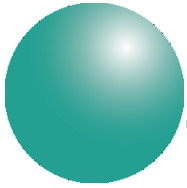


ICH PACKS!

Ressourcenorientiertes
Selbstmanagement

Dirk Jacobsen
Dr. Jakob Tetens



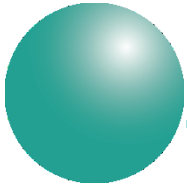
ABLAUF

- Vorstellungsrunde & Erwartungen
- Input zum Zürcher-Ressourcen-Modell
- Arbeit mit dem „Bilderwald“

- Arbeit mit dem „Ideenkorb“
- Input zu Zielkriterien
- Haltungsziel erarbeiten

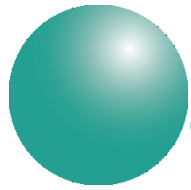
- Arbeit mit „Ressourcenpool“ und „Erinnerungshilfen“
- Vom Haltungs- zum Verhaltensziel

- Offene Fragen



HINTERGRUND

- Die Jugendlichen lernen, **intrinsisch motivierte** und **wohladaptive Ziele** zu entwickeln und die eigenen **Stärken** als **Ressourcen** zu verwenden.
- Das **Zürcher Ressourcen Modell**
- Der **Rubikon-Prozess**
- Allgemeines **Haltungsziel** statt konkretes Verhaltensziel:
„Ich vertraue auf mein Können und zeige, was ich kann.“ statt
„Beim nächsten Vortrag rede ich klar und laut.“



THEMENSUCHE

Jetzt wird's praktisch:

„Bilderwald“

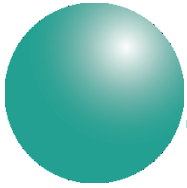


THEMENSUCHE

„Ideenkorb“

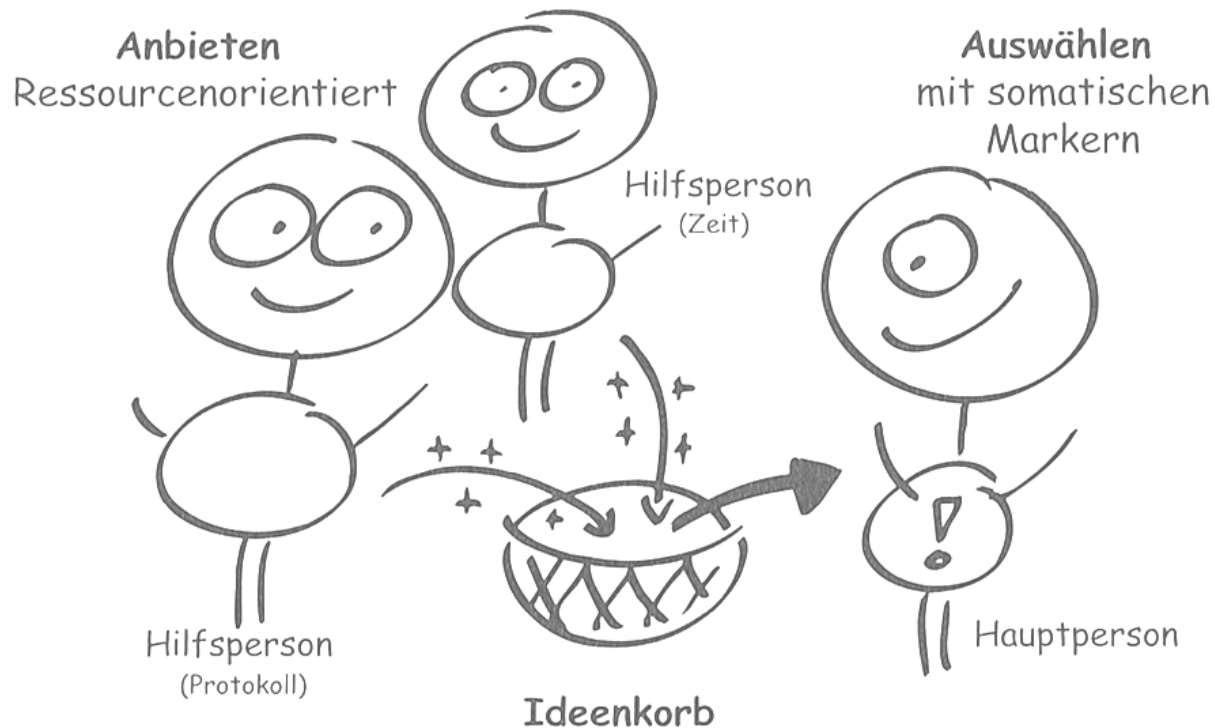
- „Fremdgehirn - Prinzip“: Die Ideen Anderer nutzen
- Sammlung von positiven Assoziationen zum Bild, um Schritt für Schritt ein eigenes Thema zu finden

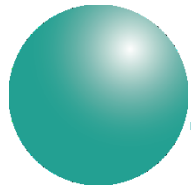




THEMENSUCHE

Die Arbeit mit dem "Ideenkorb"





THEMENSUCHE

Jetzt wird's praktisch:

