

Psychologie: Theorie & Praxis

Dipl.- Psych. Wolfgang Bickel

Psychologischer Psychotherapeut
Systemischer Coach

Privatpraxis für Psychotherapie Coaching
Selbstmanagement

Martin-Luther-Platz 13-15, 50677 Köln

info@innermanagement.de

www.innermanagement.de

Diese Präsentation zum Download:

www.innermanagement.de/Download-FH.html

Ressourcenaktivierung durch ZRM und Embodiment

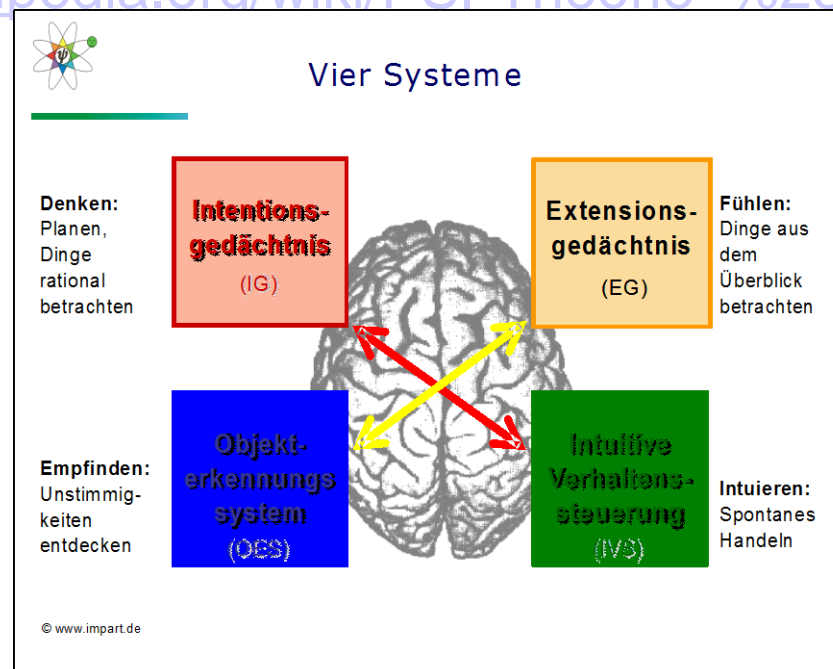
**Etwas Theorie und
Anwendungsmöglichkeiten in der
Praxis**

Eine sehr praktische Theorie

- Das PSI-Modell von Julius Kuhl (vereinfacht)

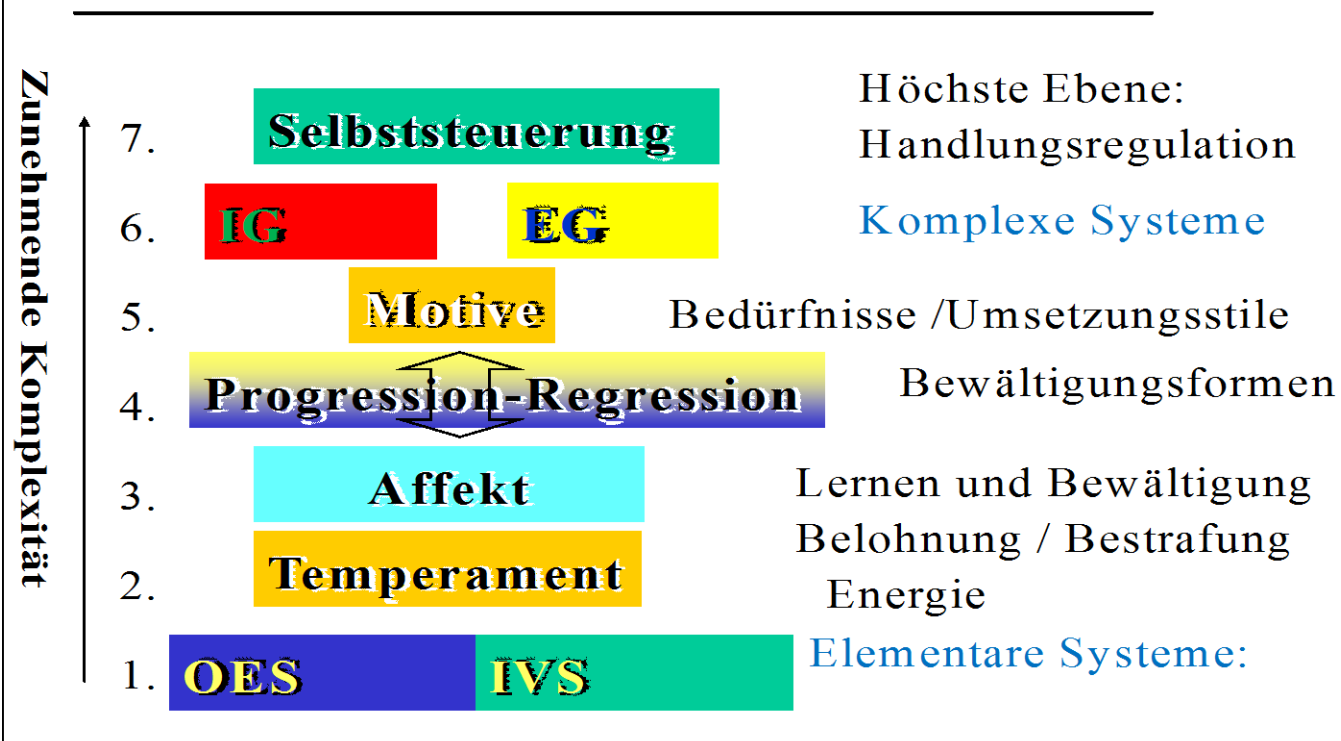
http://de.wikipedia.org/wiki/Julius_Kuhl

