

# Das Geheimnis kluger Entscheidungen



**Persönliches Selbstmanagement mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**

## Am Start....

- Sie stehen vor weitreichenden Entscheidungen und wollen alles „richtig“ machen?
- Sie wollen endlich das erreichen, was Sie schon lange vorhaben?
- Sie wollen ein Problem lösen, das Sie schon länger beschäftigt?

## Warum es manchmal nicht so gelingt

- Der innere Schweinehund
- Der innere Antreiber („Ich muss !“)
- Man muss etwas tun, was man nicht mag
- Es dauert sooo lange, bis der Erfolg sichtbar ist

## **Sie haben schon einmal ein Ziel richtig gut erreicht !**

Wie fühlte sich das an ?

Was hat dazu geführt ?

Welche Fähigkeiten haben Sie bei sich entdeckt?

**Wieso ist es manchmal so  
schwierig, ein gestecktes Ziel  
zu erreichen oder eine kluge  
Entscheidung zu treffen ??**

## Was haben Sie bisher gemacht ?

- Entscheidungsbäume gemalt
- Positiv-negativ-Listen aufgestellt
- „Wohlgeformte“ Ziele formuliert (SMART)
- Mit Freunden und Kollegen geredet
- Das FÜR und WIDER abgewogen
- Bücher darüber gelesen
- Im Internet recherchiert

## Was haben Sie gemerkt?

- Je mehr Listen, desto unklarer wurde die Situation
- Die Freunde blieben irgendwann weg
- Die Bücher haben Einsichten verschafft, Sie aber nicht wirklich zum Handeln gebracht
- Die FÜRs und WIDERs hielten sich die Waage
- Ein quälender Zustand!

**Sie haben sich sehr angestrengt !**

**WAS haben Sie angestrengt?**

**Ihren Verstand!**



## Das Unbewusste sendet Signale:

- „ Gut für Dich“
- „ Schlecht für Dich“
- „ Stop!“
- „ Go!“



***Somatische Marker***

***Emotionales***

***Erfahrungsgedächtnis***

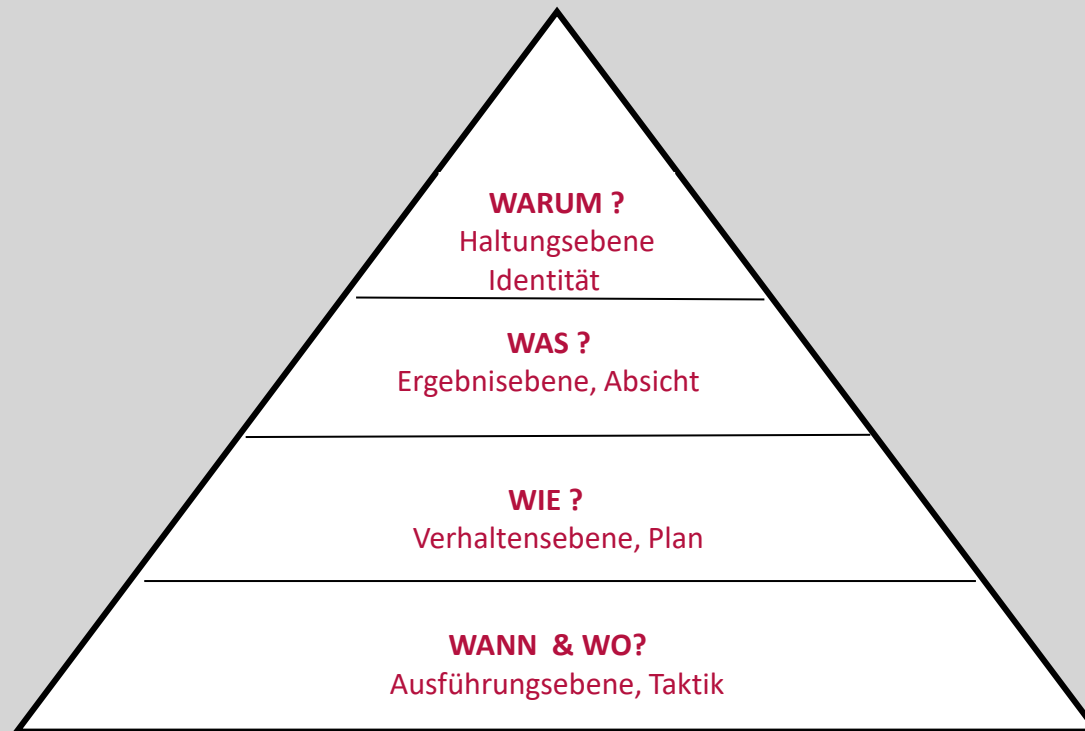
**Das Gefühl  
und das Unbewusste  
spielen immer mit, ob Sie  
wollen oder nicht !**

