

PODCAST FOLGE #2

# VERÄNDERUNGEN BEGEGNEN

## Das Zürcher Ressourcenmodell

### Die Quintessenz

#### Natascha Battus' Herzensempfehlung:

"Wenn du möchtest, dass die Menschen Schiffe bauen, dann gib ihnen nicht nur Pläne an die Hand, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem großen, weiten Meer."

Antoine de Saint-Exupéry

#### Eine Produktion von:

Benefit BGM | <https://www.benefit-bgm.de>

#### Interview & technische Umsetzung:

Maike Rummich



## DIE QUINTESSENZ: Veränderungen begegnen

ZRM®-Trainerin Natascha Battus erklärt:

### Wie wecke ich in mir und anderen Lust auf Veränderung?

#### Bei persönlichen Veränderungen:

- man muss Motivation verspüren, etwas zu ändern (Mehrwert - das "Wozu" - muss klar sein)
- natürliche Lust am Lernen nutzen
- Ist- und Soll-Zustand abgleichen
- Voraussetzung ist der Glaube an sich selbst, sich verändern und neue, hilfreiche Muster erlernen zu können

#### Bei gesellschaftl. /beruflichen Veränderungen:

- es ist ok, Angst und keine Lust auf Veränderung zu haben
- diese Unlust hängt mit dem menschlichen Gehirn zusammen:
  1. Gehirn bildet Muster; will effizient arbeiten und Energie sparen
  2. alles Erlebte wird in Schubladen gepackt
  3. bei wiederkehrenden Erfahrungen verknüpft das Gehirn dies mit Erlebtem und assoziiert Positives oder Negatives (obwohl die neuen und alten Situationen nicht vergleichbar sind)
- der Mensch ist eher träge im Aufbauen neuer Muster, wenn wir keinen unmittelbaren Vorteil für uns erkennen!

- **Reflektieren & sich bewusst machen, wie wir mit Veränderungen umgehen.**
- **Den Körper ernst nehmen. Unsere Körpersignale sind die direkte Verbindung zum Unterbewusstsein. Dort werden Ängste und Sorgen offen gelegt und Chancen erkannt.**
- **Mit inneren Bildern den Zugang zur Selbststeuerung finden, um sich zu beruhigen.**

### Wie komme ich aus den "alten Mustern" (gerade im Arbeitskontext)?

1. sich aus der Situationen herauszoomen
2. mit sich selbst auseinandersetzen, d. h.
3. eigene Grundwerte, Begabungen und Glaubenssätze erkennen
4. Gefühl dafür entwickeln, was einem wichtig ist im Leben bzw. was für ein Mensch man sein will

Wenn Schritte 1-4 als Leitlinien gefestigt sind, kann jede aktuelle Situation damit abgeglichen werden.

Zum Beispiel: Stimmt meine Grundhaltung und Motivation gegenüber meiner Arbeit trotz der anstehenden Veränderung noch?

Was bleibt weiterhin bestehen, das mich antreibt und gern zur Arbeit gehen lässt?

Dieser Blickwinkel nimmt oft Unsicherheit, Angst & Abwehrhaltung.

Alte Muster hinterfragen. Bewusst machen, dass das Gehirn immer noch wie in der Steinzeit agiert & ständig auf Alarm-Gefahren-Modus ist



# DIE QUINTESSENZ: Veränderungen begegnen

ZRM®-Trainerin Natascha Battus erklärt:

## Akute Angst überwinden, aber wie?

### Yoga & Meditation als Allheilmittel?

- Nein. Ruhe & Stille im eigenen Selbst sind nicht für jede/n geeignet.
- Neuro-biologisch erklärt: Gehirn warnt den ganzen Tag und sagt "Gefahr, Gefahr" - wer legt sich da schon hin, diktiert dem Gehirn "Hör jetzt mal auf zu denken!" und kann entspannen?
- in diesem Fall wirkt hier Körpererfahrung durch Bewegung genauso gut: Tai-Chi, Boxen oder Laufen und Rad fahren simulieren dem Gehirn "wir laufen der Gefahr davon"
- diese Form der "Flucht" kann sehr befreiend sein und die Gedanken wegpusten. Und es entspannt den Geist.

### Bei akuter Angst:

- "GOING CRAZY"-TECHNIK
  - allein in einem Raum ggf. vorm Spiegel langsam Augen von links nach rechts bewegen
  - dazu die Zunge in entgegengesetzte Richtung zur Augenbewegung herausstrecken
  - diese "Anstrengung" bringt einen ins Hier & Jetzt; nimmt die Spannung im Körper, lässt einen gezielt auf die Handlung fokussieren und kann so die unmittelbare Angst nehmen
- ATMEN
  - fokussiert ebenfalls aufs Hier und Jetzt
  - wichtig: länger aus- als einatmen!

- **Veränderungen sind Kopfsache, aber: immer auch den Körper einbeziehen!**
- **Nicht alles muss übers Nachdenken gelöst werden - achten Sie auf Ihren Körper und seine (Warn)signale!**

## Was ist ZRM und wie hilft es bei Veränderungen im Leben & der Arbeitswelt?

- ZRM® (Zürcher Ressourcenmodell) hat neuro- und motivationspsychologische Wurzeln
- Ziel: das eigene Wohlbefinden in jedem Moment selbst steuern oder beeinflussen zu können.
- Genutzte Mittel: innere Bilder + Körpersignale

### HINTERGRUNDWISSEN: V-U-C-A

- **V** - volatile // VISION
- **U** - unsafe (unsicher) // UNDERSTANDING
- **C** - complex // CLARITY
- **A** - ambivalent // AGILITY

Heißt: Ich komme im Job in Situationen, in die ich hineingeworfen werde mit wenig Wissen zu Inhalten, zur Komplexität und den möglichen Auswirkungen. Da hilft es, mit inneren Bildern schnell den eigenen Fokus zu finden.

