



Inhalt

- Begriffserklärungen
- Grundannahmen
- Impulsvortrag: Verstand und Intuition
- Werkzeug: Ideenkorb Technik
- Impulsvortrag: Somatische Marker & Die Affektbilanz
- Wissen: Vom Wunsch zur Haltung
- Wissen: Vorbereitung und Handeln
- Literaturhinweise
- Arbeitsblatt: Wunsch-/Absichtsformulierung
- Arbeitsblatt: Motto-Ziel

Eigenverantwortung:

- Wir achten gut auf uns und teilen uns entsprechend mit!
- Jeder entscheidet für sich selbst was passend für ihn ist!
- Alles ist freiwillig!

Zum meiner Person

Dirk Niedecken

Geboren 14.04.1971 in Köln, Wohnhaft im Ost-Allgäu
Kontakt per E-Mail an dirk@niedecken.de

Beruflich

Ausbildung als Elektrotechnische/r Assistent/in
(Akzentuierung Datentechnik)

Werdegang vom IT Fachverkäufer, Soldat auf Zeit über
IT Berater und Critical Problem Resolution Engineer
sowie IT Führungskraft eines 10-köpfigen Teams zum
Programmierer.

Privat

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Von Grundkurs, über Vertiefung bis zum Jahrestraining bei
Trainer Christian Hinrichsen.

ZRM® - Zürcher Ressourcen Modell

Aneignung im Selbststudium und der Selbstanwendung.
Erprobung im Rahmen des GfK Jahrestraining.
Teilnahme an 6-tägigem ZRM Grundkurs.

Ich verstehe mich als Prozessbegleiter nach:

«ZRM®» für Open Source AnwenderInnen (OSA)

Wir haben das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» als Open Source konzipiert. D.h. jedermann/-frau kann das gesamte Konzept oder einzelne Methoden, inklusive der «ZRM®»-Arbeitsblätter frei nutzen, unverändert oder in modifizierter Form. Erlaubt ist für Open Source AnwenderInnen, «ZRM®»-Seminare für alle erdenklichen Themen des Selbstmanagements unter Verwendung des Namens «ZRM®» auszuschreiben und durchzuführen.

- Nicht erlaubt ist jedoch für OSA, den Namen «ZRM®» zu verwenden, um Schulungen, Aus- und Weiterbildungen über die Methoden des «ZRM®» durchzuführen. Erlaubt ist z.B. die Verwendung des Namens «ZRM®» für einen Kurs mit dem Titel "Lerncoaching mit dem «ZRM®» für Schüler".
- Nicht erlaubt ist für OSA, den Namen «ZRM®» zu verwenden für einen Kurs mit dem Titel "Schüler mit «ZRM®»-Methoden coachen, «ZRM®»-Weiterbildung für Lehrkräfte". Die Unterscheidung zwischen Selbsterfahrung mit dem «ZRM®» und Schulung in Methoden des «ZRM®» treffen wir aus Gründen der Qualitätssicherung und wir achten aufmerksam auf deren Einhaltung.

Aus <http://www.zrm.ch/Rechtliches.html>

Kursziele

Sie ...

- entscheiden, was Ihnen in Ihrer aktuellen Lebenslage besonders wichtig ist.
- erleben eine neue, ressourcenorientierte Art, mit sich und anderen umzugehen.
- lernen, eigene bereits vorhandene Stärken und Möglichkeiten (Ressourcen) zu entdecken, sie wertzuschätzen und systematisch zu nutzen.
- erweitern Ihren Entscheidungsspielraum und Ihr Handlungsrepertoire.
- eignen sich ein ressourcenorientiertes, lustvolles Verfahren des Selbstmanagements an.

Kursablauf:

Wunsch → Haltung → Handeln

Wunsch

- Schwerpunkte & Lernziele
- ZRM Bildkartei & Wunschelemente
- Kommunikation mit dem Unterbewusstsein & Ideenkorb-Technik

Haltung / Vision

- Von der Absicht zur Haltung
- Formulierung eines Motto-Ziels

Handeln

- Das Motto-Ziel verankern (Priming / Embodiment)
- Umgang mit Hindernissen & Negative Primes

Begriffserklärungen

Gewaltfreie Kommunikation - GfK

Ein Konzept, das von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es soll Menschen ermöglichen, so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führt. (aus Wikipedia).