**Verbünden Sie sich mit Ihrem  
Unbewussten, beziehen Sie es  
bewusst in Ihre Entscheidungen und  
Ihre Pläne zur Zielerreichung ein!**

**Es ist Ihr bester Freund!**



# Die Zielpyramide



# Persönliches Selbstmanagement

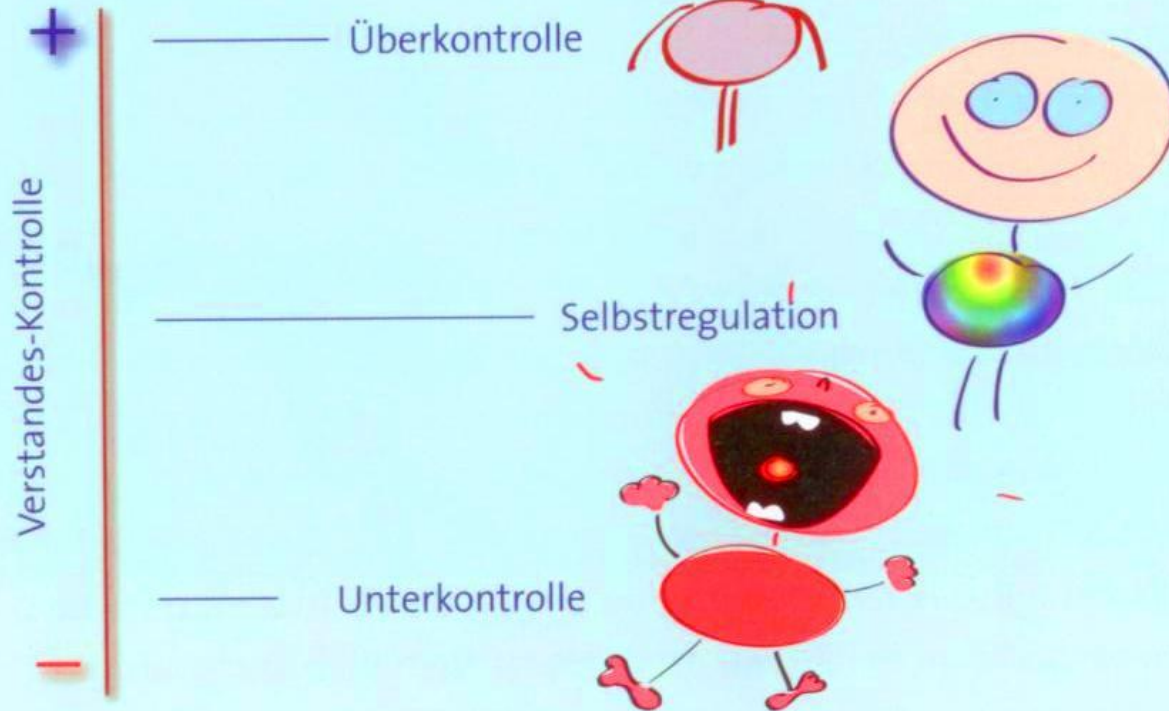
