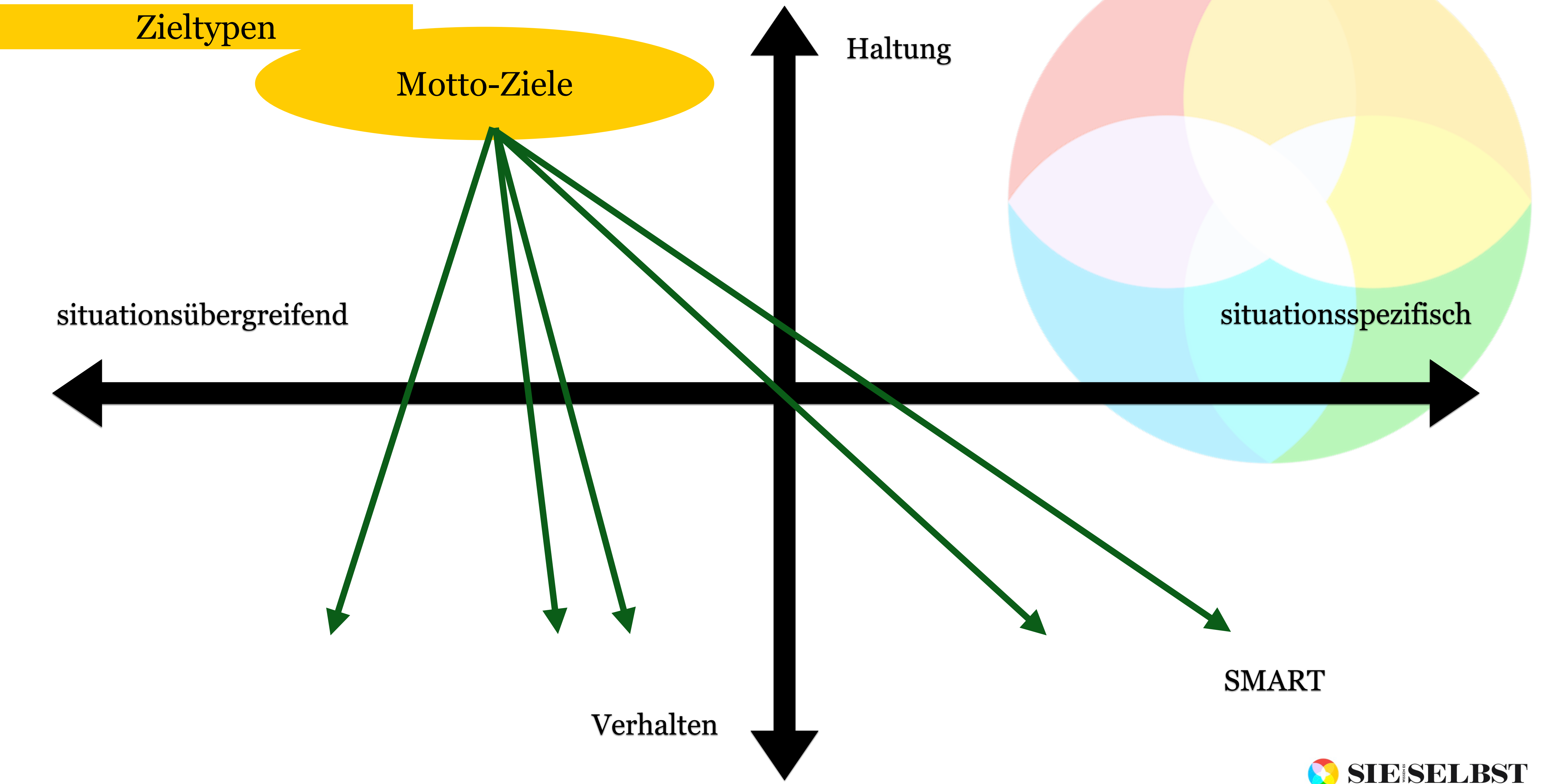
und auf der positiven
Skala weit oben

nimm die Besten der Besten!

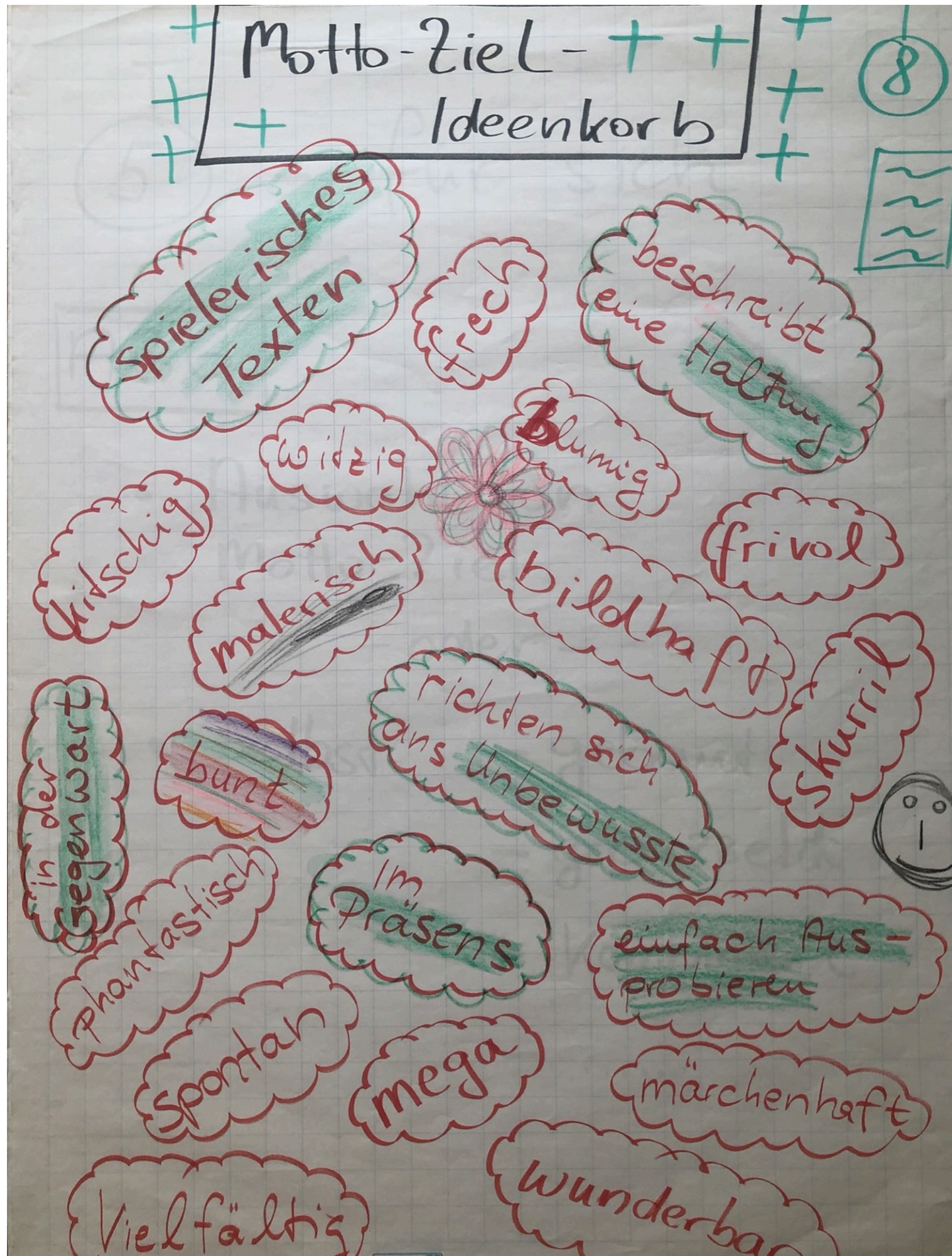
-> **Lieblingsideen
mindestens eine
gut sind 8 - 12**