Für mich hat es sich über Jahre zu einer achtsamen Lebensphilosophie entwickelt, die eine sehr wohlwollende Haltung sich Selbst und Anderen gegenüber fördert. Ich finde daher den Begriff „**Wohlwollende Kommunikation**“ für mich am stimmigsten.

Bedürfnis

Allgemein: Verlangen, Wunsch, zum Leben notwendiges.
Fragen: Was brauche ich gerade? Was würde mir helfen?
Was ist mir im Moment wichtig? Worauf hätte ich jetzt Lust?

Gefühl

Allgemein: Bewusst erlebte angenehme/freudige oder unangenehme/schmerzhaft empfundene Empfindung.
Im Folgenden: Grundsätzlich alle emotionalen Empfindungen egal ob bewusst oder unbewusst!
Angenehme Gefühle weisen uns auf erfüllte und unangenehme auf unerfüllte Bedürfnisse hin.

Stimmung

Länger andauernde Gefühlslage. Stimmungen entstehen meist aus einer Kombination mehrerer langanhaltender oder aufeinanderfolgender Gefühle und der daraus resultierenden Gefühlsbilanz.

Affekt

Spontane Gefühlsregung welche sich in einfachsten Gefühlen (gut/schlecht) äußert ohne bewusstes darüber nachdenken.

Wir unterscheiden im Folgenden zwischen positiven und negativen Affekten (PSI-Theorie, dazu später mehr).

Grundannahmen

Richtig und falsch sind relativ!

Relativ zum Zeitpunkt: Was sich heute als gut herausstellt mag morgen schon unpassend sein!

Relativ zum Ort: Was hier als ganz normal erscheint wird woanders wohlmöglich als unhöflich angesehen!

Relativ zur Person: Was der eine für appetitlich hält mag den nächsten anekeln!

Relativ zu: Werten, Urteilen, Konventionen, Gesetzen, Mehrheiten, Minderheiten, Erfahrungen, ...

Ich stelle meine Urteile in Relation zu mir:

Meine Beziehung/Begegnung zu X erlebe ich als gut/schlecht für mich!

Dabei bleibt X derselbe wertvolle Mensch auf dieser Erde, der er ist.

Mir ist bewusst, dass ich morgen möglicherweise schon anders urteile als heute!

Alles darf sein! Daher behalte ich meine Urteile auch mal für mich 😊

Grundsätzlich sorgt jeder gut für sich und andere ...

Oft erlebe ich wie wenig Möglichkeiten* mir in einer Situation bewusst sind. Dann wähle ich vielleicht einen Weg der sich möglicherweise für mich oder die Welt um mich herum „schmerzhaft“ gar „zerstörerisch“ auswirken oder so empfunden werden kann.

Meist erlebe ich es sogar, dass ich mir meiner Bedürfnislage oder der meines Gegenübers gar nicht umfassend genug bewusst bin, damit mir überhaupt passende Möglichkeiten* in den Kopf kommen könnten.

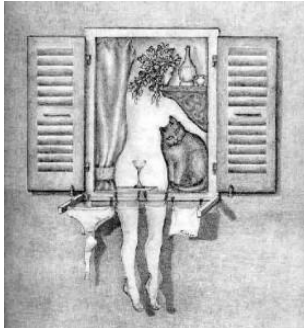
Ich nehme einen Mangel an bewussten Möglichkeiten* in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liebevoll an!

Gleichzeitig wünsche ich mir immer öfter ein Innehalten um die Füller der Möglichkeiten erkennen zu können!

* Möglichkeiten = Strategien, Handlungsalternativen, Kommunikationswege, Blickwinkel, Meinungen, Sichtweisen, Reaktionen, Mittel, Wege, ...

Impulsvortrag: Verstand und Intuition

Zwei Systeme



Spontaner, erster Gedanke:

Eine nackte Frau!



Nach längerer Betrachtung
und Analyse, ...

doch nur Strümpfe mit Klammern
an einer Leine, eine Katze, ein
Weinglas, ein Regal mit
Blumentopf und ein Vorhang.