***Kopf oder Bauch?***

***oder***

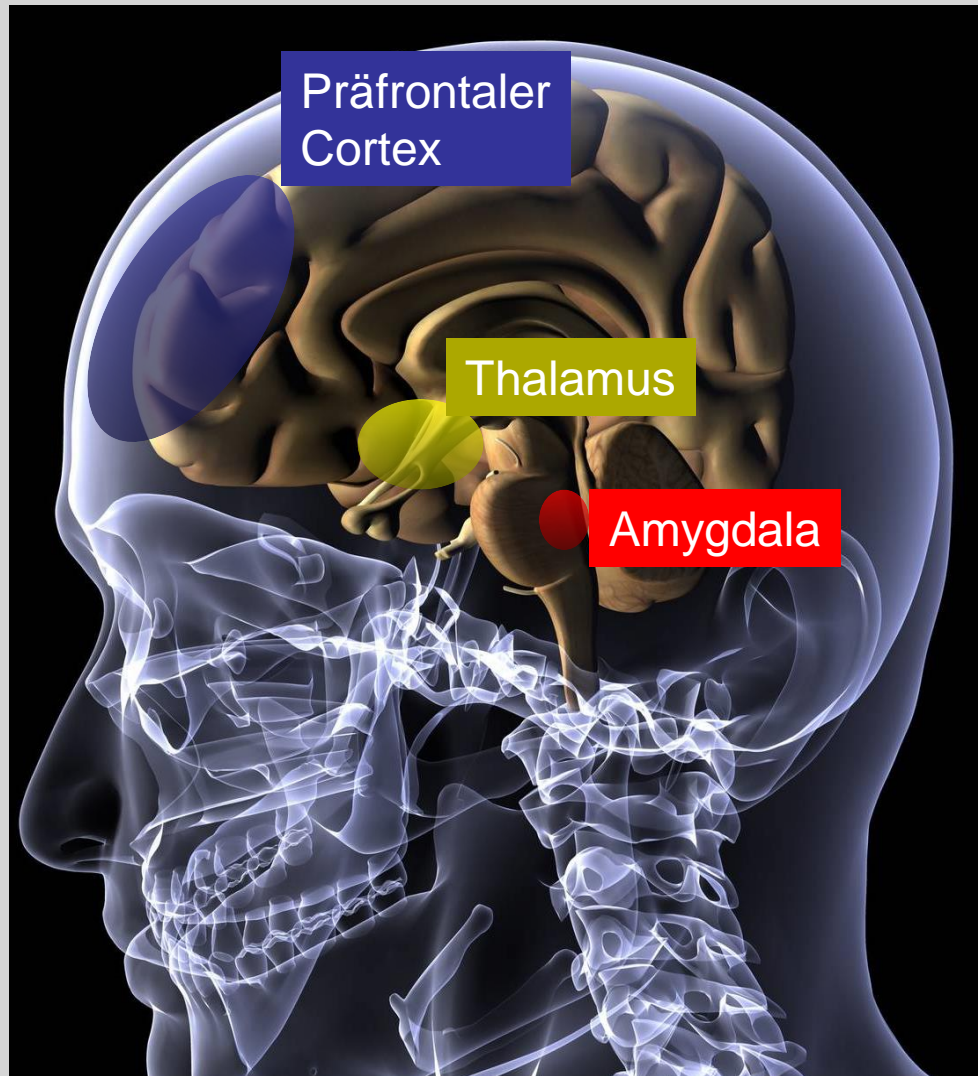
***Kopf und Bauch?***



## Der Einfluss von Verstand und Wurm auf Entscheidungen



Quelle: Maja Storch



## Die Dynamik

100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen)  
bilden **neuronale Netzwerke** durch Verknüpfung