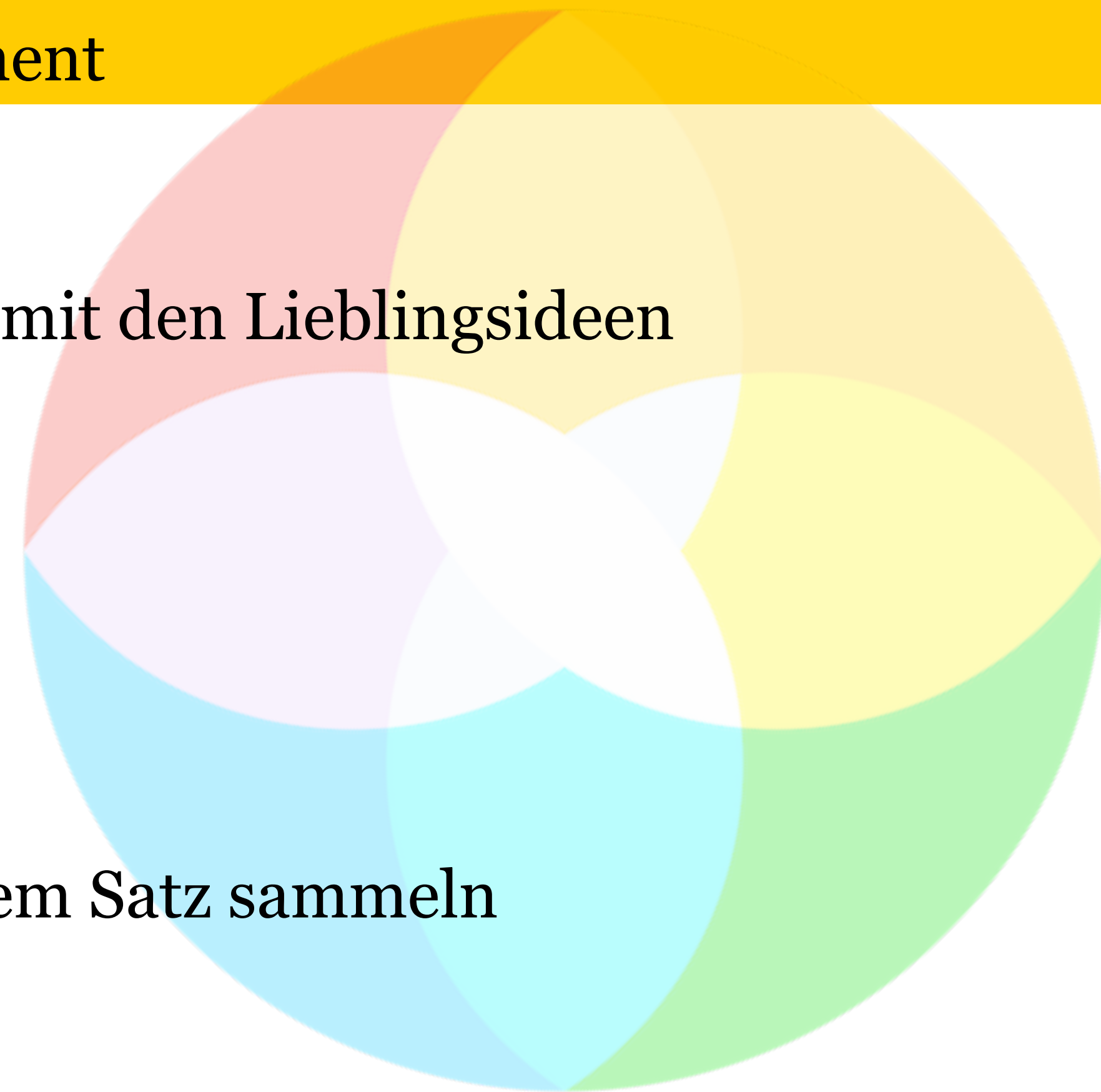
AB 3



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



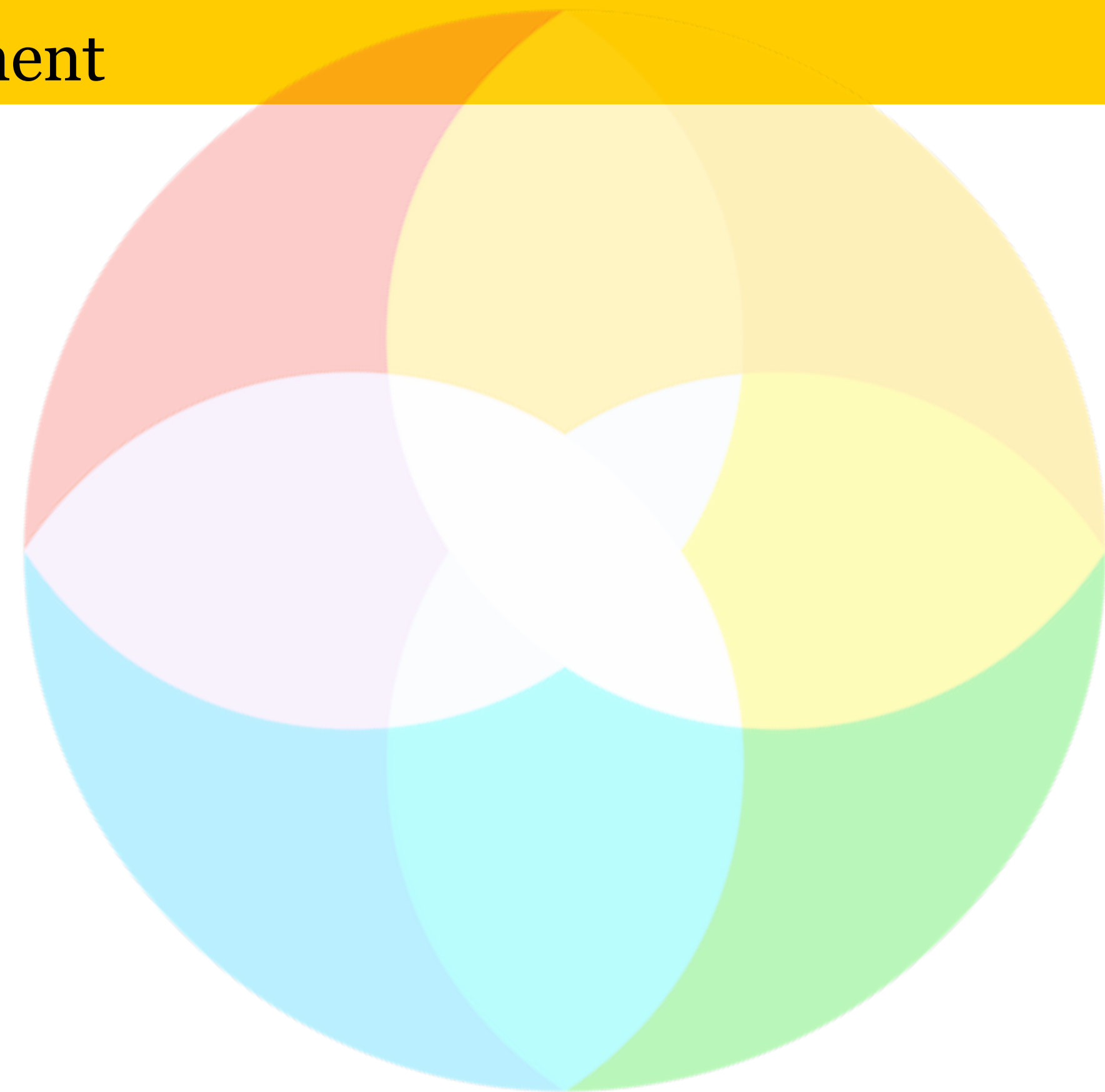
Motto-Ziel-Ideenkorb

Der Satz:

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

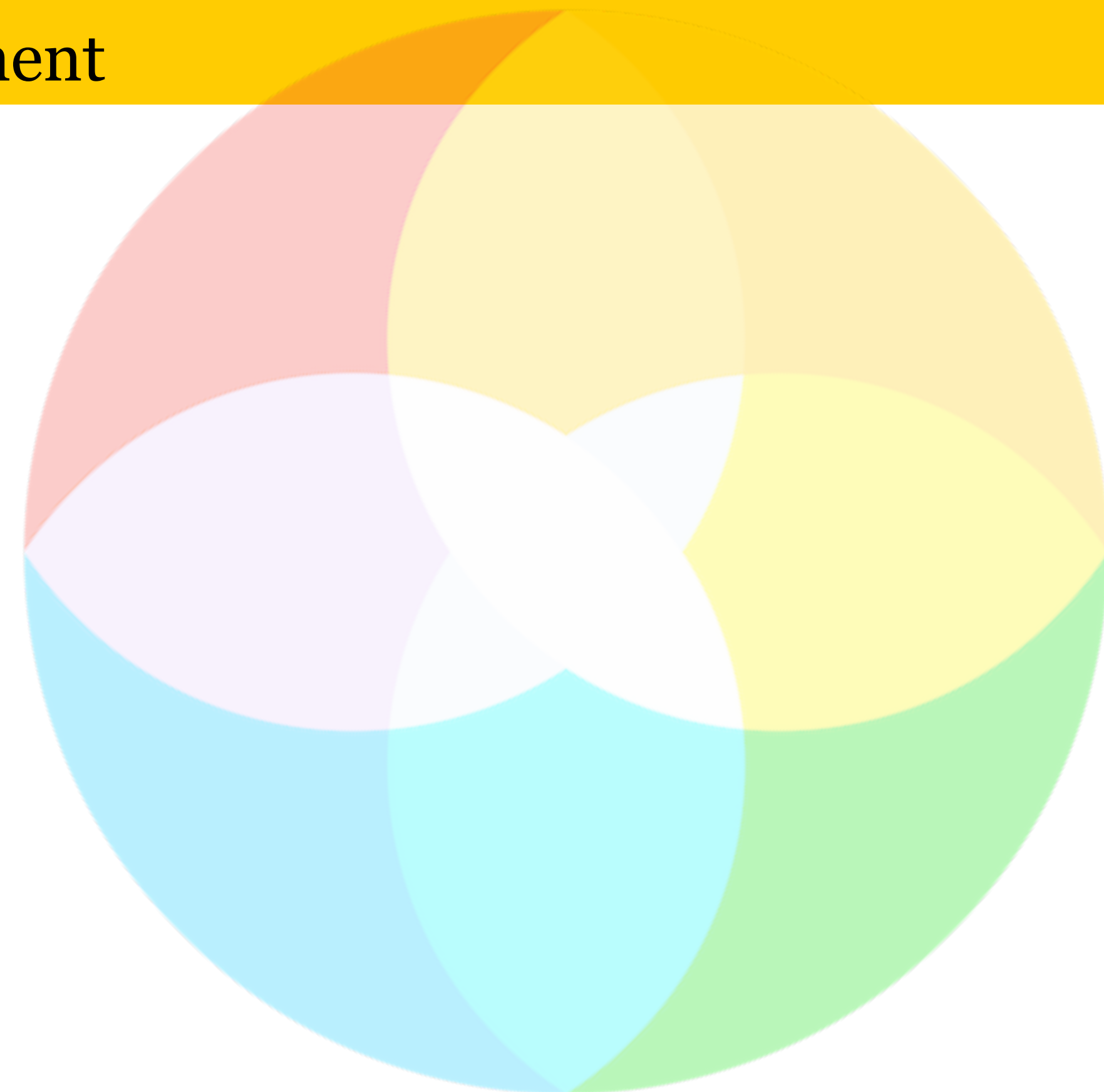
Maja Storch:

- benutzt einfache Sprache
- „Landwirtschaftliche Nutzausdrücke“



Motto-Ziel-Ideenkorb

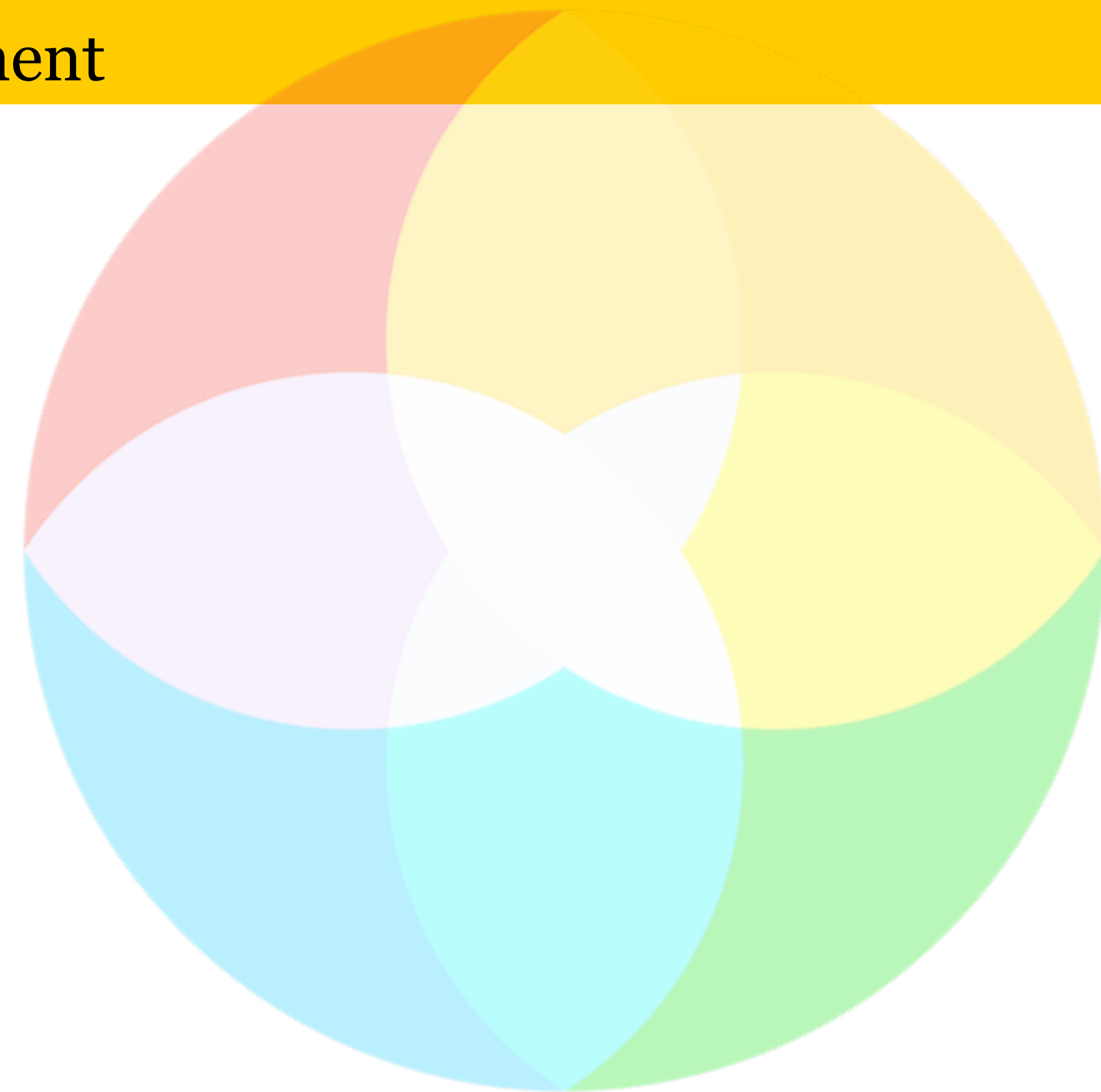
- Mit Yoda und Indiana Jones on the road mache ich mein Ding
- Unkonventionell gehe ich meinen Weg im Bademantel
- Ich genieße meinen Elefantenweg
- Ich gönne mir Vita-Mine und verzaubere mein Leben
- Ich bin King-Kong-Kahn
- Ich leuchtturme ge-lassen und stark
- Ich schütze meine goldenen Flügel
- Ich bambusangele dicke Fische
- Mit Bob Marley im Ohr führe ich



Motto-Ziel-Ideenkorb

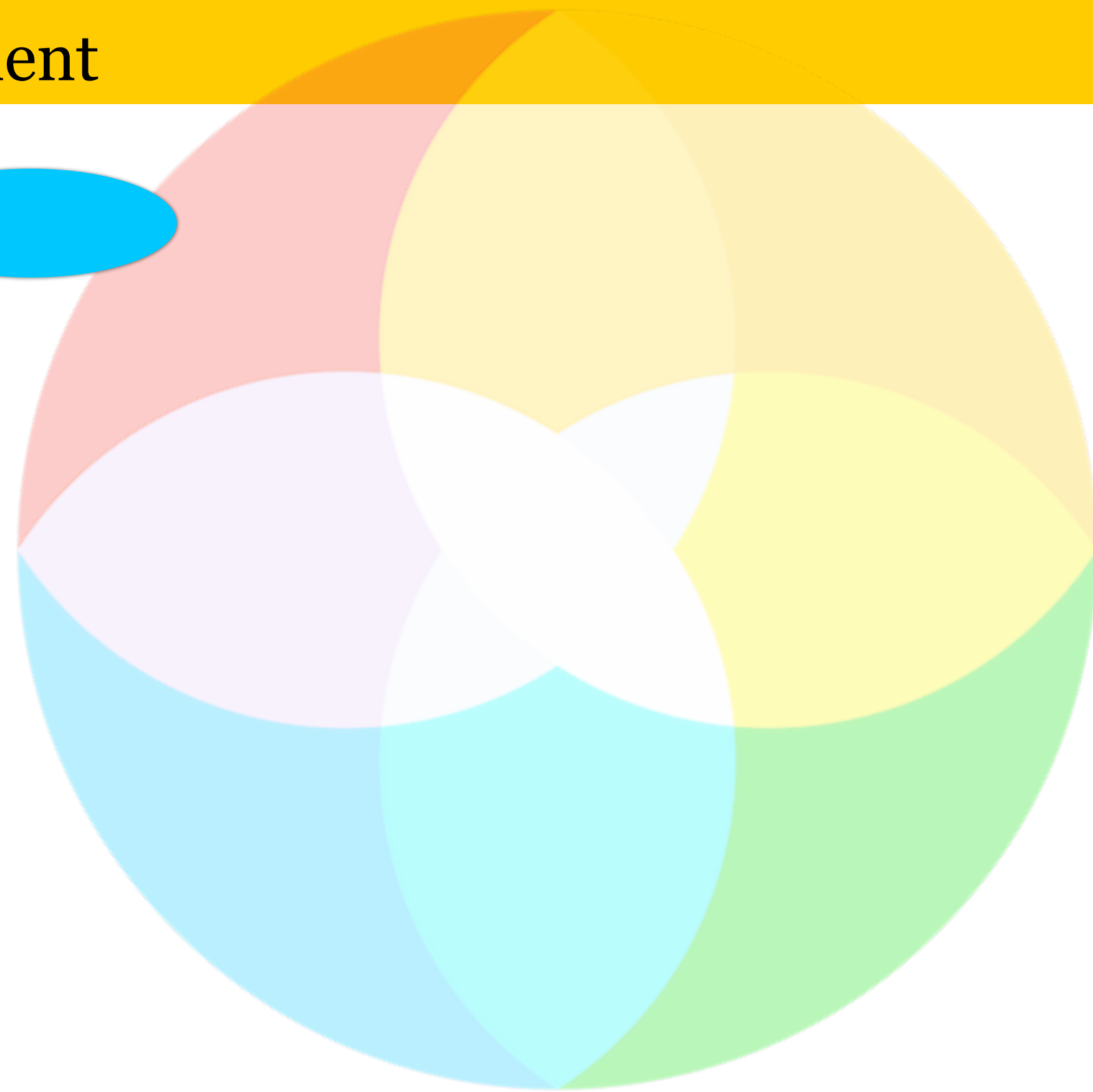
Wunschelemente - Lieblingsideen

- 3 Minuten (Zeit stoppen!)
 - als Inspiration für die Hauptperson
 - Hauptperson schreibt selber mit
 - Hauptperson sagt nichts
-
- dann
 - weitere 3 Minuten (Zeit stoppen!)
 - die Hauptperson lenkt in gewünschte Richtung



