Ressourcen des Lebens

Definition von „Ressource“:

lat. „resurgere“ heißt „Mittel, Quelle,
„hervor quellen“

„Ressource“ wird als Mittel beschrieben, um eine Handlung bzw. Vorgang durchführen zu können.

neurobiolog. Def.: („Embodiment“)

Alles, was gesundheitsfördernde, neuronale Netze aktiviert und hilft, entsprechende Ziele zu fördern.

ZRM Storch & Krause, 2002

Zielarten

- HANDLUNGSziele
  z.B. Ich jogge 2x pro Woche ab nächstem Monat.

- ERGEBNISziel
  z.B. In 6 Monaten habe ich 10 Kilo weniger.

- **MOTTO**ziel: bildhafte Sprache mit emotionaler Verknüpfung (Sehnsucht)

  z.B. Ich genieße den Wald, die sich verändernden Natur, die Luft, Sonne und Regen auf meiner Haut und dass ich meinen Körper spüren kann.

Mottoziel

Mottoziele sprechen das Unbewusste an und fördern die langfristige Umsetzung!

Einzelarbeit

- Was ist Ihr berufliches Ziel/Motto?
- Mit welchen inneren Bildern verbinden Sie starke positive Gefühle (bezüglich Ihrem Ziel)?
- Was spricht Sie emotional/körperlich an bei den Bildern?
- Welche Eigenschaften hat das ausgewählte Bild?

Lassen Sie sich inspirieren …

Die Bilder wurden wegen der zu großen Dateigröße entfernt

Einzelarbeit

- Nehmen Sie Ihr Bild und versuchen Sie einen ersten Entwurf des Mottobildes zu formulieren.
- Verwende n Sie eine bildhafte Sprache, die auch Emotionen, die Sie ansprechen, transportieren. KEINE Verneinungen oder negative Aussagen!
- Welches Körpergefühl löst Ihr Mottoziel bei Ihnen aus?

Gruppenarbeit

Brainstorming

- Was für Ideen, Assoziationen, Beobachtungen, Gefühle, Fantasien, Farben kommen den Anderen zu Ihrem ausgewählten Bild?

→ Bitte nicht bewerten!!

Einzelarbeit

- Führen Sie alle Ideen mit Ihren persönlichen Bemerkungen in einer Ideenliste auf
- Skala von 0-100 zur Bewertung der Bemerkungen verwenden
- Positive + negative Gefühlsskala/körperl. Reaktionen → bewerten Sie jeden Punkt auf Ihrer Ideenliste
- Streichen Sie alle Punkte, die weniger als 70 % positiv sind

Einzelarbeit

- Erinnerungshilfen:

  Wie schmeckt Ihr Mottoziel?

  Bild, Symbol, Musik, Aufschreiben etc.
- Welche stationären und mobilen Ziele könnten Sie für sich finden?

  Stationäre Ziele: PC-Hintergrundbild

  Mobile Ziele: Symbol in deiner Hosentasche/Geldtasche/Bild auf dem Handy

Meine nächsten Schritte …

→ Was ist mir noch wichtig geworden?

→ Wie möchte ich das umsetzen?

→ Bis wann?

Züricher Ressourcenmodell

Maja Storch

- Bilder
- Emotionen
- Somatische Marker
- Mottoziel/Annäherungsziel/Haltungsziel
- Embodiment: Verkörperung einer Information

  → neuronale Vernetzung im Gehirn durch Vorstellungskraft

- Überschreitung des Rubikons
- Handlungsziel
- Ressourcenpool/Erinnerungshilfen