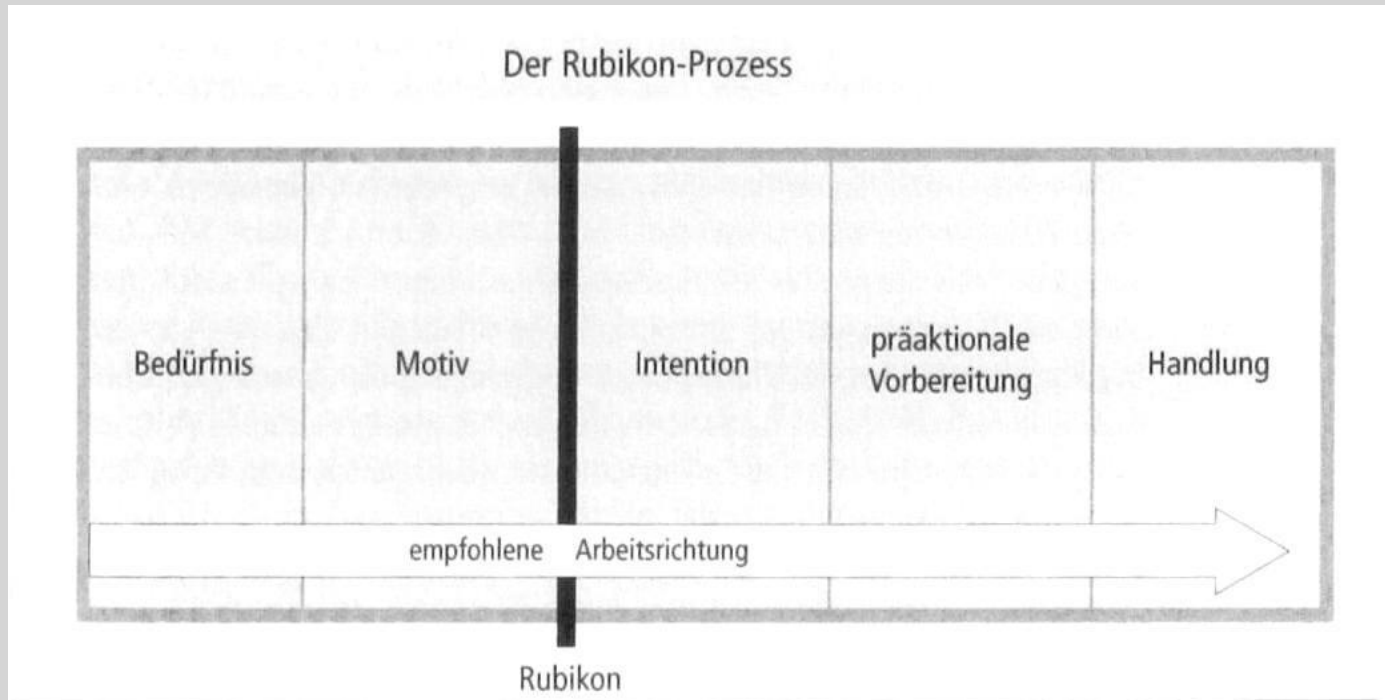


Und schütten Botenstoffe aus!