Dein Motto-Ziel

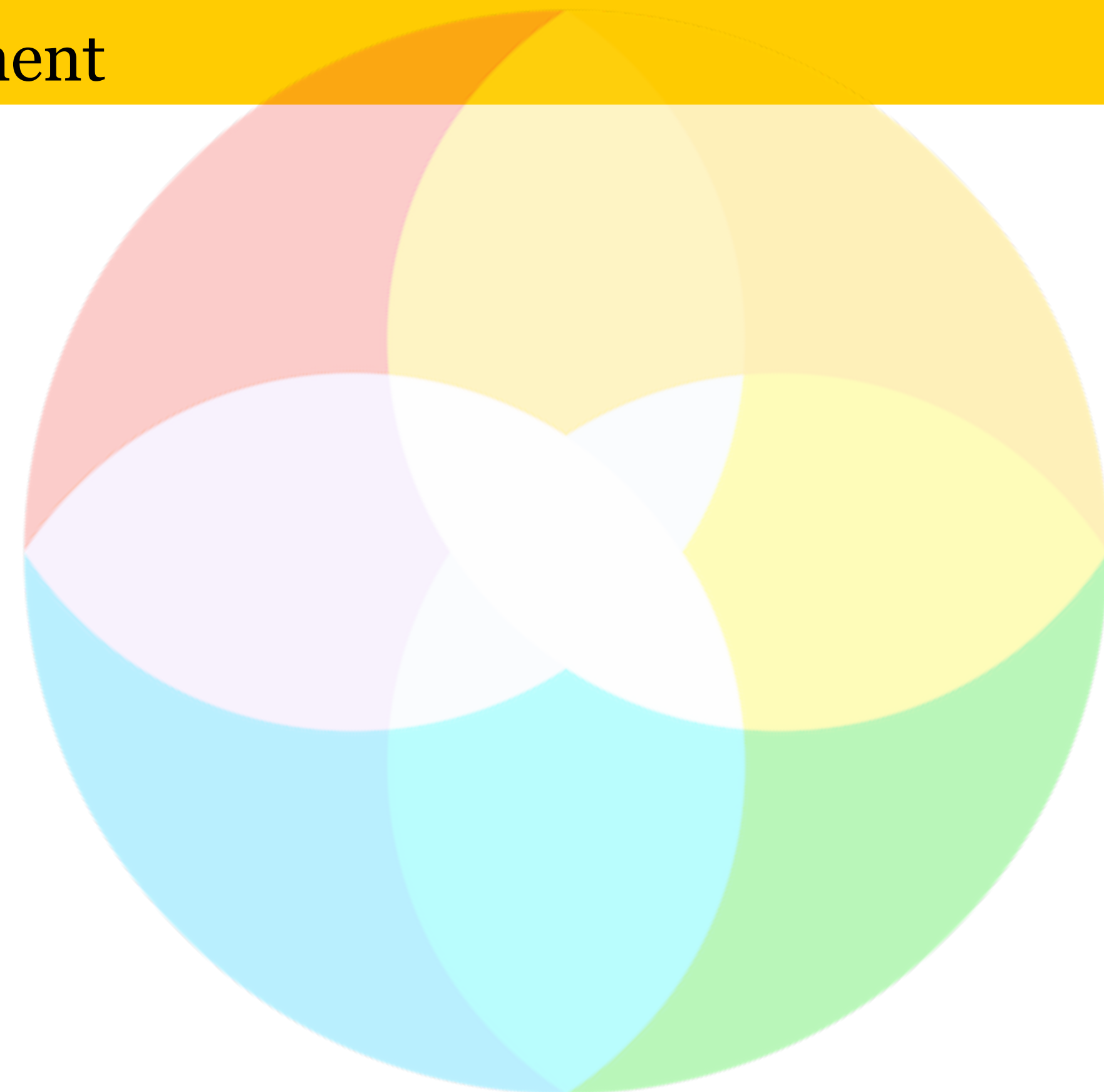
- Finde die Motto-Ziele mit $A-=0$ und $A+>70$
- jede(r) für sich ... 10 Minuten ...
- Aus dem Ideenkorb oder ...
- Eine Kombination aus dem Ideenkorb oder ...
- Selbstgebaut
- Entscheide dich für das MZ mit der besten Affektbilanz
- Dieses Motto-Ziel ins Kästchen eintragen (AB6)



Motto-Ziel-Ideenkorb



- mein Bild
- mein Motto-Ziel in der aktuellen Fassung
 - Wie geht es mir damit?
 - Meine Affektbilanz zu meinem Motto-Ziel?



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?
 - Welche Auswirkungen hätte das?

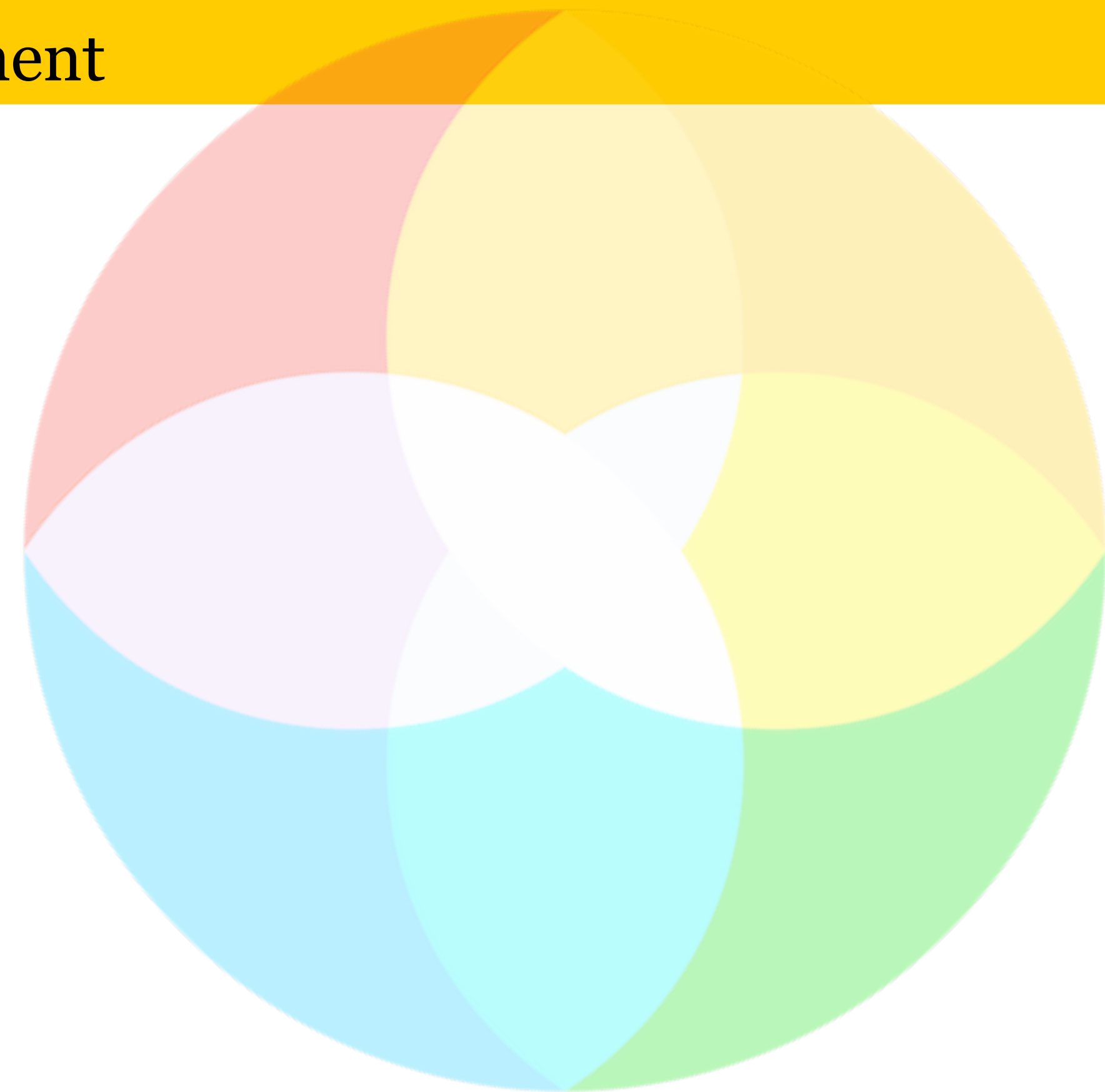
kurz nicht an ein
rosa Kaninchen
denken!

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

Motto-Ziel-Ideenkorb



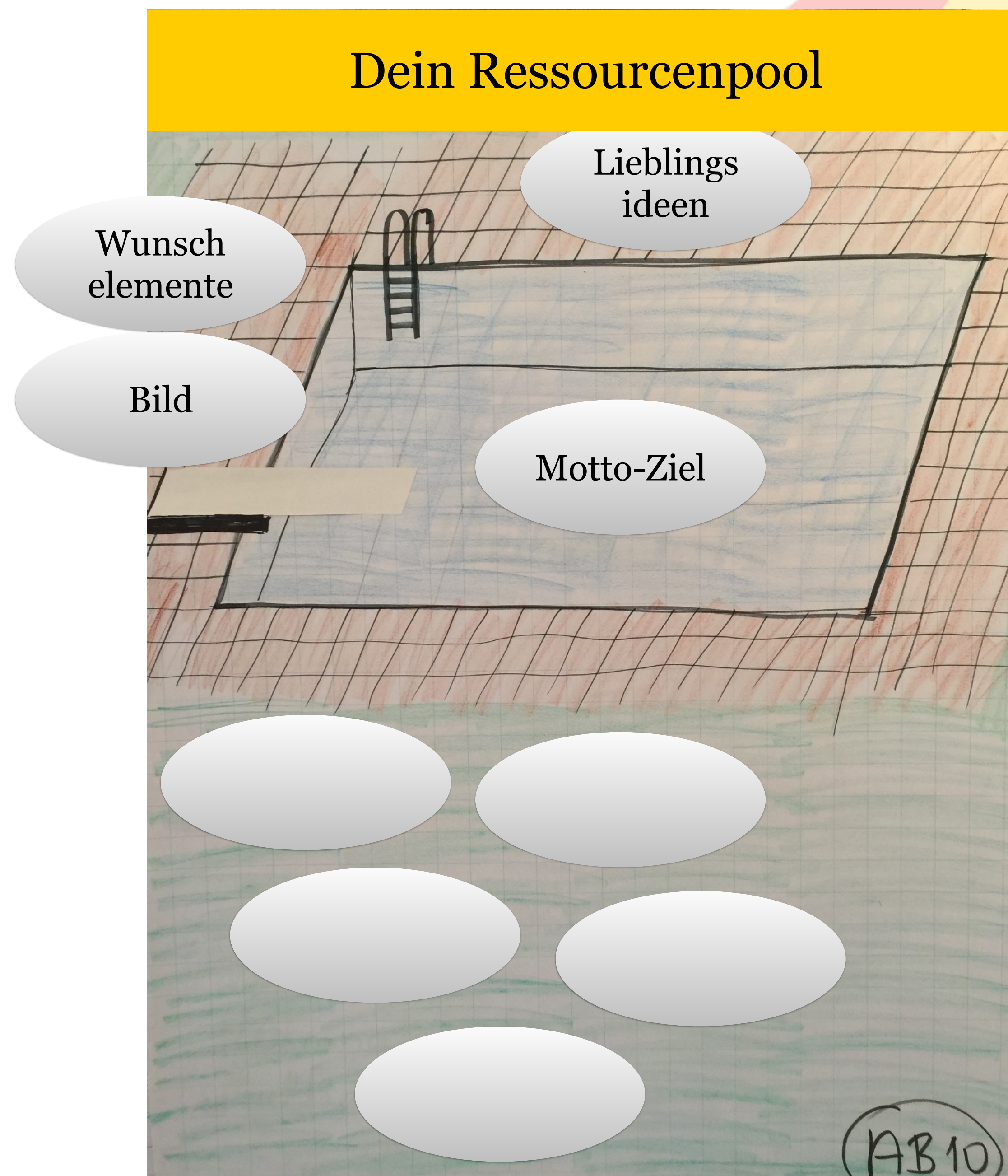
- Wo gab es Änderungen?