	Verstand (Bewusstes), Rational	Intuition (emotionales Erfahrungsgedächtnis) (Unbewusstes), Bauchgefühl
Typ	Gedächtnis für Intention	Gedächtnis für Emotion
Arbeitstempo	Langsam, 900ms (Knapp 1 Sekunde)	Schnell, 200ms (Bruchteil einer Sekunde)
Verarbeitung	Seriell / Hintereinander	Parallel / Gleichzeitig
Kommunikation	Sprache	Bilder (Wahrnehmungen) Somatische Marker (Körpersignale)
Lernen	lernt schnell → verstehen!	lernt langsam → üben, üben, üben, ..., wiederholen, ..., zur Gewohnheit machen!
Ergebnis	Intention	Emotion

Verbindung von „Intention“ und „Emotion“

Um achtsam und nachhaltig eine Intention zu verfolgen ist es wichtig uns unserer Emotionen dazu bewusst zu werden.

Widerstände ernst nehmen!

Begleitet uns bei einer Absicht ein „mulmiges Gefühl“ oder es tauchen „Widerstände“ auf, dann ist zunächst ein wohlwollender Umgang mit diesen hilfreich:

- Welche Bedürfnisse werden bei diesem Vorhaben nicht erfüllt oder leiden gar darunter?
- Ist dem wirklich so? Kann ich sie relativieren? Kann ich sie „parken“ und später erfüllen?
- Gibt es eine Möglichkeit das „Eine“ mit dem „Anderen“ zu verbinden?

Ein „gutes Gefühl“ bei einer „Sache“ haben!

Nur wenn wir deutlich überwiegend positive Emotionen mit einer Intention verbinden, dann aktiviert sich unsere intrinsische Motivation. Test: Visualisiere in Gedanken den Zustand wie es wäre, wenn Du Dein Vorhaben gerade erfolgreich durchgeführt hast. Wie gut fühlt sich das an?

Werkzeug: Ideenkorb Technik

Das Potential der Gruppe nutzen!

Hauptperson

- Nennt sein Thema und die Fragestellung für den Ideenkorb.

Hilfsperson

- Stoppt die Zeit (10-15 Minuten) und führt Protokoll.

Gruppe

- Gibt alle möglichen Antworten/Impulse zur Fragestellung.
- Alle Beiträge sind wertvoll und wichtig, alles darf so wie es ist stehen bleiben!
(Keine Diskussion! Keine Kommentare zu Beiträgen!)

Vereinbarung:

- Nur positive Assoziationen!
- Jeder Beitrag wird wertschätzend angenommen!

Auswertung des Ideenkorb

- Auswertung in Einzelarbeit mit Hilfe der Affektbilanz (siehe kommende Impulsvorträge)
- Veröffentlichung: Das Ergebnis wird in der Gruppe vorgestellt soweit und so viel man davon frei geben möchte.

Varianten in der Durchführung

Briefumschlag / E-Mail/Internet

- Die Hauptperson schreibt die Frage auf einen Umschlag, stellt diese Kurz vor und lässt diesen herumgehen (Alternativ: E-Mail an Freunde, Frage in Forum).
- Die Gruppe legt ihre Antworten hinein (Alternativ: Antworten per E-Mail / Forumsbeiträge).
- Wichtig: Die Beteiligten kennen das Konzept und die Regeln des Ideenkorb.

World-Café

- Die Hauptpersonen stellen jeweils am Tisch/Flipchart ihr Thema vor.
- Die Hilfsperson stoppt die Zeit für alle.
- Die Gruppe teilt sich auf und wechselt im Kreis vom Flipchart zu Flipchart.
- **Ziel:** Die Gruppe kann zu jedem Ideenkorb beitragen ohne dass dabei zu viele Personen gleichzeitig an einem Flip-Chart stehen.

Marktplatz

- Die Hauptpersonen stellen am Flipchart ihr Thema dar (ohne Vortrag/Vorstellung).
- Die Hilfsperson stoppt die Zeit für alle. Zeit = Flip-Charts * 5-10 Minuten.
- Die Gruppe sowie die Hauptpersonen schlendern durch den Raum und betrachten die verschiedenen Flip-Charts und tragen spontan zum Ideenkorb bei.
- **Ziel:** Jeder Teilnehmer kann zu jedem Ideenkorb in lockerer Atmosphäre beitragen.

Impulsvortrag: Somatische Marker & Die Affektbilanz

https://de.wikipedia.org/wiki/Hypothese_der_somatischen_Marker

Begriffe

Emotion → Gefühl

„Körper-Schleife“ (Real) und „Als-ob-Körper-Schleife“ (Vom Gehirn „konstruiert“ - ich erinnere mich bzw. denke an etwas und kann es in dem Moment fühlen)

Belohnungssystem (→ Glückssystem)

Das Belohnungssystem sorgt für positive Affekte oder anders ausgedrückt für angenehme Empfindungen.

