

6

Unser Thema

Wie schafft man es, im hektischen Berufsalltag gesund zu bleiben? Vier motivierende Praxisbeispiele.

11

Geflüstert

Wie viele Personen studieren an den Höheren Fachschulen von ARTISET? Eine Zahl, die Freude macht.

14

Porträt

Wie bleibt man offen für Veränderungen? Kindheitspädagogin Aline Killer erzählt aus ihrem Leben.



Balance statt Burnout

«Entscheidend ist, einen Zugang zu sich selbst zu finden»

Viele möchten geduldiger sein, besser mit Stress klarkommen oder souveräner mit Konflikten umgehen können – und bleiben in alten Mustern stecken. ARTISET-Lehrbeauftragte Vera Bürgi erklärt anhand des «Zürcher Ressourcen-Modells», wie das eigene Verhalten verändert werden kann. Der Schlüssel liegt in unseren Emotionen.

Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten, sind oft grossen Belastungen ausgesetzt.

Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®) kann da hilfreich sein. Was versteht man darunter?

Das Zürcher Ressourcen Modell ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training. Es ist besonders dann wertvoll, wenn Menschen eigentlich genau wissen, was ihnen guttun würde – etwa in hektischen Situationen ruhig zu bleiben, häufiger Pausen einzulegen oder Arbeit besser zu strukturieren –, sie es im Alltag aber nicht schaffen, dieses Wissen umzusetzen. Solange alles ideal läuft, kann es gelingen. Unter Stress allerdings übernimmt unser unbewusstes System, und wir handeln automatisch nach alten Mustern. Genau da setzt das ZRM® an: Es unterstützt Menschen, Schritt für Schritt eine neue innere Haltung zu entwickeln und dauerhaft so zu handeln, wie sie es sich wünschen.

Der Umgang mit Bewusstsein und Unbewusstsein ist dabei zentral. Weshalb?

Unser Verstand kann bewusst planen, Regeln aufstellen und abwägen, was richtig und falsch ist. Das Unbewusste hingegen ist viel älter und stabiler – evolutionärbologisch ist es so etwas wie unser Sicherheitssystem. Unter Belastung ist es fast immer das Unbewusste, das entscheidet, was wir tun. Es prüft ständig: «Tut mir das gut oder nicht?» Wenn nicht, ziehen wir uns zurück oder vermeiden etwas. Deshalb reicht es nicht, sich nur etwas vorzunehmen. Damit neue Verhaltensweisen tragfähig werden, muss das Unbewusste einverstanden sein. Im ZRM® laden wir es ein und fragen: «Was brauchst du, damit du dabei bist?»

Wie kann man sich diesen Prozess vorstellen?

Ich nutze gern das Bild eines Pferdes, das vor einem Wassergraben steht und sich nicht traut, darüberzuspringen. Der Reiter – der Verstand – weiss, dass er springen möchte. Aber ohne ein «Go» des Pferdes – des Unbewussten – passiert das nicht. Im ZRM® geht es darum, dieses innere Go-Signal zu bekommen. Das entsteht, wenn sich zu einem Vorhaben ausschliesslich positive Gefühle einstellen. Erst dann sind «Kopf und Bauch» synchron.

Das klingt einfach. Aber wie kommt man dahin?

Das Unbewusste spricht nicht in Sprache, sondern in Gefühlen und Körperempfinden. Seine Antwort kann es in Bilder projizieren. Deshalb arbeiten wir im ZRM® mit Bildkarten. Diese lösen emotionale Reaktionen aus. Dort, wo positive Gefühle auftauchen, verbirgt sich ein Ansatzpunkt. Aus diesem emotionalen Rohmaterial entwickeln wir im nächsten Schritt Worte und Formulierungen, die sowohl für den Verstand stimmig sind als auch für das Unbewusste gut klingen. Man könnte sagen: Wir übersetzen zwischen beiden Systemen.

«Unter Belastung entscheidet fast immer das Unbewusste.»

Vera Bürgi, Lehrbeauftragte bei ARTISET Bildung, ZRM®-Coach und ZRM®-Trainerin sowie Buchautorin

Hier kommt das sogenannte «Motto-Ziel» ins Spiel, richtig?

Genau. Ein Motto-Ziel ist eine bildhafte, klangvolle Formulierung, die eine stimmige Gefühlslage erzeugt. Statt «Ich will gelassener sein» könnte ein Motto-Ziel heissen: «Ich habe die Ruhe des Löwen.» Solch ein Satz wirkt fast körperlich – er schenkt Energie und schafft Lust auf das neue Verhalten. Mit dieser positiven emotionalen Aufladung gelingt es, alte Automatismen zu überwinden.

Die aber oft hartnäckig sind. Wie unterstützt das ZRM® in solchen Fällen?

Wir arbeiten mit Erinnerungshilfen, die die gewünschte Haltung im Alltag wachrufen – kleine Gegenstände, Gerüche, ein spezieller Klingelton. Manche tragen einen Stein in der Tasche, andere haben Gummibärchen als Trigger. Solche Hilfen wirken spielerisch und erinnern automatisch an die innere Haltung, die mich je nach Situation spontan so agieren lässt, wie es mir

entspricht. Dazu kommt das sogenannte «Embodiment»: Wir verankern Haltungen im Körper durch Bewegungen, die das Motto-Ziel erlebbar machen. So entsteht ein körperlich spürbarer Zugang zur neuen Haltung.

Und wie schafft man es, das Neue dauerhaft in den Alltag zu integrieren?