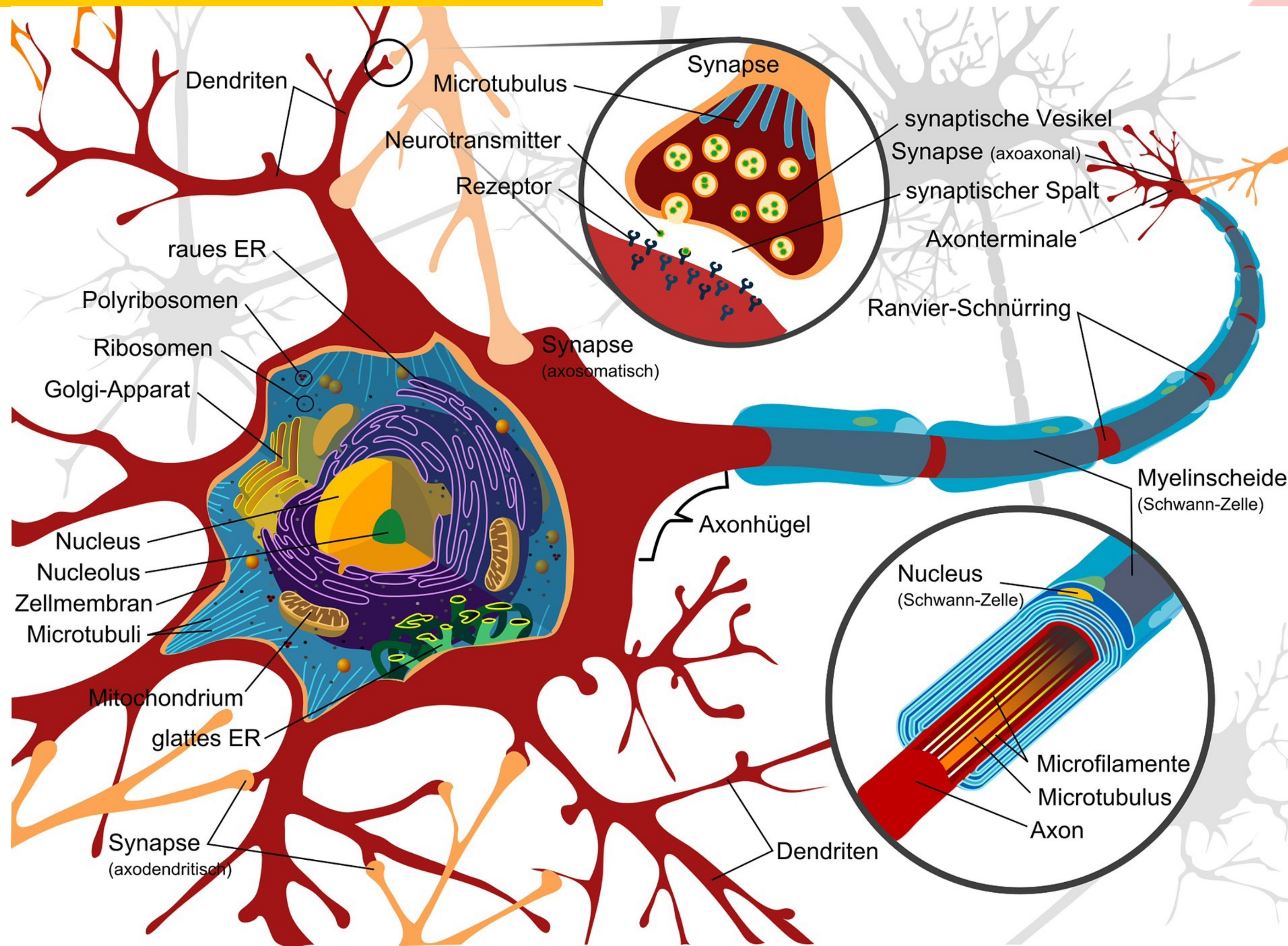
Was ist eine Ressource?

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

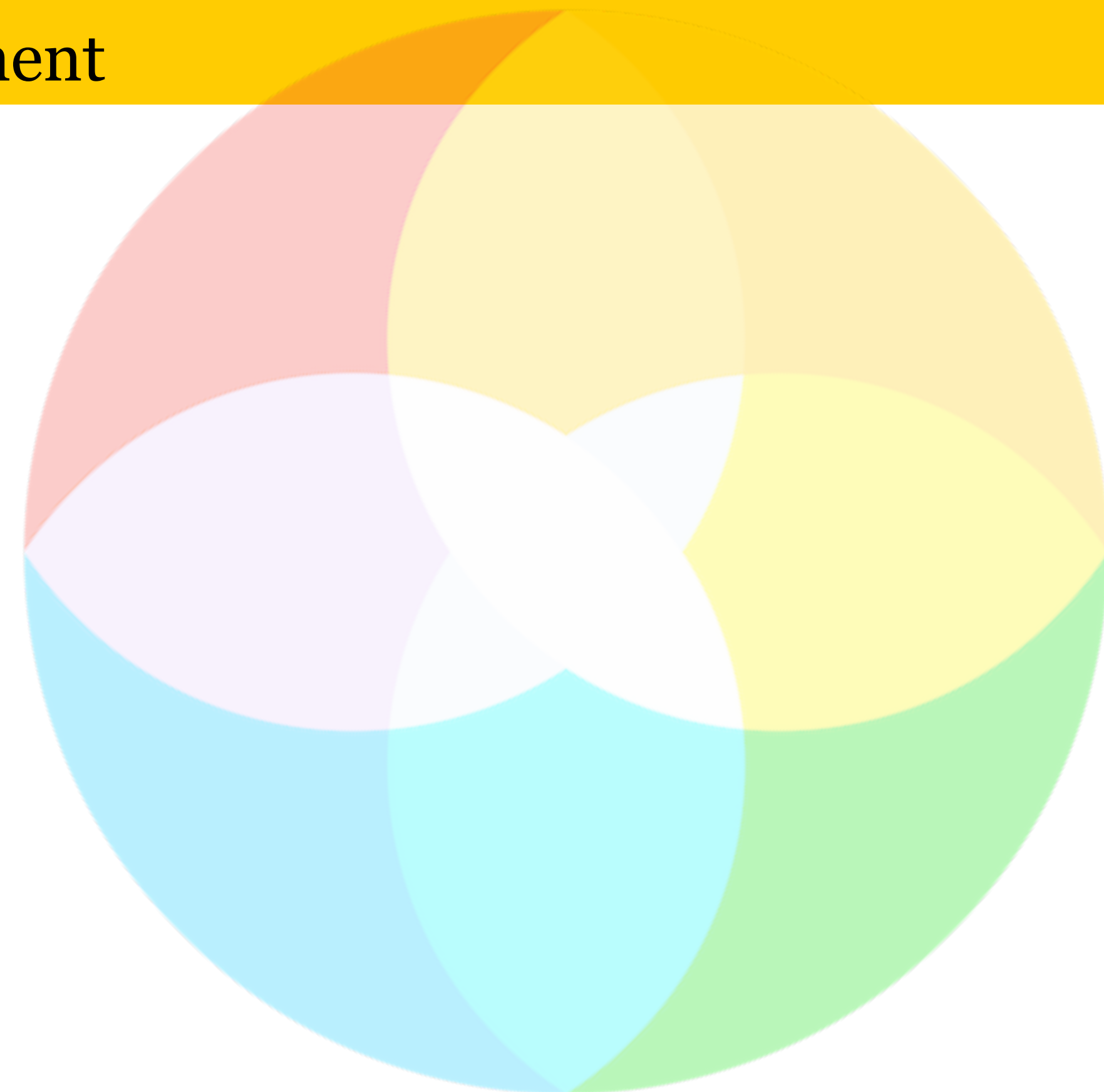
Das Baby füttern mit Ressourcen!