http://de.wikipedia.org/wiki/PSI-Theorie_%28Kuhl%29



PSI-Modell (komplexer)

7 Psychologische Betrachtungsebenen: Systeme



Quelle: TOP Glossar

Die 2 Affektsysteme und die 4 psychischen Systeme

Fehlerzoom

**Intuitive
Verhaltenssteuerung**



100

% Intensität Affekte



0

Selbst



100



0

Verstand

Quelle: Die Kraft aus dem Selbst von Maja Storch und Julius Kuhl

4 spezialisierte psychische Systeme

- Selbst
- Verstand
- Fehlerzoom
- Intuitive Verhaltenssteuerung

Jeder Mensch verfügt über alle vier Teilsysteme, durch Veranlagung und Lebensgeschichte arbeitet man jedoch oft bevorzugt überwiegend nur mit einem Teilsystem, weil ein affektiver Grundzustand vorherrschend ist.

Das Optimum: auf alle vier Teilsysteme gleichermaßen schnellen und zuverlässigen Zugriff zu haben.

Die Steuerung der beiden Affektsysteme ist die Grundlage für diesen Zugriff.

Der "Verstand"

Kognitiver Modus / IG

Der Verstand arbeitet bewusst und rational und versteht Worte.

Er ist zuständig für analytische Prozesse wie Denken und Planen und er hat Zugriff auf das sog. Absichtsgedächtnis, den Bereich der Psyche, in welchem unsere Ziele gespeichert sind.

Er arbeitet sequentiell, d.h. Schritt für Schritt und hat einen relativ kleinen „Arbeitsspeicher“.

Der Therapeut hauptsächlich in seinem kognitiven Modus folgt seinem inneren Plan aus seinem IG und ist in Gefahr, am Selbst des Klienten vorbei zu reden.

Selbstäußerungen des Klienten werden evtl. nicht beachtet, Dissoziation zwischen Ich und Selbst des Klienten wird somit nicht aufgehoben, sondern gefestigt.

Korrektive Erfahrung / positives Reparenting / Abholen im eigenen Erleben finden nicht statt.

Intuitiver Modus / EG

Das Selbstsystem

Das Selbst kann Informationen auf einem sehr hohen Integrationsniveau ganzheitlich und parallel verarbeiten. Es ist ein „Hochleistungswunder“ und enthält unser Erfahrungsgedächtnis, mit allen bisherigen Erfahrungen, Bedürfnissen, Ängsten, Vorlieben und Werten. Es arbeitet weitgehend unbewusst und kann in kürzester Zeit unsere gesamte Lebenserfahrung auf Relevantes zur augenblicklichen Situation hin überprüfen und kann dabei auch mehrere Aspekte einer Erfahrung gleichzeitig auf dem Schirm haben.

Es ist sozusagen der Sitz unserer emotionalen und sozialen Intelligenz und durch seine parallel und ganzheitliche Verarbeitung die Instanz, die am besten geeignet ist für komplexe Entscheidungen, kreatives Problemlösen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen.

Das Selbstsystem ist stark vernetzt mit den Gefühlen, dem autonomen Nervensystem und der Körperwahrnehmung.

Und es hat die Fähigkeit zu eigenständiger Gefühlsregulation („wie von selbst“), wenn das im Laufe des Lebens gelernt wurde.

Die somatischen Marker

Das Selbstsystem arbeitet also unbewusst, wegen seiner enormen Leistungsfähigkeit und weil unser Bewusstseinspeicher so klein ist.

Die Ergebnisse der Arbeit des Selbst liefern ein Bauchgefühl oder wissenschaftlich: „somatische Marker“.

Wir haben 2 Gefühlssysteme, eins für angenehme und eins für unangenehme Gefühle.

Maja Storch hat ein Werkzeug zum einfachen Zugang entwickelt, die Affektbilanz.