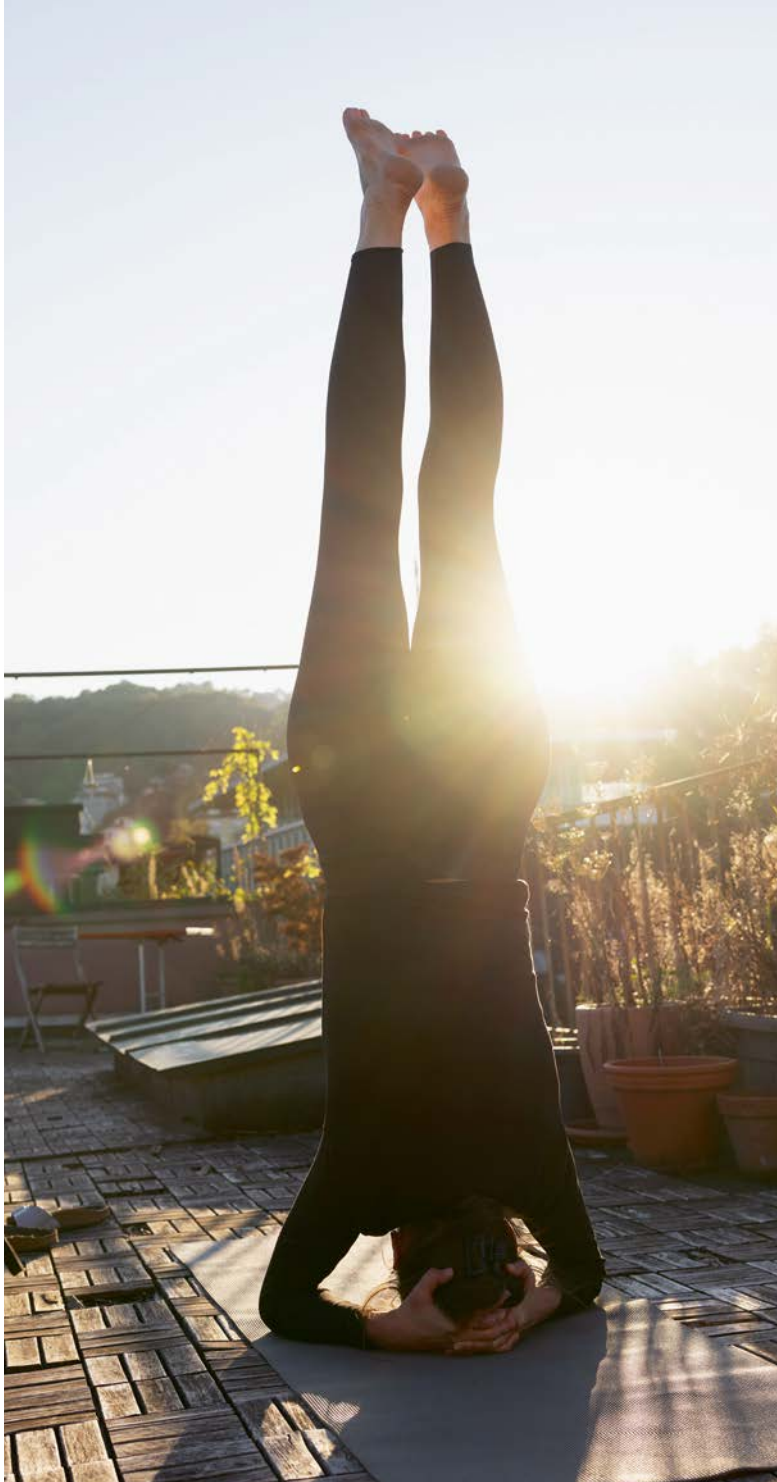
Jede Verhaltensänderung braucht Wiederholung und Erfolgserlebnisse. Deshalb üben wir am dritten Kurs-tag gezielt unterschiedliche Alltagssituationen. Wir unterscheiden drei Typen. A ist die «blaue Piste»: Es sind Momente, in denen ich die neue Haltung schon automatisch ohne Anstrengung einnehme. B ist die «rote Piste»: Hier geht es um herausfordernde Situationen, die aber mit Vorbereitung machbar sind. Bei C, der «schwarzen Piste», gerät man in eine Situation, in der man überfordert und sofort auf 180 ist – aber scheitern darf. Dann schalten wir die emotionale Alarmanlage wieder aus und beruhigen uns. Entscheidend ist, Fortschritte wahrzunehmen und sich selbst dafür zu würdigen. So entstehen Glücksgefühle, die den Lernprozess verstärken.

Für wen eignet sich das Modell besonders?

Ganz ursprünglich wurde das ZRM®, das auf motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen basiert, an der Universität Zürich entwickelt, um Lehrkräfte vor Burnout zu schützen. Heute wird es in vielen Kontexten eingesetzt: im Coaching, in der Führungskräfteentwicklung, der Gesundheitsförderung oder auch in sozialen Berufen. Überall dort, wo Menschen das Gefühl haben: «Ich möchte anders handeln, aber ich falle immer wieder in alte Muster zurück.»

Interview: Robert Bossart

Studierende der Höheren Fachschule
für Kindheitspädagogik absolvieren
im Laufe ihrer Ausbildung sowohl
den ZRM®-Grund- wie auch den
Aufbaukurs und schliessen beide mit
einem anerkannten Zertifikat ab.



Das Angebot ZRM®

Das ZRM® wird von ARTISET Bildung einmal jährlich angeboten. Nächster Kurs: 30. November bis 2. Dezember 2026 in Luzern (3 Tage). Anmeldung ab sofort möglich. Weitere Kurse zu Themen wie mentale Gesundheit, Umgang mit herausfordernden Situationen, Konflikte lösen, gruppensdynamische Prozesse verstehen, Selbstmanagement und vielen mehr finden Sie hier:

<https://tinyurl.com/5y2dzwcf>

