

„Sich seiner selbst vergewissern“

Bewusstes und Unbewusstes laufen nicht oft synchron. Beides zu koordinieren und in Handlung umzusetzen kann gelernt werden. Je früher, desto besser.



Maja Storch ist u. a. Projektleiterin von ZRM Research an der Universität Zürich.

Foto: Universität Zürich

Zürcher Ressourcen Modell“. Eines sei gewiss: Selbstmanagementkompetenz brauche jeder – Schüler wie Führungskraft. „Wenn Sie heute als Führungskraft keine Selbstmanagementkompetenz haben, kommt das einem Selbstmord auf Raten gleich“, sagt Storch. „Diese 24/7-Availability hält man maximal fünf Jahre durch.“ (haa)

„Selbstinfiltration“ nenne man den Zustand, wenn man gegen sich selber arbeite, erklärt Maja Storch. Wenn man das eigene Selbst unterwandere, sich von fremden Vorstellungen und Meinungen leiten lasse und Dinge tue, nur weil sie alle tun – und es einem in der Folge dann einfach schlecht gehe, nicht wissend, warum, so die Diplompsychologin, Psychodrama-Therapeutin und Jung'sche Psychoanalytikerin sowie Mitbegründerin des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM).

Das passiere dann, wenn das Bewusste und Unbewusste nicht synchronisiert seien. Um diese Deckungsgleichheit herzustellen, die in ganz vielen Fällen nicht gegeben ist, eignen sich viele Methoden, wenn sie nur Ressourcen-orientiert sind, sagt Storch. So auch das ZRM, das die Selbstmanagementkompetenz in den Vordergrund rücke.

Schlagend wird diese Methode für Menschen vor oder während Veränderungsprozessen – persönlichen wie beruflichen –, das Modell sei ein störungsunspezifisches, so Storch. Idealerweise beginne man damit in Jugendjahren, sagt sie, wenngleich es sicher nicht schade, sich damit auch im höheren Alter bekanntzumachen. Das Ziel sei schnell erklärt: „Nur wenn ich mich meiner selbst vergewissere, bekomme ich den Mut und die Stärke, die richtigen Entscheidungen für mich zu treffen.“

Über die verschiedenen Anwendungen entsprechender Tools komme man auch sehr rasch auf seine ei-

gentlichen Themen. „Sie brauchen keine jahrelange Analyse“, sagt Storch. Der Weg zum Ziel, wobei man hier nicht von konkreten Verhaltenszielen wie den S.M.A.R.T.-Zielen (Specific, Measurable, Accepted, Realistic, Timely) sprechen kann, sondern vielmehr von einem Aufbau positiver Affektlagen, führe unter anderem über die sogenannte ZRM-Bilddatei.

Wie wird's gemacht?

Dabei gebe es – grob gesprochen – zwei Techniken, erklärt Storch. Eine offene Bilderwahl, die man meist bei größeren und kleineren Identitätsthemen wähle. Und als zweite Variante die Bilderwahl zu spezifischen Themen, wie etwa „Kundenorientierung“. Grundsätzlich gehe es darum, ein Bild auszusuchen, das eine „positive Affektlage“ auslöse. Über dieses Bild – und mit entsprechender Anleitung – explore man seine unbewussten Bedürfnisse. „Man lernt sein Bild selber zu interpretieren. Das unterscheidet diese Methode deutlich von der Psychoanalyse, wo der Experte die Deutungsmacht hat“, so Storch weiter.

Auf dieses Wissen aufbauend, könne man auch lernen, mit „unerwünschten Automatismen“ umzugehen – etwa mit Jähzorn. Mit beiden Inhalten beschäftigt

sich die am 18. und 19. Oktober stattfindende Seminarreihe „Die Arbeit mit unbewussten Bedürfnissen – Eine Einführung in das

Details zur Seminarreihe finden Sie unter: www.konfliktkultur.com