Die Affektbilanz



Der “Fehlerzoom“

Der Fehlerzoom ist ein psychisches System, das den Menschen in der Entwicklungsgeschichte geholfen hat, in gefährlichen Umgebungen zu überleben.

Er ermöglicht das bewusste Registrieren einzelner Sinneseindrücke, d.h. einzelner vom Kontext abgehobener Wahrnehmungsobjekte. So können wir z.B. einen Apfel erkennen, ganz gleich wie unterschiedlich die Umgebung sein mag.

Der Fehlerzoom fokussiert dabei, - wie die Zoom Funktion einer Kamera – besonders auf Unstimmigkeiten, „Fehler“ oder Gefahren, und findet „das Haar in der Suppe“ (oder den Fehler in der Buchhaltung).

Die intuitive Verhaltenssteuerung

Die intuitive Verhaltenssteuerung steuert ganz überwiegend unsere Körperbewegungen und unser spontanes Handeln, v.a. in der Kommunikation, also in der Regel unsere Mimik und Gestik.

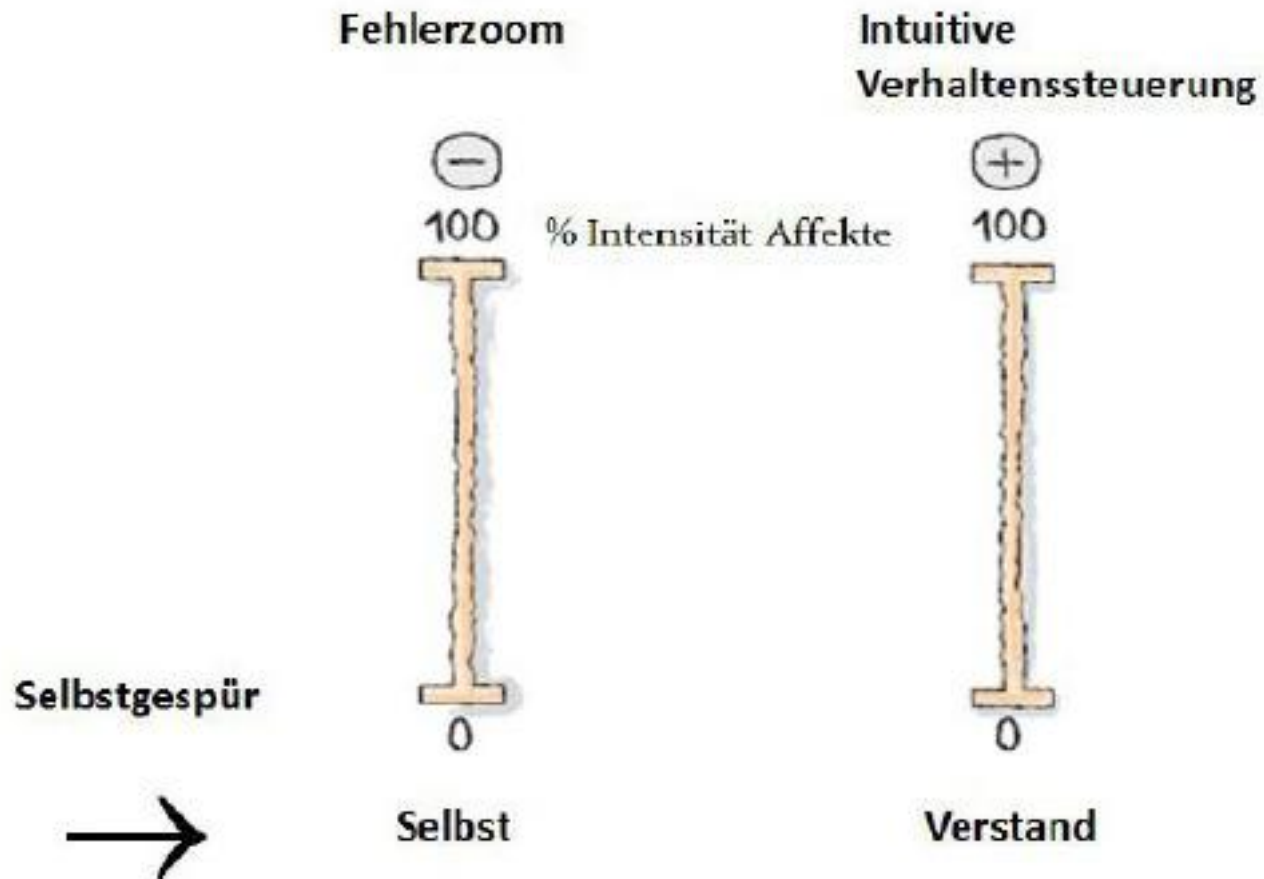
Dies ist besonders wichtig in persönlicher sozialer Interaktion. Wenn ein Gesprächspartner hier einseitig mit dem Verstand arbeitet, bekommt das Gegenüber schnell einen Eindruck, dass der etwas im Schilde führe oder nicht ehrlich sei.