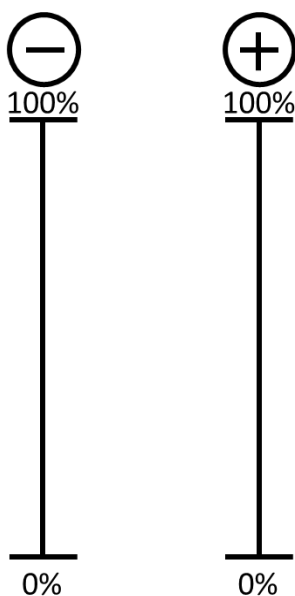
Bestrafungssystem (→ Schmerzsystem)

Das Bestrafungssystem sorgt für negative Affekte oder anders ausgedrückt für schmerzhaft empfindungen.

Gemischte Gefühle

Da beide Systeme gleichzeitig und unabhängig arbeiten und Affekte auslösen, ist es wichtig immer beide zu betrachten. Treten gleichermaßen positive als auch negative Affekte auf, entstehen sogenannte gemischte Gefühle.

Affektbilanz: Eine Sprache mit dem Unbewussten



Körperwahrnehmung: Fühle ich mich eng oder weit? Leicht oder schwer? Warm oder kalt? ...

Spontaner Impuls: Münze werfen - Welche Seite wünsche ich mir noch bevor ich die Hand öffne.

Ziel sollte jedoch immer sein sich Bewusstsein sowohl über den positiven als auch negativen Affekt zu verschaffen!

Es geht darum eine eigene Sprache mit seinem Körper und Unbewussten zu vereinbaren und zu erlernen!

Im ZRM® hat sich die hier dargestellte Skalen-Vorstellung in vielen Kursen bewährt:

- Real oder gedanklich die Hände auf diesen Skalen bewegen und Einzeichnen.
- Dann erst vom Verstand die Prozentzahlen ermitteln lassen!

Wissen: Vom Wunsch zur Haltung

Zieltypen

Zielquadranten

	Situationsspezifisch	Situationsübergreifend
Haltung	(1) Situationsspezifisches Haltungsziel „In Seminaren arbeite ich aktiv mit“	(2) Situationsübergreifendes Haltungsziel „Ich lebe meine Prioritäten“
Verhalten	(3) Situationsspezifisches Verhaltensziel „Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier trinke ich nur ein Glass Wein“	(4) Situationsübergreifendes Verhaltensziel „Ich bevorzuge wann immer möglich regionale Bio-Lebensmittel“

Für das Haltungs- bzw. Motto-Ziel verwenden wir Quadrant 1 oder 2.
Quadrant 3 & 4 leiten sich jeweils vom Haltungs- bzw. Motto-Ziel ab.

Die drei Kennzeichen für ein Motto-Ziel (Haltung)

- Ein Motto-Ziel beschreibt eine Haltung
- Ein Motto-Ziel ist im Präsens (Hier und Jetzt) formuliert
- Ein Motto-Ziel benutzt eine bildhafte, lebendige, poetische und humorvolle Sprache

Motto-Ziel optimieren

Annäherungsziel an Stelle Vermeidungsziel

Vermeidungsziel: „Ich esse keinen Junk-Food mehr“

Annäherungsziel: „Ich ernähre mich gesund und bewusst“

Verstecktes Vermeidungsziel: „Ich gehe sorgenfrei/unbesorgt/sorglos meinen Weg“

→ Annäherungsziel: „Ich gehe zuversichtlich meinen Weg“

100% unter eigener Kontrolle

Das Ziel kann allein und ausschließlich durch mich selber bewerkstelligt werden. (Auch wenn ich dazu Hilfe suchen kann)

Beispiel: Nicht zu 100% unter eigener Kontrolle: „Ich habe Harmonie in meiner Familie“

→ „Ich verwende wohlwollende Sprache (GfK) um die Harmonie in meiner Familie zu fördern“.

Affektbilanz von maximal 0% Minus und minimal 80% Plus!

Wissen: Vorbereitung und Handeln

Motto-Ziel systemisch betrachten/optimieren

Rundumblick in meine Umgebung und mein soziales Netz

Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich die Haltung meines Motto-Zieles einnehmen. Beruflich? Privat? Situativ?

