

Die für diesen Workshop in Anspruch genommenen Elemente des Zürcher Ressourcen Modells sind:

1. Die Arbeit mit somatischen Markern
2. Das Formulieren von Motto-Zielen
3. Der Aufbau eines Ressourcenpools

3.1 Die Arbeit mit somatischen Markern

In unserem Gehirn bestimmen zwei Bewertungs- und Entscheidungssysteme unser Handeln: Zum einen der Verstand, zum anderen das emotionale Erfahrungsgedächtnis. In letzterem werden bereits ab der 5. Schwangerschaftswoche Gefühle und Emotionen abgespeichert und individuell bewertet. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis reagiert dabei in Millisekunden nach dem Motto „gut für mich, wieder machen“ vs. „schlecht für mich, vermeiden“. Diese unbewussten Entscheidungsprozesse beeinflussen unsere Verhaltensweisen in teilweise diffusen „Stopp-“ und „Go-Signalen“. Der Verstand hingegen arbeitet erst ab etwa 18 Monaten, ist konkret, genau, trifft Entscheidungen durch Abwägen und kann mehr oder weniger exakt mittels sprachlicher Kommunikation dargestellt werden. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis hingegen kommuniziert über sogenannte somatische Marker. Somatischer Marker bedeutet ein positives oder negatives diffuses Körperempfinden („Trauer“, „Glücksgefühle“, „Schmetterlinge im Bauch“). Im ZRM dienen durch Bilder ausgelöste Emotionen als Verbindung zwischen dem Verstand und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis.

3.2 Das Formulieren von Motto-Zielen

Mit Hilfe von bereitgestellten Bildern werden erzeugte Emotionen zur Formulierung von Motto-Zielen verwendet. Motto-Ziele sind übergeordnet und damit weitreichender als situationsspezifische Verhaltensziele.

Maßgebend für eine Formulierung sind drei Merkmale:

1. Ein Ziel soll ein Annäherungsziel, kein Vermeidungsziel sein:

„Ich lasse mich von problematischen Schülern nicht stressen“ ist ein Vermeidungsziel. Das Gehirn kann nicht „Nicht“ Denken. Somit steht der Begriff „Stress“ weiterhin im Raum. „Ich bleibe bei problematischen Schülern ruhig und entspannt“ ist hingegen ein positives Annäherungsziel, da Begriffe wie „Ruhe“ und „Entspannung“ im Gehirn aktiviert werden.

2. Ein Ziel sollte vollständig unter der eigenen Kontrolle sein:

„Meine Schüler lieben mich und verhalten sich deshalb immer brav“ ist ein Ziel, was zwar wünschenswert, aber nicht unter Ihrer Kontrolle liegt. „Ich gehe wertschätzend und freundlich mit meinen Schülern um“ ist hingegen zu 100 Prozent von Ihnen beeinflussbar.

3. Das Ziel soll denjenigen, der es verfolgt, motivieren:

„Wenn ich die Klasse nicht in einer Woche im Griff habe, gehe ich unter“ ist kein motivierendes Ziel, da es eine Angst zur Grundlage hat. „Ich werde mehr Freude in der Klasse haben, wenn ich mal etwas anderes ausprobieren“ schafft eine wohlwollende Grundlage.

3.3. Der Aufbau eines Ressourcenpools

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Veränderungen in der Einstellung, die zu einer Änderung des Verhaltens führen, Stück für Stück als neuronales Netz aufgebaut werden müssen. Das erarbeitete Motto-Ziel wird im ZRM als neues neuronales Netz definiert. Der Aufbau dieses neuen neuronalen Netzes wird durch die Verknüpfung mit einem Ressourcenpool begünstigt. Dazu dient zum Beispiel das verwendete Bild, das nicht nur Platz in Ihrem Zimmer findet, sondern auch als Handyhintergrund zur Aktivierung des neuronalen Netzes dienen kann. Neben weiteren Gegenständen, wie der Verknüpfung des Lieblingsliedes oder eines Lieblingsduftes mit dem Motto-Ziel, stellt der eigene Körper eine zentrale Ressource da. Eine bewusste, zum Ziel passende und mit dem Ziel verknüpfte Körperhaltung kann unmittelbar das neuronale Netz aktivieren.

Vertiefende Literatur

- Glatthard, Verena (2014): Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell. In: Huber, Stephan G. (2014) Jahrbuch Schulleitung Carl Link Verlag.
- Herrmann, Michael (2011): Krisenmanagement in der Sekundarstufe 1 – gesprächsanalytisch rekonstruiert und ausgewertet. (Wissenschaftliche Hausarbeit zur Ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Realschulen, auf Anfrage zusendbar).