Das liegt u.a. daran, dass unsere Mimik und Gestik (teils nur um Sekundenbruchteile, aber messbar) verzögert sind oder nicht echt wirken, wenn der Verstand diese steuert.

Psychische Gesundheit nach dem PSI-Modell

- Optimale Kooperation von allen vier Systemen, v.a.
 - Selbstentwicklung und
 - Handlungssteuerung / Umsetzen von Vorsätzen
- Das impliziert:
gute Selbststeuerung, d.h. gute Affektregulation, v.a.:
 - Selbstgespür (der „Kompass“)
 - Selbstberuhigung
 - Selbstmotivation
 - Selbstbremsung
 - Selbstkonfrontation

Selbststeuerung



Selbststeuerung

Fehlerzoom

Intuitive
Verhaltenssteuerung

Selbstberuhigung



100

% Intensität Affekte



0

Selbst



100



0

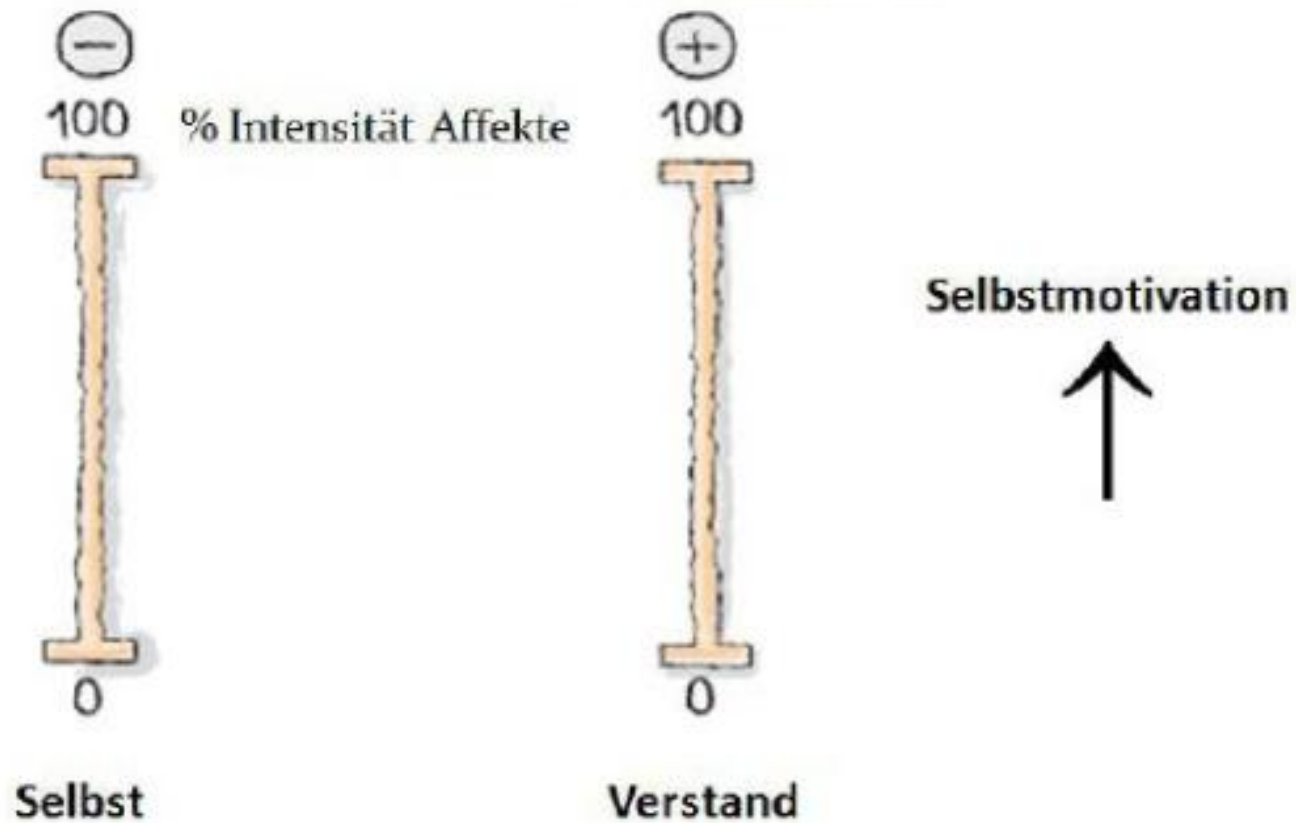
Verstand

Selbststeuerung

Komponente der Willensbahnung

Fehlerzoom

Intuitive
Verhaltenssteuerung



Pendelübung

Bitte finden Sie eine Aufgabe, die Sie gerne erledigt hätten, wo es Ihnen aber irgendwie schwer fällt, diese in Angriff zu nehmen.