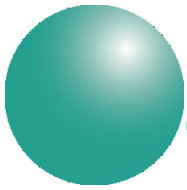
„Ideenkorb“



ZIELFINDUNG

Kriterien für Haltungsziel

- **Annäherungsziel** statt Vermeidungsziel: „Ich bin gelassen.“ statt „Ich gehe unbekümmert meinen Weg.“
- **100 % eigene Kontrolle:** „Ich behaupte mich gegenüber Peter“ statt „Peter soll mich nicht mehr ärgern.“
- **Gutes Bauchgefühl!?**

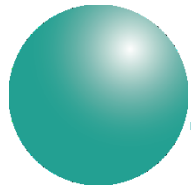


ZIELFINDUNG

Somatische Marker

- „Bauchgefühl“
- Signalsystem des Unbewussten
- Vorschlag für Begrifflichkeit: **sMile** 😊





ZIELFINDUNG

Jetzt wird's praktisch:

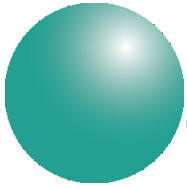
Haltungsziel finden



SYSTEM BERÜCKSICHTIGEN

Das Ziel systemisch optimieren

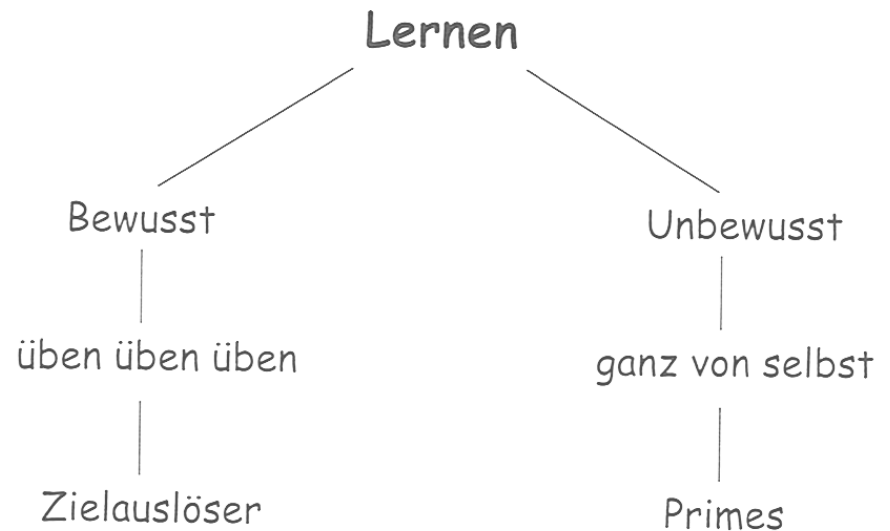
- Was passiert, wenn ich mein Ziel erreiche, was wird sich in meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen)?
- Was wird mein Gewinn sein und wie äußert er sich?
- Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines persönlichen Ziels aufgeben oder loslassen muss?

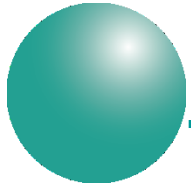


ZIELE VERINNERLICHEN

Das selbstbestimmte Gehirn

- Neuronale Plastizität
- Vom neuronalen Trampelpfad zur Neuronenautobahn
- Multicodierung

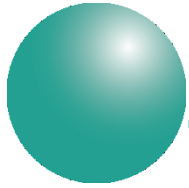




MUTMACHER

Jetzt wird's praktisch:

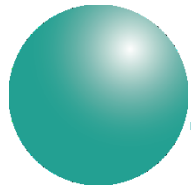
Lust auf ein Experiment?



ERINNERUNGSHILFEN

- Motto-Satz, z.B. „Gelassen und souverän bleibe ich auf meinem guten Kurs.“
- Ein Bild, z.B. von einem Segelboot auf hoher See
- Weitere mobile und stationäre „Primes“, z.B. Kaffeetasse mit Segelschiffzeichnung, Segelschiff-Schlüsselanhänger etc.

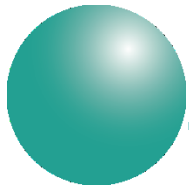




RESSOURCENPOOL

Jetzt wird's praktisch:

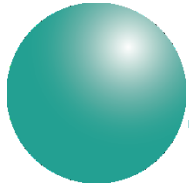
Ressourcenpool füllen



ZIELKONKRETISIERUNG

- Zielkonkretisierung im Lerncoaching
- S.M.A.R.T. – Prinzip:

S	Spezifisch	Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich).
M	Messbar	Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien).
A	Akzeptiert	Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert werden/sein (auch: angemessen, attraktiv, ausführbar oder anspruchsvoll ^[2]).
R	Realistisch	Ziele müssen möglich sein.
T	Terminiert	zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein muss.



ZIELKONKRETISIERUNG

- Persönliche **Situations-Typologie** erarbeiten:

Situationstyp A (A wie Alltag): Vertraute Situationen

Situationstyp B (B wie Bodybuilding): Vorhersehbare Situationen

Situationstyp C (C wie Cup): Unvorhersehbare Situationen



VIELEN DANK ...

... für die Aufmerksamkeit!

- Dirk Jacobsen
04121 47573 0
jacobsen@wendepunkt-ev.de

- Dr. Jakob Tetens
04121 47573 30
tetens@wendepunkt-ev.de