

„Burn-out, ade“ oder was ZRM® gegen Burnout ausrichten kann



Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) ist ein im deutschen Sprachraum anerkanntes Selbstmanagement-Training. Dabei bedient man sich verschiedenster Methoden aus Psychologie und Psychotherapie. Laut eigenen Angaben (www.zrm.ch) beruht das ZRM® auf den neuesten neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Seit kurzem gibt es ein Buch, in dem das Modell auch auf Burnout bzw. Burnoutprävention angewendet wird. – Autor: GS

„Burn-out, ade - Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt“ ist im Februar dieses Jahres im Hogrefe Verlag erschienen (1). Das Buch stützt sich vorrangig auf das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), das von Frank Krause und Maja Storch entwickelt wurde, aber auch auf andere Veröffentlichungen. Im neuen Buch versuchen die Autoren, komplexe Inhalte einfach verständlich und leicht anwendbar zu erklären. So zum Beispiel macht der Strudelwurm auch "Würmli" genannt deutlich, wie uns unbewusste, komplexe Prozesse im Gehirn lenken, ohne dabei auf komplizierte neurobiologische Erklärungsmodelle zurückzugreifen.

Was ist so speziell am ZRM®?

Ich selbst bin sehr angetan vom Zürcher Ressourcenmodell und wende Teile davon auch gerne in Trainings an. Was genau macht das Zürcher Ressourcen Modell? Wikipedia erklärt es so: : "Mit Hilfe des ZRM soll der Mensch sich über eigene (Lebens-)Themen klar werden, Ziele entwickeln, die eigenen Ressourcen entdecken und Fähigkeiten erlangen, um nötige Ressourcen zu aktivieren...." (2)

Besonders hervorzuheben sind beim ZRM® drei Dinge (3):

Integrationsabsichten: Das Buch stützt sich auf verschiedenste Methoden aus dem Psychologie- und Psychotherapiebereich. Diese Tools werden gebündelt zu einem Werkzeugkoffer, der einem hilft, Ziele zu erreichen und Verhaltensweisen zu ändern.

Ressourcenorientierung: Oft werden Ziele werden aus einer Problemsicht heraus formuliert: Was passt nicht in meinem Leben? Wie bringe ich das Problem weg? Das ZRM® hingegen aktiviert eigene Ressourcen, um den Prozess von einem Wunsch hin zu einer Umsetzung zu unterstützen.

Transfereffizienz: Seine Wünsche und Ziele zu kennen ist eine Sache, sich und seine Verhaltensmuster zu ändern eine andere. Genau da setzt das ZRM® an. Das Modell beschäftigt sich sehr eingehend mit dem Veränderungsprozess. Zahlreiche Selbsthilfetechniken unterstützen diesen. Dadurch wird das Gelernte besser in die Praxis umgesetzt.

Tools, Tools, Tools

Die Werkzeuge des Zürcher Ressourcen Modells wirken oft unbewusst. Im Prozess zur Vorbeugung eines Burnoutsyndroms arbeitet das ZRM® mit

- positiven Bildern, mit denen der Kontakt zum Unbewussten am besten gelingt,
- einem gut formulierten, aus eigenen Kräften erreichbaren Ziel, dem sogenannten "Mottoziel",
- Erinnerungshilfen, die uns auf unser Ziel konditionieren und
- sogenannte "Wenn-Dann-Plänen", die uns in schwierigen Situation anleiten, um von eingefahrenen Verhaltensmustern loszukommen. (4)

Die Gesamtheit der Werkzeuge erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit, einen Veränderungswunsch auch in die Tat umzusetzen.

Verschiedene Gesichter des Burnoutsyndroms

Was ich noch gut an dem Buch finde, ist, dass das Thema aus Sicht verschiedener Personen beschrieben wird. Die unterschiedlichen Perspektiven eines Verkäufers, Bankers, einer Altenpflegerin oder einer Kindergärtnerin zeigen verschiedene Gesichter von Stress und Erschöpfung. Die Anwendung der Methoden des ZRM® bei den einzelnen Personen zeigt den universalen Charakter des Modells und macht es dabei besser verständlich.

Wie kann nun so ein Prozess konkret aussehen? Hier ein Beispiel aus dem Buch: Eine Kindergärtnerin steht am Rande des Burnouts. Arbeit und die Streitigkeiten zwischen Mann und Tochter setzen ihr zu. Sie wählt intuitiv ein Bild mit einem Bergsteiger auf einem Gipfel. Mit Hilfe des Bildes entwickelt Sie das Mottoziel "Ich stehe über den Dingen und habe den Überblick." Dieses Ziel hilft ihr, den Überblick zu bewahren und sich in der Arbeit nicht in Details zu verlieren. Erinnerungshilfen sorgen dafür, dass sie ihr Mottoziel nicht vergisst. So ändern sich sukzessive ihre Verhaltensweisen. Mit dem Wenn-Dann-Plan "Wenn mein Mann und seine Tochter streiten, mische ich mich nicht ein." gelingt es ihr, zu Hause mehr Ruhe zu finden.

Mañana-Kompetenz

Das Konzept der Mañana-Kompetenz stützt sich auf die beiden körperlichen Funktionsweisen des Sympathikus und des Parasympathikus (siehe hierzu auch unseren Beitrag <http://www.burnoutvermeiden.at/freizeitgestaltung-geben-sie-dem-parasympathikus-eine-chance/>). Dabei wird der typisch mexikanische Hut als Symbol des Loslassens und "Sich Erholens" verwendet. Im Buch wird hier besonders auf die verschiedenen Arten der Erholung hingewiesen. Zum Beispiel ist Meditation nicht für jedermann die ideale Methode um Stress abzubauen. Manche können dies besser durch Sport, einem Besuch in der Sauna oder eine künstlerische Tätigkeit. Für jene die sich hier noch mehr vertiefen wollen, gibt es auch einen eigenen Buchtitel "Mañana Kompetenz" (5).

Aus meiner Sicht unterscheidet sich das Buch "Burn-out, ade" deutlich von anderen Ratgebern und ist definitiv eine Bereicherung auf dem Sektor der Burnoutprävention und Stressbewältigung.

(1) Storch, Olbrich, Storch (2018): Burn-out, ade – Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt; Bern: Hogrefe AG

(2) https://de.wikipedia.org/wiki/Z%C3%BCrcher_Ressourcen_Modell

(3) Storch, Krause (2014): Selbstmanagement – ressourcenorientiert – Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®), S 18ff; Bern: Verlag Hans Huber

(4) Storch, Olbrich, Storch (2018): Burn-out, ade – Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt, S 31ff; Bern: Hogrefe AG

(5) Frank, Storch (2016): Mañana-Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause; München/Berlin: Piper Verlag GmbH