Bitte schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten.

Was wird das Schönste für Sie sein?

Bitte erlauben Sie sich, dass „in allen Farben“ auszumalen.

Spüren Sie das gute Gefühl, das in Ihnen ausgelöst wird?

Bitte schauen Sie jetzt mit dem guten Gefühl auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, so konkret, dass Sie eine Gebrauchsanweisung für sich schreiben könnten und prägen Sie sich das wichtigste in Stichworten ein.

Pendelübung (Forts.)

Bitte stellen Sie sich jetzt noch einmal vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten und was wird das Schönste für Sie sein wird, bis Sie wieder das gute Gefühl spüren.

Bitte schauen Sie mit dem guten Gefühl jetzt wieder auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, und schauen Sie diesmal auch wie Sie Schwierigkeiten lösen, die evtl. dabei auftreten können, auch wieder so konkret, dass Sie eine Gebrauchsanweisung für sich schreiben könnten und prägen Sie sich das wichtigste in Stichworten ein.

Pendelübung (Forts.)

Bitte stellen Sie sich jetzt noch einmal vor, wie es sein wird, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten und was wird das Schönste für Sie sein wird, bis Sie wieder das gute Gefühl spüren.

Bitte schauen Sie mit dem guten Gefühl jetzt wieder auf die nächsten Schritte, die es zu tun gibt, damit Sie zu diesem Ziel kommen, und schauen Sie auch wieder wie Sie Schwierigkeiten lösen, die evtl. dabei auftreten können. Und schauen Sie diesmal bitte auch, welche Schritte Sie sinnvoll mit Zeitpunkten oder Ereignissen verknüpfen können, so dass Sie eine Formulierung finden: „Wenn Zeitpunkt, Ereignis oder Schwierigkeit x, dann Handlung y“. Wenden Sie diese Formulierung überall an, wo es sinnvoll möglich ist.

Bitte schreiben Sie Ihre konkreten Schritte und Wenn – dann Formulierungen für sich auf...