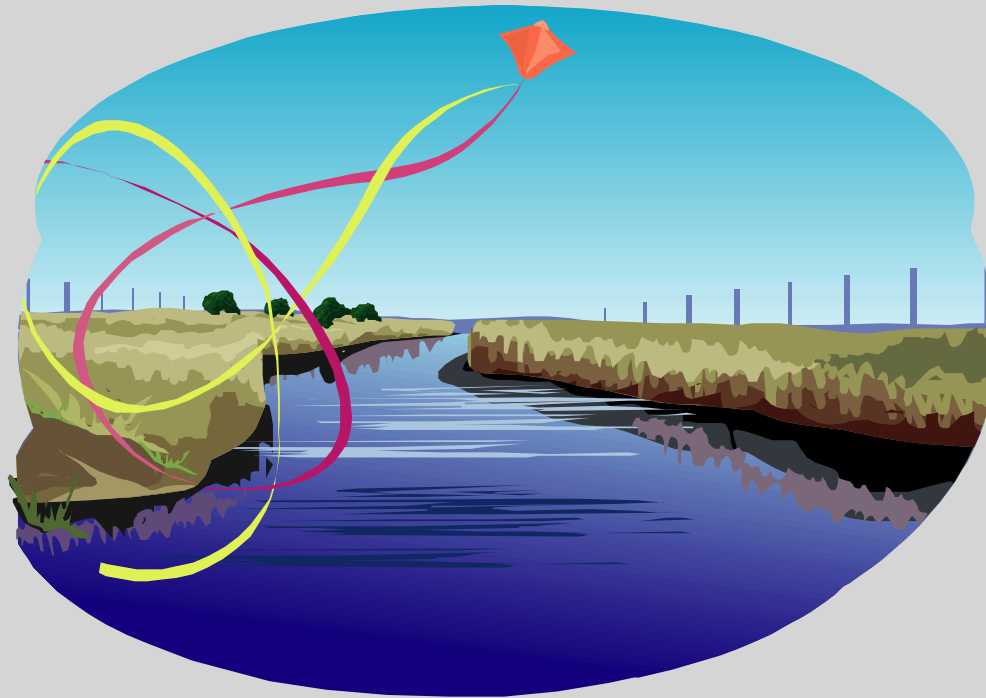


**WIE kann das  
gehen??**

# Das Rubikon - Modell



# Der Rubikon



## Der Übergang über den Rubikon

- „Das ist es!“, Heureka!
- Der Abwägeprozess wird zum WOLLEN
- Es entsteht ein Gefühl des **ENTSCHLOSSENSEINS** und der **HANDLUNGS-GEWISSHEIT**
- Starke positive Gefühle treten auf
- Es ist entschieden, was gewollt ist
- Es kann zur Tat geschritten werden



**WIE kann das  
gehen??**

## Der Zugang zum Unbewussten nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)<sup>®</sup>

- Über Bilder (Bildkartei)
- Somatische Marker
- Ideenkörbe
- Das Formulieren von sog. “Mottozielen“



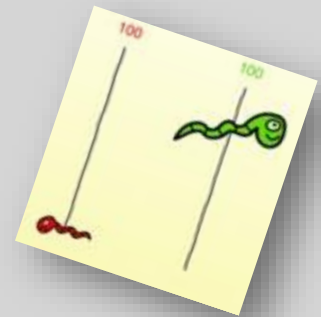
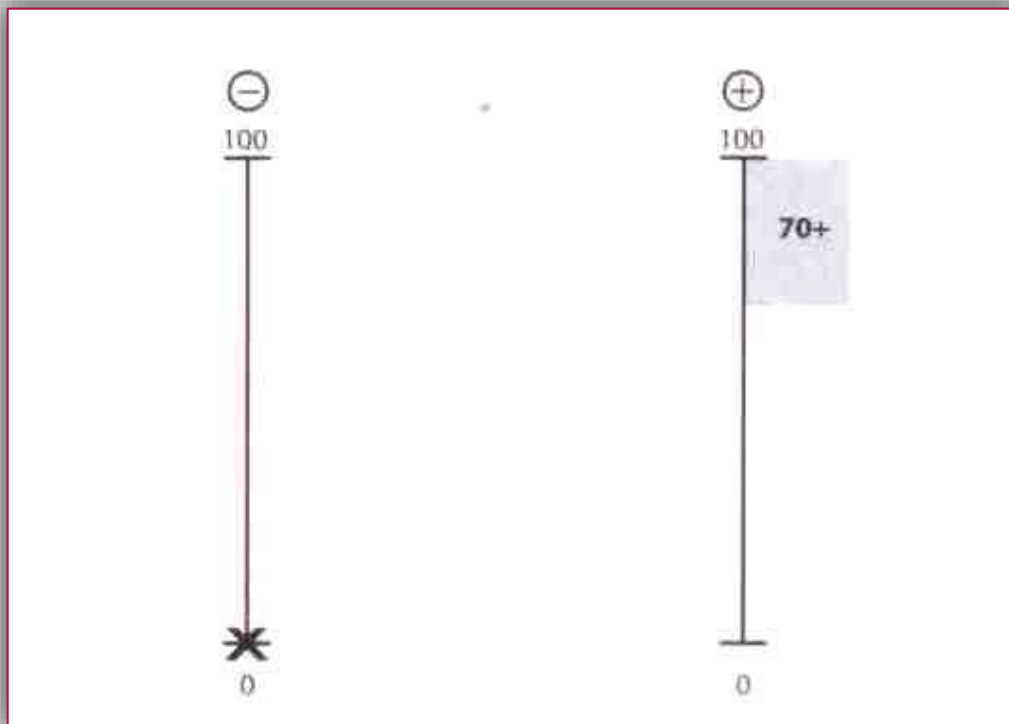
Quelle: ZRM Bildkartei, Krause/Storch

14.04.2020

[www.pro-potential.de](http://www.pro-potential.de)