### Was ist typisch für ZRM®:

- ein positives, im Präsens formuliertes Haltungsziel mit starken inneren Bildern

("Ich fahre mit dem Motorrad langsam in die Kurve und beschleunige dann" (stellvertretend für Ruhe bewahren und sachlich bleiben, bevor ich alle für meine Idee gewinne))

- Micro-Moves als unterstützendes Mittel

(z. B. unauffällige Gasgeb-Bewegung mit der Hand unter dem Tisch)

- "Wenn-Dann"-Sätze als Festigung

("WENN die im Meeting wieder Alpha-Tierchen spielen & mein Blutdruck steigt, DANN mache ich meinen Micro-Move.")

- Primes (Gegenstände) zur Visualisierung

(z. B. Kugelschreiber mit Motorradmotiv im Meeting)

- weitere Techniken: Affektbilanz, Embodiment, Ideenkörbe

## DIE QUINTESSENZ: Veränderungen begegnen

ZRM®-Trainerin Natascha Battus erklärt:

### Warum ist eine "Haltung" wichtig?

- Sehnsucht & Grundhaltung im (Arbeits)Leben herausfinden und danach handeln
- eine Haltung hilft dabei, das eigene Leben so auszurichten und so zu gestalten, wie es einem entspricht und gut tut
- innere Motivatoren geben dem (Arbeits)Leben Richtung

### Wie formuliere ich ein Haltungsziel?

- innere Bilder finden, die einen selbst ansprechen (z. B. aus der Tierwelt/ Natur / Filmindustrie / abstrakt oder spezifisch)
- das Bild als inneren Leitstern für mein Handeln und Denken
- daraus S-M-A-R-T-Ziele formulieren (spezifisch, messbar, attraktiv, messbar, terminiert)
- soll spürbar für den Körper sein (sich damit wohlfühlen)

### Stress ist Kopfsache!

(gerade bei Deadlines & Vorgaben von "oben")

#### DAS HILFT:

- sich fragen, ob die Deadline/Vorgabe wirklich so in Stein gemeißelt ist
- schauen, ob ein Gespräch mit dem/der Vorgesetzten möglich ist (etwa, dass man ein individuelleres Tempo braucht für die anstehende Veränderung; z. B. bei neuer Software, neuem Verantwortungsbereich)
- Bedürfnisse klar kommunizieren"

### Wissenschaftliche Quellen:

- **Das Grundlagenbuch mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen:** Maja Storch und Frank Krause. Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Hogrefe Verlag, 6. Auflage, 2017.
- **Leicht verdaulicher, gut zu lesender Einstieg:** Maja Storch. Das Geheimnis kluger Entscheidungen: von Bauchgefühl und Körpersignalen. Piper 2011 // Maja Storch. Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2016. Auch als Hörbuch fürs Auto erhältlich!
- **Bücher von Natascha Battus:** Angstfrei! Fünf Minuten gegen innere Unruhe, Angst und Panik. Lübbe Verlag, 2020. // Versöhnt mit mir! Fünf Minuten mit meinem inneren Kind. Lübbe Verlag, 2019. Mehr auf [www.battus.de](http://www.battus.de)
- **ZRM im Internet:** Forschung zur Wirksamkeit bei verschiedenen Zielgruppen: <https://zrm.ch/forschung/>



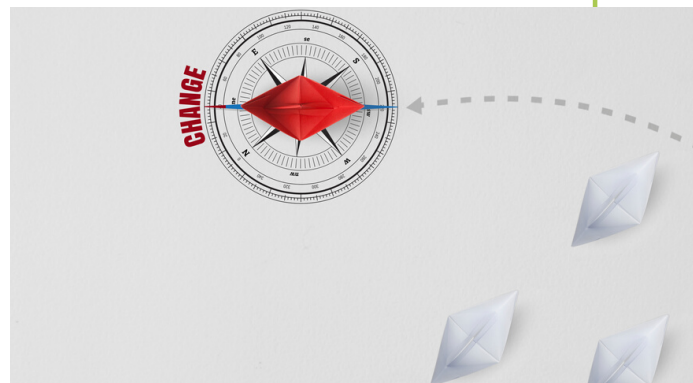
Jedes Mottoziel lässt die Dosis und das eigene Tempo offen.



Die eigene Einstellung bestimmt, wie wir Veränderung begegnen.



Häufiges Aktivieren neuer Muster (ca. 5-6 Monate) bildet neue neuronale Bahnen im Gehirn, die dauerhaft verankert werden; auch unter-bewusst durch Priming (Gegen-stände) und Embodiment (Verkörperung)



### Häufige Themen im ZRM-Businesskontext:

- sich abgrenzen lernen // Nein sagen lernen // bei Konflikten souverän bleiben
- mit dem/r Chef\*in reden können und sich dabei stark & kompetent fühlen // Mut trainieren

### Das 1 x 1 für einen eigenverantwortlichen, gelassenen Umgang mit Veränderungen mit ZRM:



1) sich des "Wozu" und der inneren Motivation bewusst werden.



2) dank dieses Grundgefühls herauskristallisieren, welche beruflichen Hindernisse mich blockieren



3) ZRM-Techniken anwenden, um sich bestmöglich darauf vorzubereiten, sich Herausforderungen zu stellen (abgestuft nach Dringlichkeit der Situationen)