Selbststeuerung

Komponente der Willensbahnung

Fehlerzoom

Intuitive
Verhaltenssteuerung



100

% Intensität Affekte



0

Selbst



100



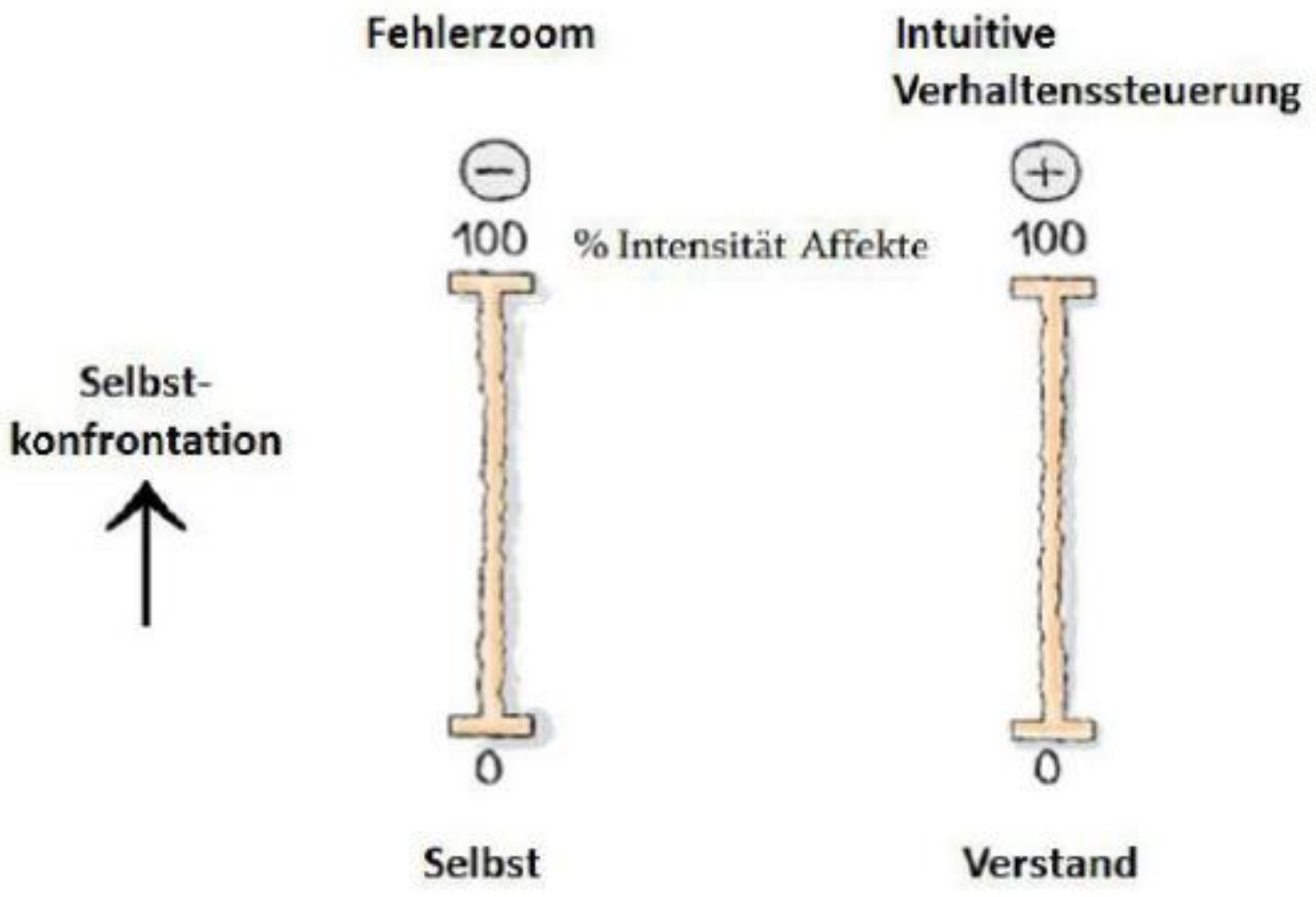
0

Verstand

Selbstbremsung



Selbststeuerung - Selbstentwicklung



Affektbilanz

Bitte finden Sie (nach Möglichkeit):

- Situationen, mit einer Affektbilanz 100% (-) und 0% (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 0% (-) und 100% (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 100% (-) und 100% (+) oder
- Situationen mit einer Affektbilanz $\geq 50\%$ (-) und $\geq 50\%$ (+)
- Situationen, mit einer Affektbilanz 0% (-) und 0% (+)

Bitte bringen Sie

- Situationen/Ereignisse mit starkem – Affekt in eine Rangreihe
- Situationen/Ereignisse mit starkem + Affekt in eine Rangreihe

Multiple Code Theory

(nach Wilma Bucci)

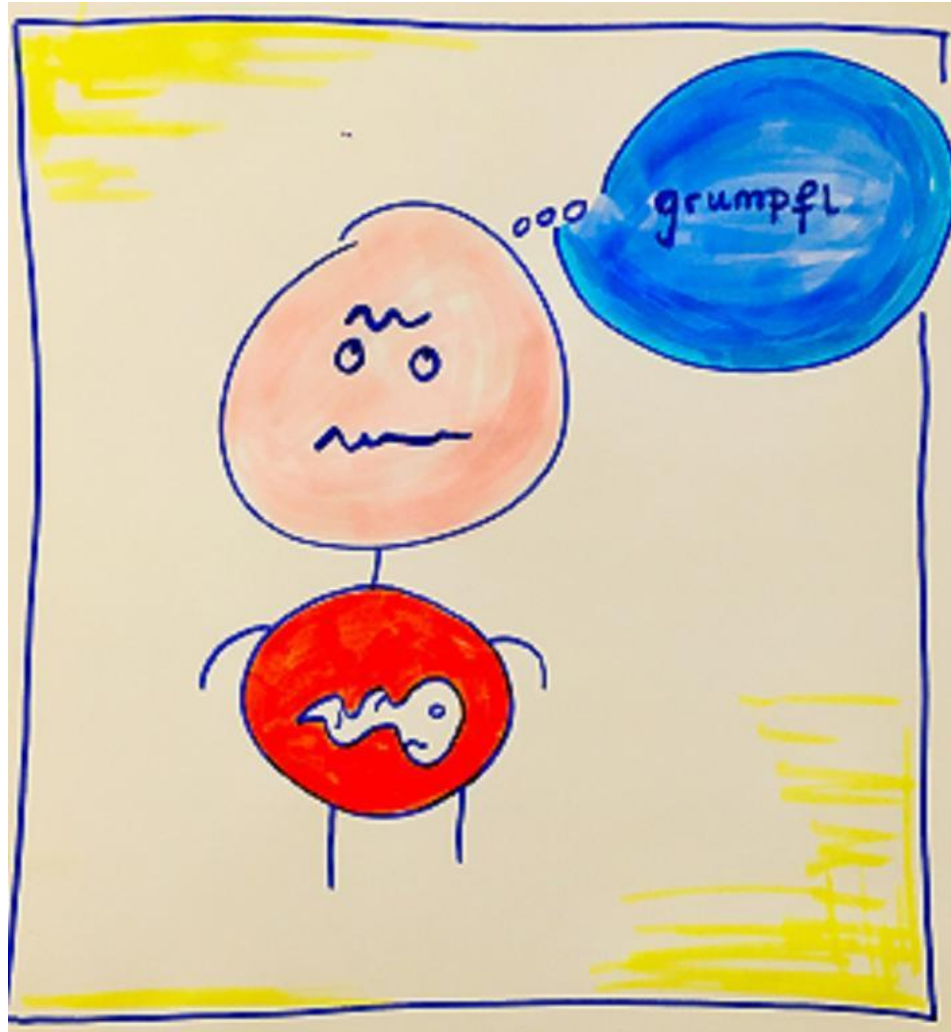
Der Mensch verfügt nach Bucci über insgesamt drei Varianten der Informationsverarbeitung.