# Somatische Marker /Affektbilanz



## Das Unbewusste sendet Signale:

- „ Gut für Dich“
- „ Schlecht für Dich“
- „ Stop!“
- „ Go!“



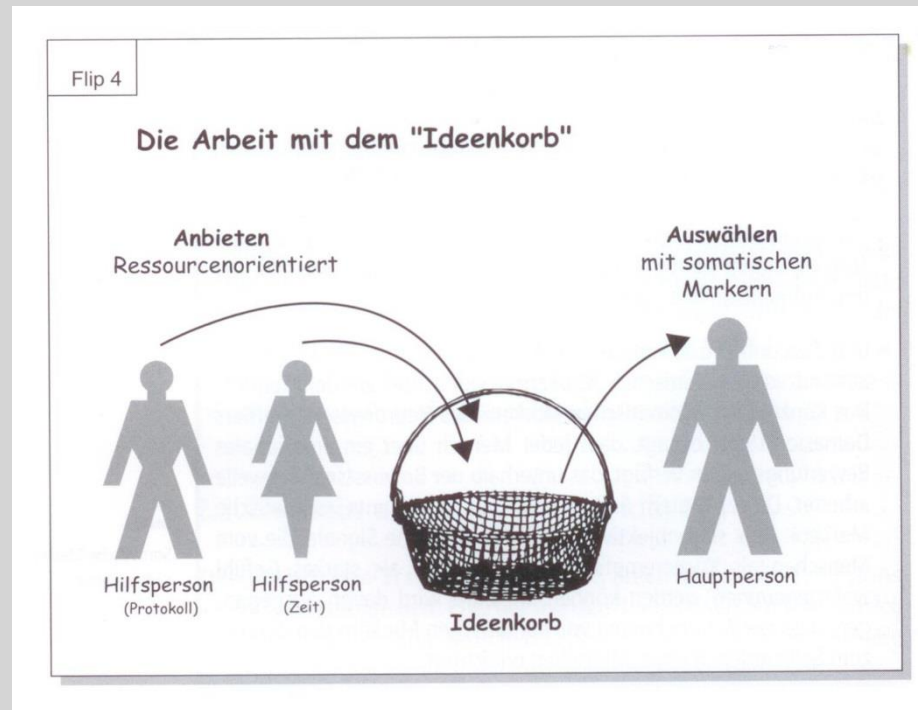
***Somatische Marker***

***Emotionales***

***Erfahrungsgedächtnis***

# Eine kleine Übung ....

# Die Arbeit mit dem Ideenkorb



## Mottoziele

- **Mottoziele** sollen das Unbewusste ansprechen
- Werden deshalb im Präsens und in einer bildhaften und metaphorischen Sprache formuliert

## Beispiele für Mottoziele

- „Bärenkraft bringt mich beharrlich ans Ziel“
- „Ich müste aus und fange fette Lachse“
- „Die Bäume in meinem Garten wachsen von allein“
- „Morgenwind in meinen Segeln bringt mein Schiff in volle Fahrt“
- „Ich verfolge meine Wolfsspur“
- „Ich ruhe im tiefen Blau“

## Gut zu wissen ....

- dass jeder Erfolg Ihre Fähigkeit zur erfolgreichen Zielerreichung stärkt
- dass die Entwicklung dieser Fähigkeit nicht kontinuierlich, sondern in Stufen und Sprüngen nach oben verläuft
- Dass Sie sich auf Ihr Unbewusstes zu 100% verlassen können, es ist Ihr bester Freund in Entscheidungs- und Handlungssituationen
- Dass Sie damit die wichtigste Ressource immer bei sich haben!

## Sie möchten mit dem ZRM weiterarbeiten?

**Gerne bin ich für Sie da!**



**Institut „Pro Potential !“  
Dipl.-Päd. Hannelore Gens**

Bonner Str. 16

53424 Remagen-Rolandseck

Fon 02228-9124300

[gens@pro-potential.de](mailto:gens@pro-potential.de)

[www.pro-potential.de](http://www.pro-potential.de)



## Hinweis

Für alle hier und im Seminar verwendeten Materialien aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)<sup>®</sup> liegt das Copyright bei Maja Storch und Frank Krause, die es dankenswerterweise als Open Source zur Verfügung stellen.

### Literatur:

„Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“ –  
Manual und Bildkartei. Huber Verlag

„Selbstmanagement – Ressourcenorientiert“  
4.Aufl.2010, Huber Verlag