Neuronale Plastizität und Lernen



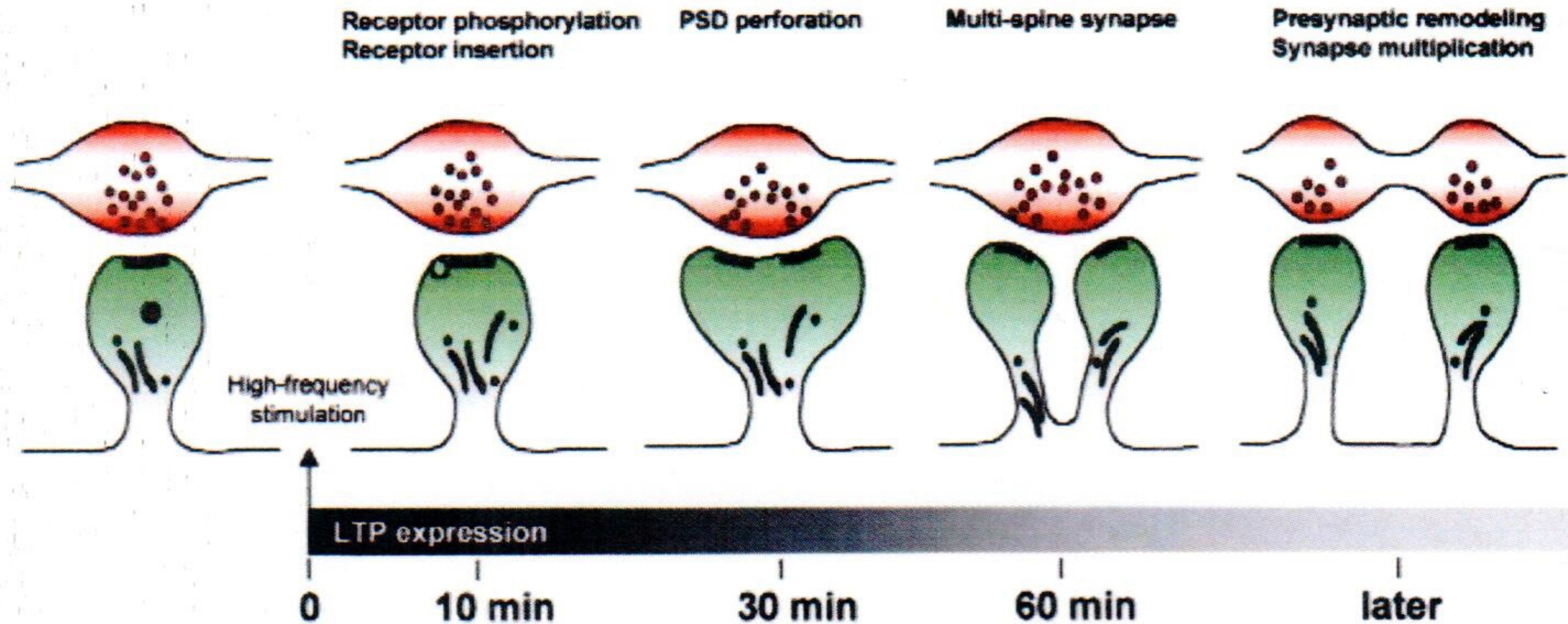
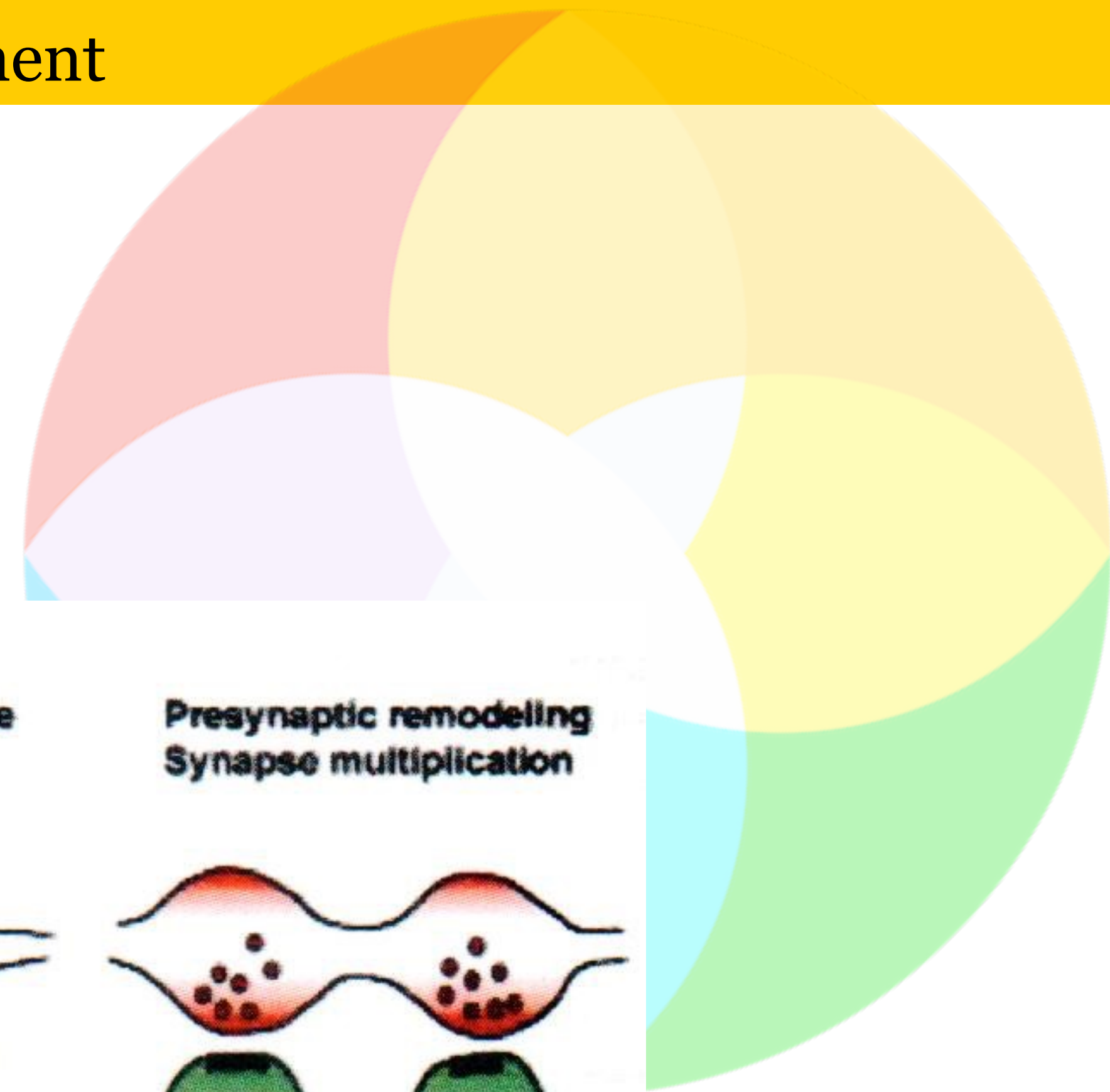
Neuronale Plastizität und Lernen



Neuronale Plastizität und Lernen

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

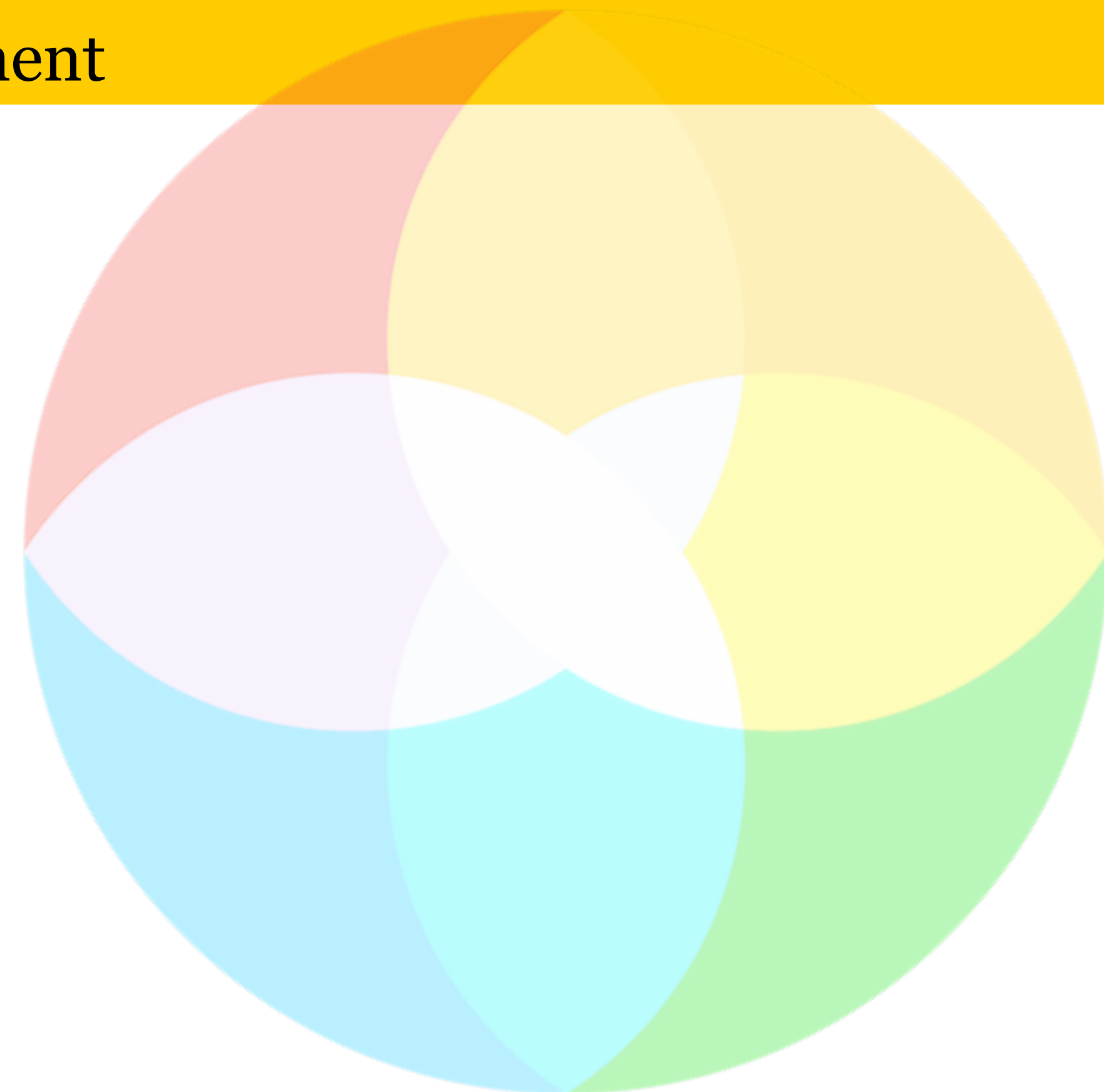
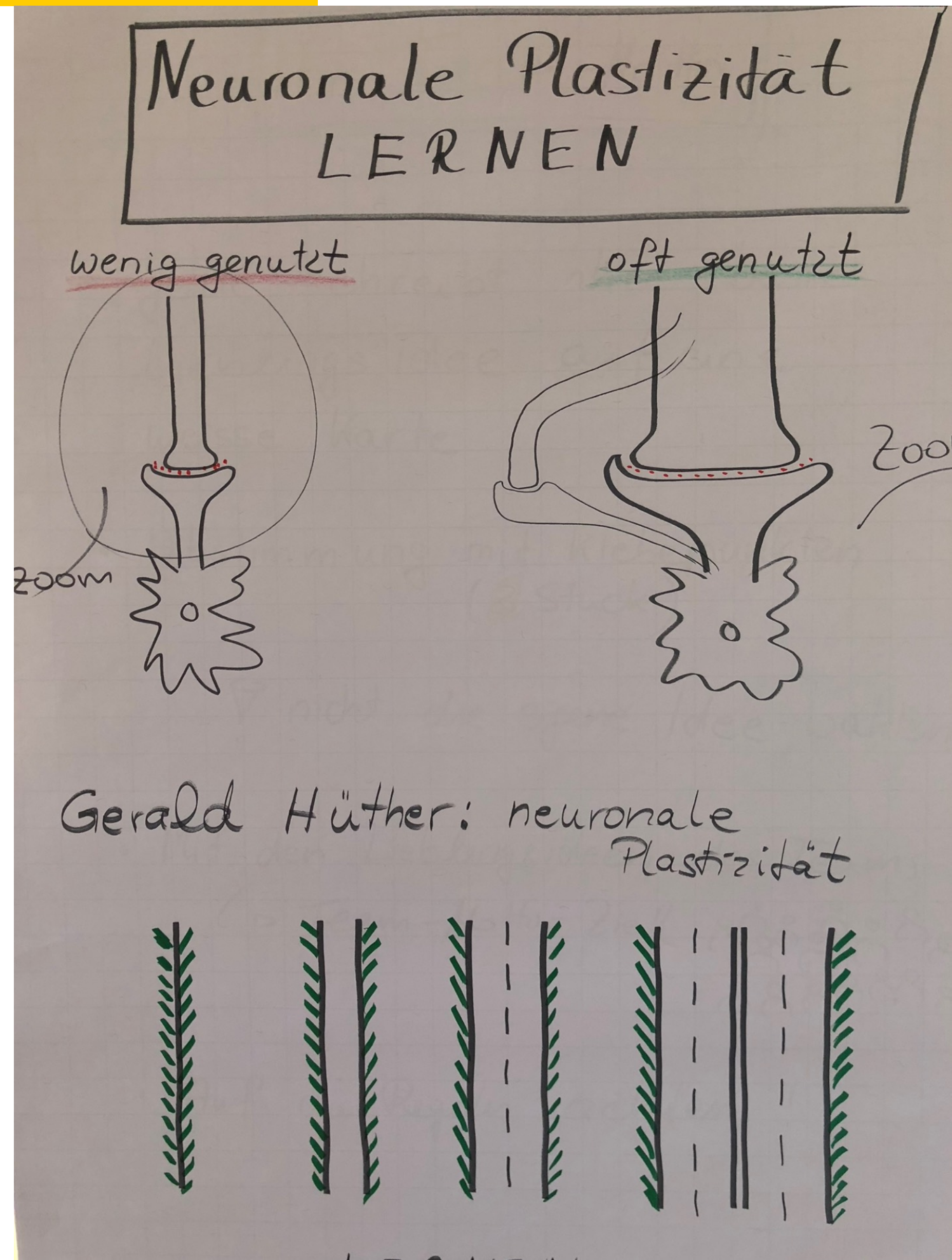
©2000 Nature America