Zwei Varianten verarbeiten Symbole (Bilder oder Worte),

eine Variante kommt ohne Symbole aus und bezieht sich ausschließlich auf körperliche Empfindungen.

Im Comic: „Grmpfl“

Grumpfl



Grmpfl



Quelle: Brechtje Hendriks

Embodiment

Experiment von Weisfeld & Beresford (1982)

Aufrechte Körperhaltung

Experiment von Strack, Martin & Stepper (1988)

Stift im Mund

Handflächenexperimente

Handflächen Paradigma:

Handflächen

auf dem Tisch und unter dem Tisch

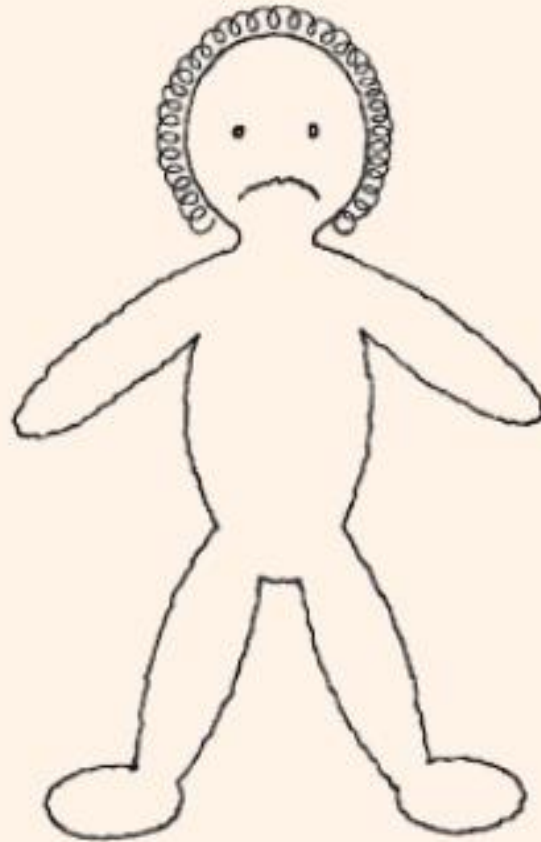
Somatogramm 1

Somatogramm

Thema:

Meine negativen somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur ihre negativen somatischen Marker ein
(Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole,
hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



Somatogramm

- Eine Situation mit starken negativen somatischen Markern überlegen
- die Körper- und/oder Gefühlsreaktion wahrnehmen
- intuitiv eine Farbe für den somatischen Marker wählen
- den/die somatischen Marker einzeichnen
- einen (möglichst individuellen) sprachlichen Ausdruck finden

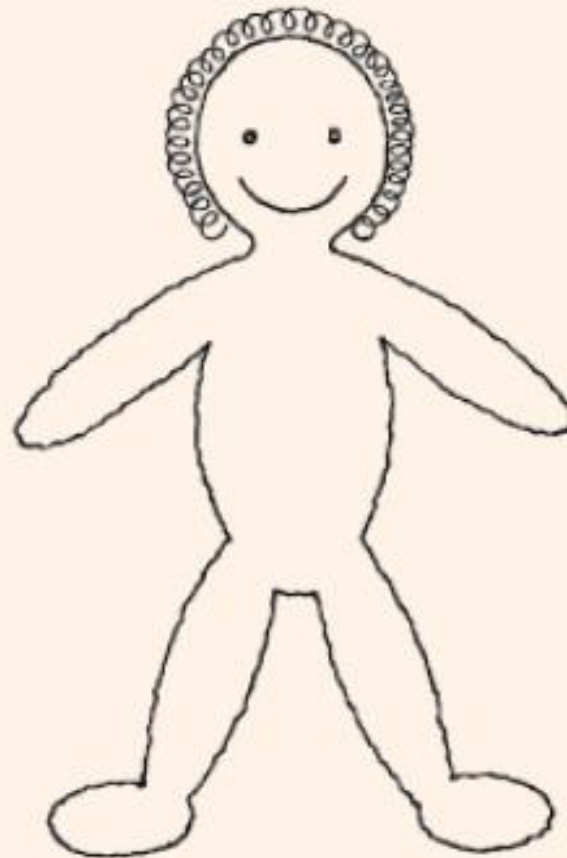
Somatogramm

Somatogramm

Thema:

Meine positiven somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur Ihre positiven somatischen Marker ein
(Atmung, Farben, Gefühle, Energien, zugehörige Symbole,
hinzugedachte Umgebungsmerkmale, etc.).