Wem würde es auffallen? Wer könnte mich unterstützen? Wer würde eventuell Widerstand leisten?

Was wären die Konsequenzen? Was gewinne ich? Was verliere ich? Gibt es etwas, dass ich aufgeben muss um mein Ziel zu erreichen?

Alle Seiten wohlwollend annehmen!

Beispiel Motto-Ziel: „Wie ein erfahrener und gut trainierter Bergsteiger schreite ich mit schnellem und festem Schritt dem Gipfel entgegen!“

Doch was, wenn die Füße mal schmerzen? Die Kraft nachlässt? Mein Umfeld mahnen wird: „Du kannst doch nicht immer nur den Berg rauf rennen. Halte doch auch mal inne!“

Auch diese Aspekte kann ich wohlwollend berücksichtigen und füge an: „Dabei gönne ich mir regelmäßig Pausen um die Landschaft zu genießen und kühle meine Füße in einem plätschernden Bach.“

Priming - Reize setzen

Bild & Motto-Ziel sichtbar machen

als Smartphone-/Bildschirmhintergrund, am Spiegel aufhängen, ...

Was erinnert noch daran? Was assoziiere ich sonst mit meinem Motto-Ziel?

Schlüsselanhänger, Kleidungsstück, ...

Aufräumen mit negativen Primes

Wohnung & Arbeitsplatz

Gibt es Gegenstände, Möbel und/oder Anordnungen bei denen ich förmlich spüre wie mich die Motivation verlässt, wenn ich sie erblicke? Geruch, Farben, ... die diesen negativen Effekt haben.

Welche Möglichkeiten habe ich Veränderung herbei zu führen? Manchmal reichen Kleinigkeiten!

Situationen

In welchen Situationen verlässt mich die Kraft? Beispiel: Wenn ich morgens im Stau zur Arbeit stehe ist der Tag schon gelaufen. Alternative finden: Gibt es eine andere Route? Kann ich mit dem Zug fahren und dadurch unterwegs ein Buch lesen oder Musik genießen? Könnte ich etwas früher losfahren und an einem schönen Ort halten um mein Frühstück zu genießen.

Embodiment

Das Motto-Ziel mit dem Körper darstellen

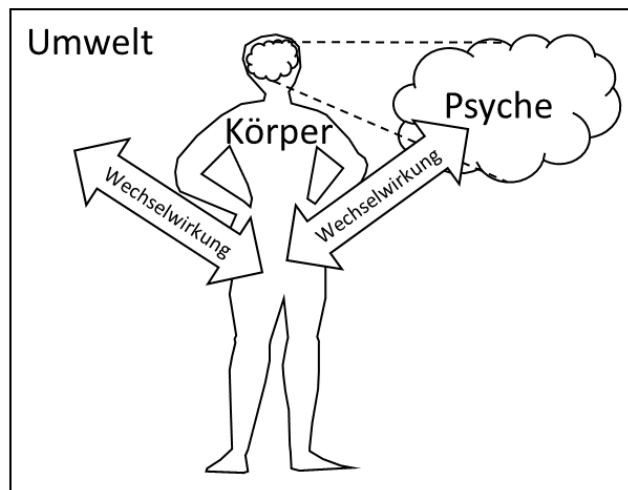
Tanzen wie „Tanze Deinen Namen“
Körperhaltung, Yoga/Qigong Folge, ...

Die Motto-Zielvorstellung im Körper spüren

Wie fühlt es sich an, wenn ich mein Ziel erreicht habe
bzw. die Haltung meines Motto-Ziels einnehme.

Kleine unmerkliche Gesten entwickeln

Unauffällige Handbewegung, Körperhaltung, ...
Spruch denken, Lied oder Melodie summen, ...
Augenschließen und Bild visualisieren, spüren ...



Meditation

Yoga-Nidra & Sankalpa

Das Motto-Ziel kann gut als Sankalpa (Affirmation/Autosuggestion) verwendet werden und so tief im Unterbewusstsein verankert werden. Entsprechend wichtig ist es, das Motto-Ziel ausführlich geprüft zu haben. → https://de.wikipedia.org/wiki/Yoga_Nidra

Beten

Für Menschen die stark an höhere Mächte wie Gott, Engel, Elfen, sonstige Wesenheiten oder das Universum etc. glauben, können es als sehr hilfreich erleben dort um Unterstützung zu bitten.