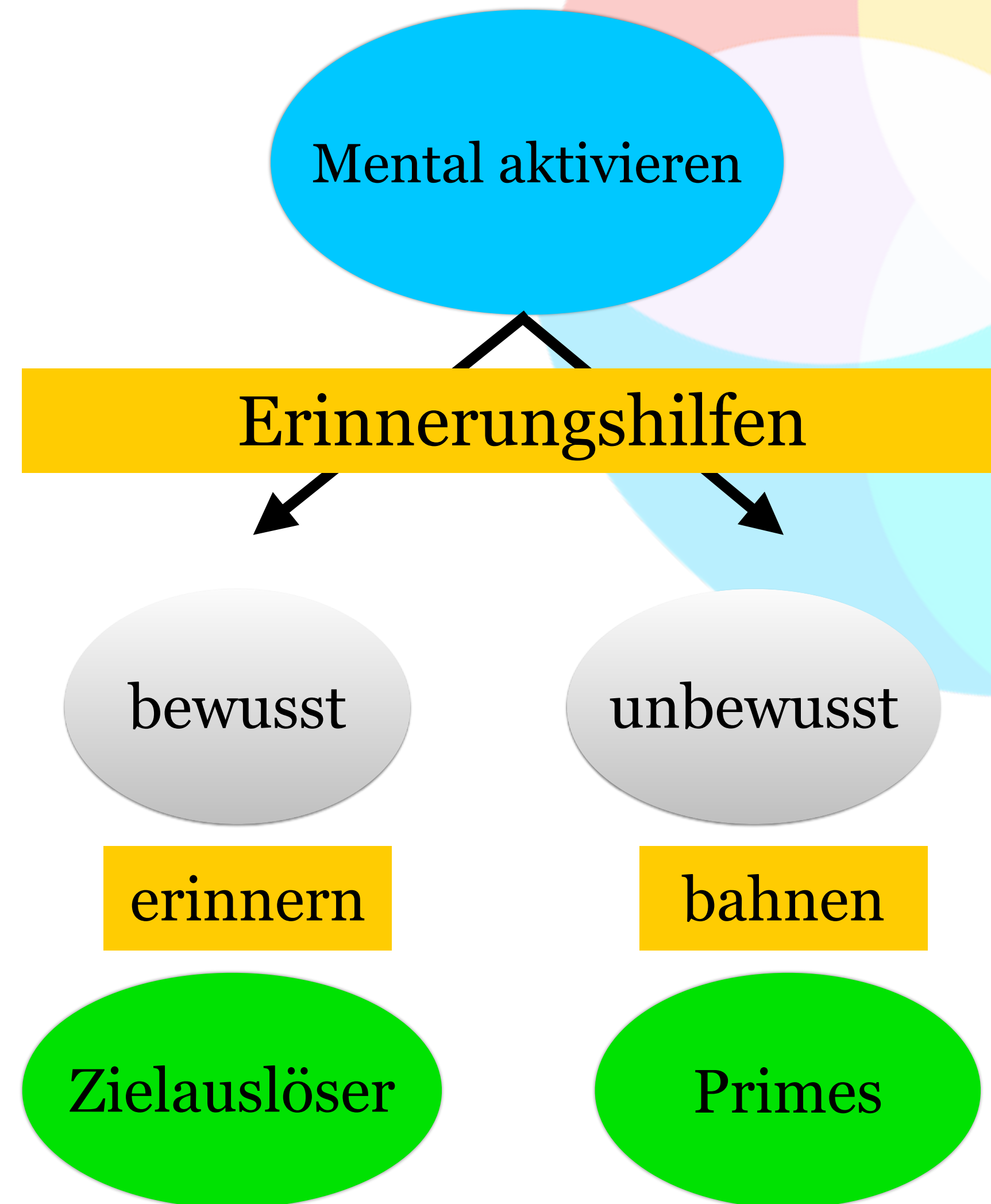
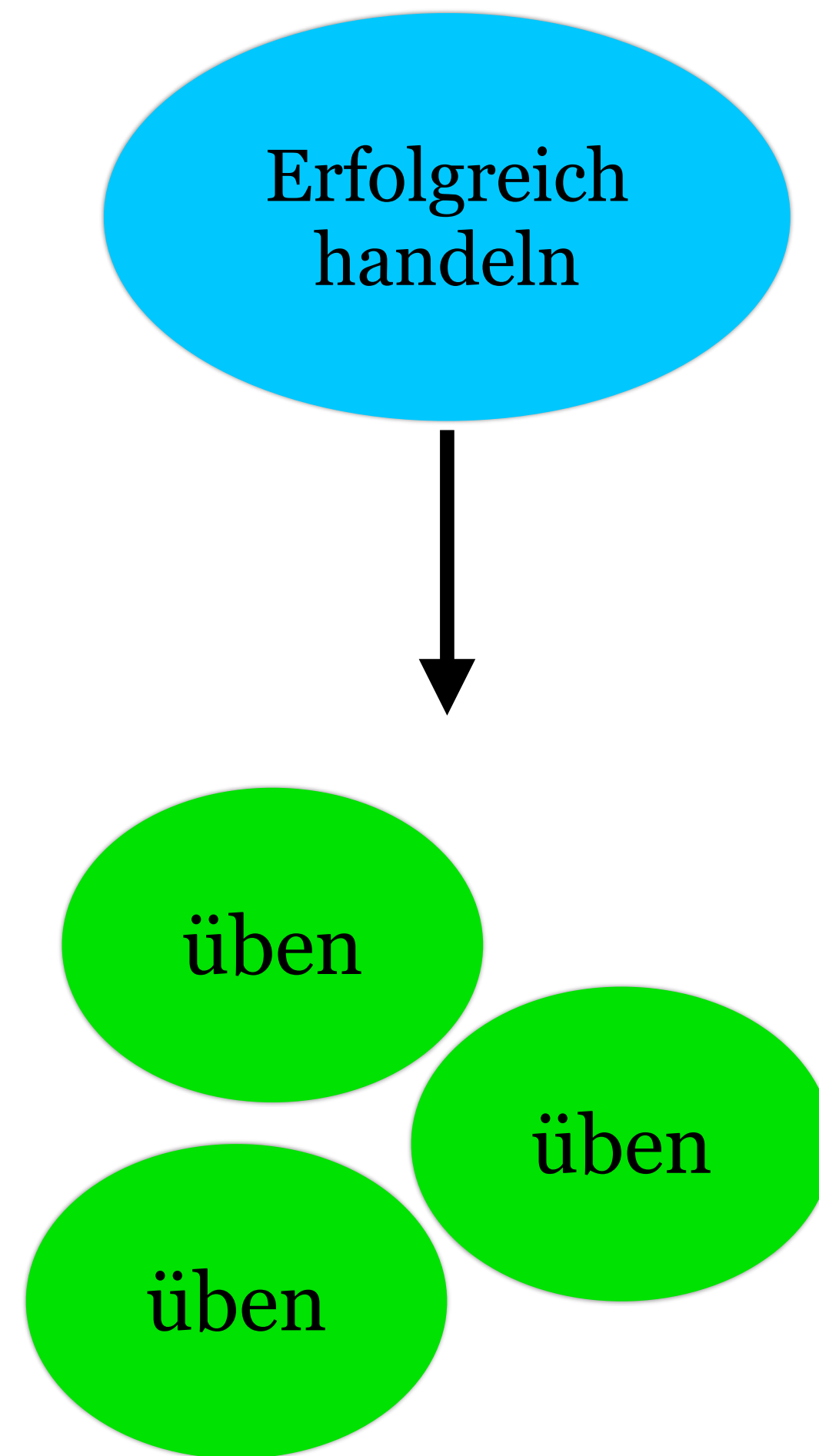
Neuronale Plastizität und Lernen