Somatogramm 2

- eine Situation mit starken positiven somatischen Markern überlegen
- die Körper- und/oder Gefühlsreaktion wahrnehmen
- intuitiv eine Farbe für den somatischen Marker wählen
- den/die somatischen Marker einzeichnen
- einen (möglichst individuellen) sprachlichen Ausdruck finden

Das Zürcher Ressourcen Modell - ZRM

- Was ist ZRM:
 - Effektive Selbstmanagement-Technik
 - Ressourcenorientiert (Zugang zu unbewusst. Ressourcen)
 - Ganzheitlich
 - Individuell
 - Motivierend
 - Praktisch & für viele Zwecke gut umsetzbar (u.a. im Führungskräftecoaching im CM)

ZRM Wunschelemente Technik

(nach Maja Storch)

- Über Bilder Zugang zum Selbstsystem und zum Körper gewinnen und darüber eine Steuerung des Zustandes ermöglichen
- BSP-Geschichten:
Telefoninterview mit deutscher Journalistin in Japan & Arbeit mit Baseler Jugendfußballmannschaft „Western Filme“

ZRM Wunschelemente

- Geschichte von weißer Amaryllis:

Multiple Code Theory – Wilma Bucci

Worte

Bilder

Empfindungen

Fallbeispiel Herr X.

- Herr X (48 J), mittlere Leitungsposition in einer großen Firma, kommt mit seinen Mitarbeitern nicht zurecht und ist bei Ihnen sehr unbeliebt, das macht ihm großen Stress und er zeigt zunehmend Symptome eines Burnouts
- Er scheint sich vorwiegend im Fehler-Zoom Modus zu befinden, sowohl in der PT-Situation, als auch in der Problem-Situation
- „Diagnostik“ über Beziehungs-Choreographie, da ich aus seiner Problemschilderung nicht ausreichend schlau wurde

Fallbeispiel Herr X.

- Ziel: Ihm mehr Zugang zum Selbst und zu seiner Intuitiven Verhaltenssteuerung ermöglichen und ihm so zu ermöglichen mit mehr sozialer Intelligenz & mehr Einfühlungsvermögen mit seinen Mitarbeitern umzugehen
- Methode: u.a. Wunschelemente Technik des ZRM

Selbsterfahrung

- Selbstregulation über die ZRM Wunschelemente Technik

ZRM Wunschelemente

- Eigenes Thema: ???

ZRM Wunschelemente

- Welches Wunschelement
 - Pflanze
 - Tier
 - Reale oder fiktive Person
 - Fahrzeug
 - ...
- Hat Eigenschaften, die bei dem Thema hilfreich sein könnten?

ZRM Wunschelemente

- Würden Sie mal aufstehen und sich „ganz normal“ hinstellen?
- Wie fühlt sich das an?
- Und wenn Sie jetzt Ihrem Körper erlauben, sich in die Haltung Ihres Wunschelementes zu begeben, wie fühlt sich das an?
Gibt es vielleicht eine Bewegung, die dazu passen könnte? Oder ein Sound, evtl. einer, den Sie mit Ihrer Stimme machen könnten?

Literatur

Zum ZRM – Zürcher Ressourcen Modell:

- Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) - von Dr. Maja Storch (Autor), Dr. phil. Frank Krause (Autor)
- Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei von Dr. Maja Storch (Autor), Dr. phil. Frank Krause (Autor)
- Wolf packt La(h)ma – Julia Weber und J. Storch (Anwendung des ZRM zum Thema Arbeitsverhalten)
- Tigerblick trifft Himbeerlächeln – J. Weber & J. Storch (Anwendung des ZRM zum Thema Flirten)
- Ich blick's – M.Storch, J. Kuhl, u.a.

Embodiment:

- Embodiment – M.Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, W. Tschacher

Zum PSI Modell:

- Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie – Julius Kuhl
- Die Kraft aus dem Selbst – Julius Kuhl & Maja Storch

Selbsttest Selbststeuerung

- <http://www.impart.de/onlinetestsNeu.html>

ZRM Bilddatei online

- <http://www.ismz.ch/ZRM/OnlineTool.html>

Vielen Dank!

Unter:

www.innermanagement.de/Download-FH.html

finden Sie dieses Material

Vorträge und Seminare von Maja Storch, Julius Kuhl und Gunther Schmidt finden Sie (zu günstigen Preisen) unter :

www.auditorium-netzwerk.de