Wenn-Dann-Pläne

Bei den Wenn-Dann-Plänen geht es in erster Linie darum sich an Situationen zu erinnern oder zu erdenken in denen es nicht möglich war das Motto-Ziel zu leben also in entsprechendes Handeln umzusetzen. Zu jeder dieser Situationen überlegt man sich dann vorab bzw. für das nächste Vorkommen der Situation entsprechende Handlungspläne, die dem Motto-Ziel entsprechen.

Hilfsmittel aus der GfK: Wut-Prozess, Monster-Übung (Christian Hinrichsen), Selbstempathie, ...

Das wichtigste: Erfolge feiern!

Sich selbst Wertschätzung zu geben - so bin ich überzeugt - ist mit das Wichtigste in diesem Prozess.

Jeden noch so kleiner Erfolg ist es Wert gefeiert zu werden! Sich sich anerkennend auf die Schulter zu klopfen, zufrieden durch zu atmen und ein Lächeln über das Gesicht strahlen zu lassen!

Jede Niederlage wird zum Erfolg, wenn wir sie rückblickend betrachten und unsere Lehren daraus ziehen. Übung macht den Meister und jeder Fehler führt einen Schritt nach vorn.

Literaturhinweise

(1) *Wolf packt La(h)ma*

<https://www.amazon.de/dp/345685210X>

Dieses Buch beschreibt auf kurzweilige Weise ein ZRM Seminar wie dieses aus Sicht einer Teilnehmerin. Es diene mir als Orientierung zur Strukturierung dieses Workshops, sowie als Vorlage für Arbeitsblätter.

(2) *Ich blick's: Verstehe dich und handle gezielt*

<https://www.amazon.de/dp/3456855745>

An Hand von diesem Buch habe ich ZRM kennen gelernt und an mir selber angewandt.

(3) *Selbstmanagement - ressourcenorientiert:*

Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

<https://www.amazon.de/dp/3456854404>

Mein Nachschlagewerk und Grundlage zur Gestaltung dieses Workshops sowie Quelle der ZRM Arbeitsblätter.

(4) *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation*

Ein Gespräch (von Marshall B. Rosenberg) mit Gabriele Seils

<https://www.amazon.de/dp/3451054477>

Für mich ein wundervoller Einstieg in die Grundidee der Gewaltfreien Kommunikation - Ich empfand es als wunderschön der Audio-CD zu zuhören, denn das Buch ist eher als Interview zu verstehen.

(5) *42 Schlüsselunterscheidungen in der GFK:*

Für ein tieferes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation

<https://www.amazon.de/dp/3873879247>

Mein Nachschlagewerk zur Gewaltfreien Kommunikation

Arbeitsblatt: Wunsch-/Absichtsformulierung

Meine Wunsch-/Absichtsformulierung im Umgang mit meinem Thema:

1. Variante: Ich will mich fühlen, wie ...

2. Variante: Ich will handeln, wie ...

3. Variante: Ich will sein, wie ...

4. Eigene Variante:

Arbeitsblatt: Motto-Ziel

- Ein Motto-Ziel beschreibt eine Haltung
- Ein Motto-Ziel ist im Präsens (Hier und Jetzt) formuliert
- Ein Motto-Ziel benutzt eine bildhafte, lebendige, poetische und humorvolle Sprache

Entwurf:

Optimierung

Die ZRM-Kernkriterien: ein Motto-Ziel muss ...

Dieses Kernkriterium ist noch nicht erfüllt

- als Annäherungsziel formuliert sein!
- vollständig in der eigenen Kontrolle sein!
- eine Affektbilanz von 0- und mindestens 80+!

Auftrag für einen Ideenkorb - das sollen die Ideengebenden tun:

Motto-Ziel:

Systemische Optimierung/Betrachtung

Anwendungsgebiet Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich die Haltung meines Motto-Ziels einnehmen? (Arbeit, Privatleben, ...)	Konsequenzen Was passiert, wenn ich mein Motto-Ziel umsetze, was wird sich in meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen)?	Persönliche Gewinne & Verluste Was wird mein Gewinn sein und wie äußert er sich? Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines Motto-Ziels aufgeben oder loslassen muss?	
		Gewinne	Verluste / Loslassen