Neuronale Plastizität und Lernen

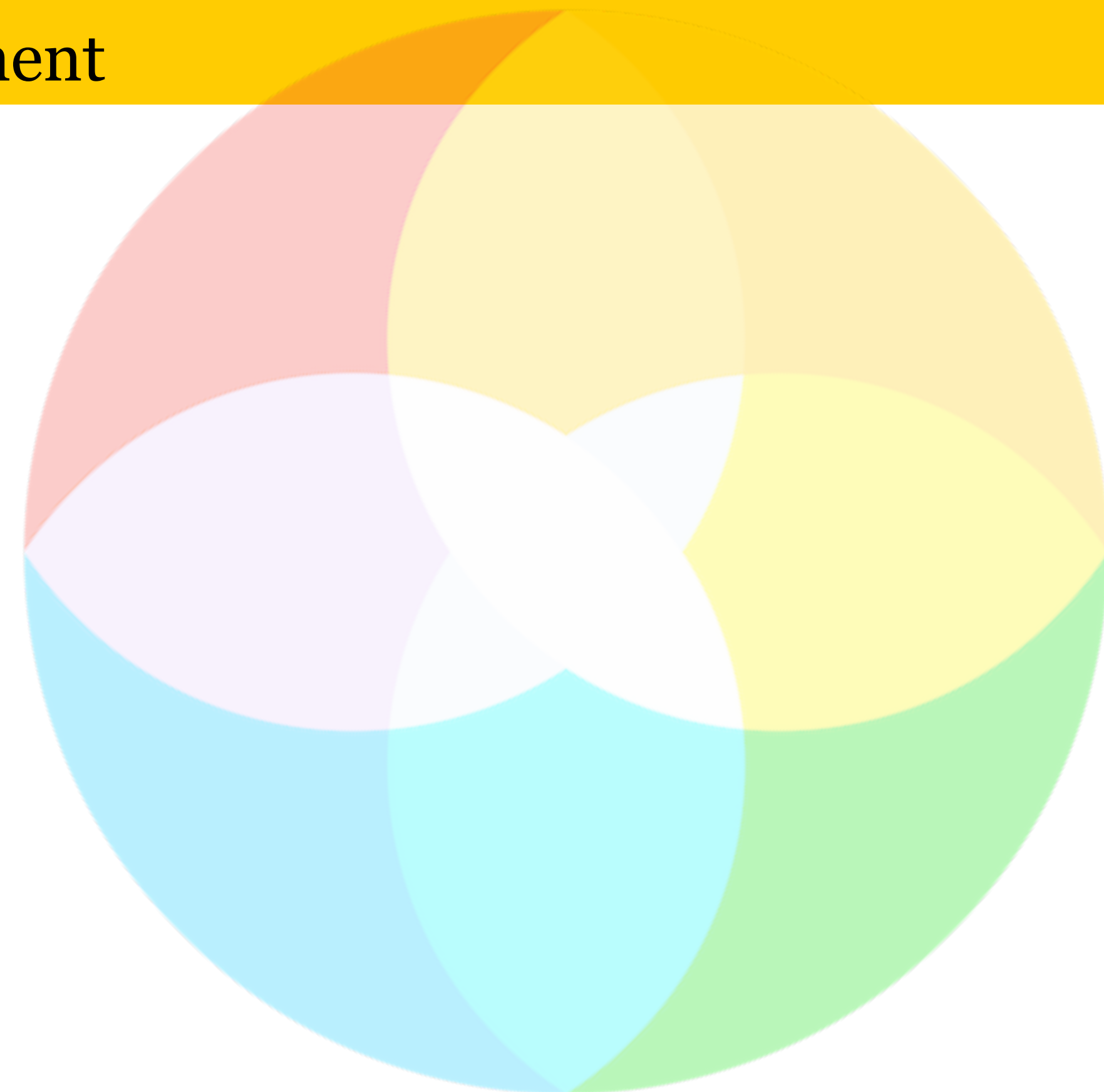


Neuronale Plastizität und Lernen



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



Die Reiseroute

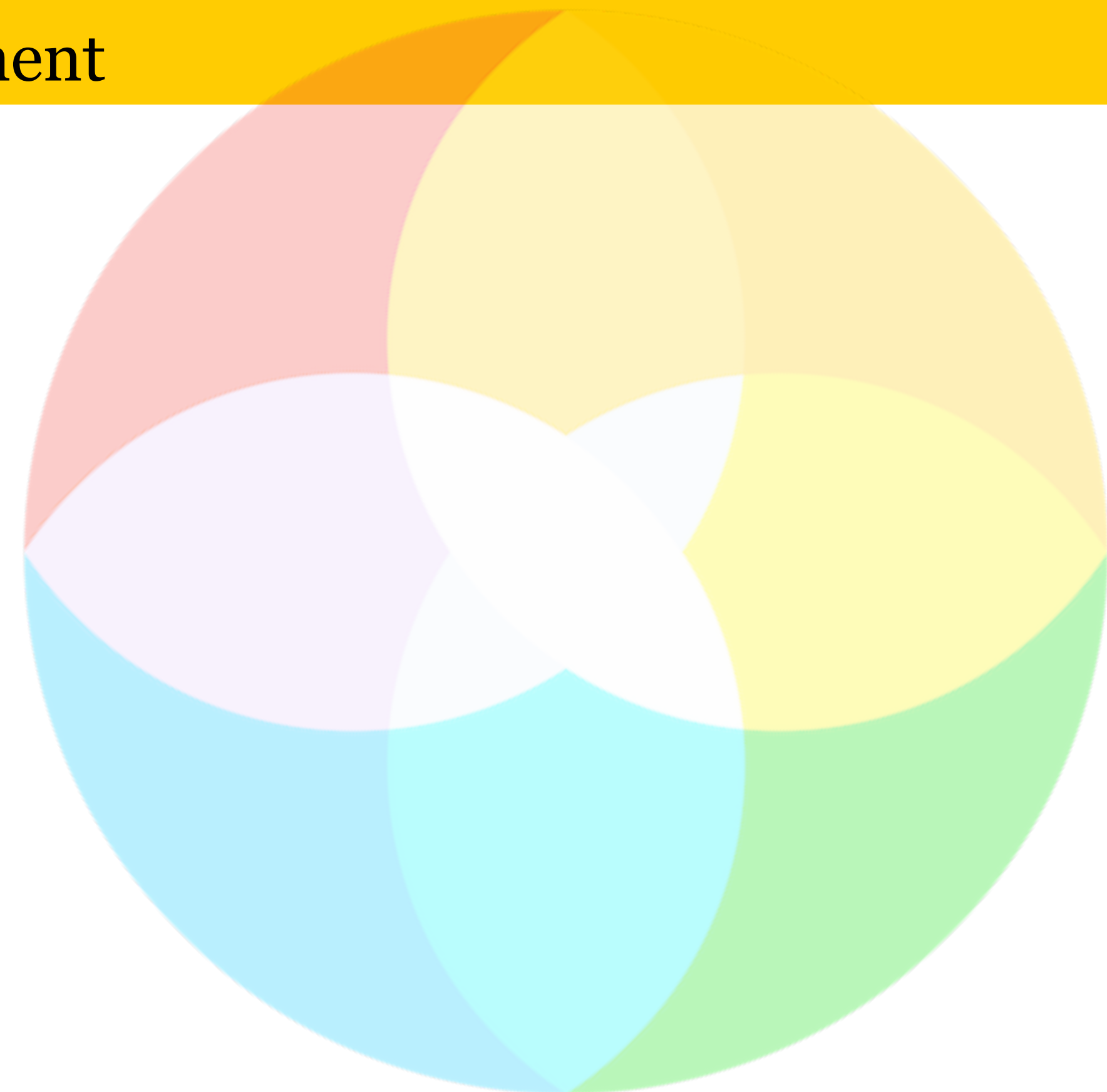


- Der rote Faden: der Rubikon Prozess
- Kontakt mit dem Unbewussten
 - 2 Varianten
- Unbewusstes bewusster machen
- Standort / Thema / Wunsch
- Motto-Ziele und Motto-Ziel-Check
- Dein Ressourcenpool
- Erinnerungshilfen
- Embodiment
- Die Situationen-Kommode
- Situationscoaching
- Wenn-Dann
- Transfer

Wir können das Ganze hier nur Teilweise betrachten!

Wie kann es weitergehen?

- Die Methode ZRM ist recht einfach zu lernen
- anerkannter ZRM-Grundkurs
 - 27. - 29.06. jeweils 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr
 - online und sehr kurzweilig und abwechslungsreich
 - Theorie, Praxis und viele Gruppenarbeiten
 - Mit Embodiment und Situationscoaching
 - Die Methode wird anhand eines eigenen Themas vermittelt



Mein Prozess im Training

- Ich freue mich riesig über eine positive Bewertung auf Google
- Einfach den QR-Code einlesen
- Vielen Dank!
- Wie habe ich die 2,5 Stunden erlebt?
- Was nehme ich mit?
- Was nehme ich mir vor?



Danke für die tolle Zusammenarbeit

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