

Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch

# Ich packs!

Selbstmanagement  
für Jugendliche

Ein Trainingsmanual für  
die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



# **Ich packs!**

---

## **Ich packs!**

Astrid Riedener Nussbaum, Maja Storch

**Astrid Riedener Nussbaum  
Maja Storch**

# **Ich packs!**

## **Selbstmanagement für Jugendliche**

Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell

4., unveränderte Auflage



Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen  
Druckvorstufe: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český, Těšín  
Printed in Czech Republic

4., unveränderte Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2005/2006/2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95872-9)  
ISBN 978-3-456-85872-2  
<http://doi.org/10.1024/85872-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Vorwort zur dritten Auflage .....	11
Einleitung .....	13
<b>Teil 1 Theorie</b> .....	<b>17</b>
<b>1.1 Identität im Zürcher Ressourcen Modell</b> .....	<b>19</b>
1.1.1 Das Körper-Selbst .....	24
1.1.2 Das adaptive Unbewusste .....	27
1.1.3 Das Ich .....	31
1.1.4 Die Außenwelt und die Innenwelt – zwei Wege zur Antwort .....	37
1.1.5 Die MEs .....	39
1.1.6 Die Inhalte der MEs .....	45
1.1.7 Die Identität .....	49
1.1.8 Das Identitätsgefühl .....	57
<b>1.2 Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM</b> .....	<b>65</b>
1.2.1 Neurobiologische Grundlagen .....	65
1.2.2 Der Rubikon-Prozess .....	74
1.2.3 Die Phasen des ZRM-Trainings .....	82

<b>Teil 2</b>	<b>Trainingsmanual für die Arbeit mit Jugendlichen</b> .....	141
	<b>Einleitung</b> .....	143
	Der Nutzen für die Jugendlichen .....	143
	Der Nutzen für die Trainer/ innen .....	144
	Eine Manual-Version .....	145
	<b>Hinweise zur Durchführung</b> .....	147
	Aufbau des Trainings .....	148
	Der Trainingsrahmen .....	150
	Durchführungsmodi und Zeitbedarf .....	150
	Zielgruppe, Teilnehmer/ innenvoraussetzungen und Mediatoren-Konzept .....	151
	Bedarf an Räumen, Material und Medien .....	154
	Der äußere Rahmen muss stimmen .....	155
	<b>Didaktische Empfehlungen</b> .....	157
	Transfersicherung als wesentlicher Baustein in der ZRM-Arbeit mit Jugendlichen .....	157
	Theorie-Impulse und Lernziele braucht es, aber kurz und redundant .....	158
	Mehr praktische Anwendungen, weniger Schreibarbeiten .....	159
	Kurssprache und Methodik den Bedürfnissen der Jugendlichen anpassen .....	159
	Die Gruppe gezielt als Ressource nutzen .....	161
	Lehrkräfte gezielt als Ressource einsetzen .....	161
	Einen privaten und einen öffentlichen Bereich vorsehen .....	162
	Ganzheitliches Lernen .....	163
	Elterninformation .....	164
<b>2.1</b>	<b>Vorkurs: Trainingsvereinbarungen und Situationssammlung</b> .....	167
2.1.1	Der Einstieg .....	167
2.1.2	Öffnen des Themenspeichers und Situationssammlung mittels Logbuch .....	174

<b>2.2</b>	<b>Trainingsphase 1: Mein Thema klären</b> .....	181
2.2.1	Themenwahl .....	181
2.2.2	Chill out: Gemeinsam und entspannt starten .....	183
2.2.3	Mit Wunschelementen das persönliche Thema präzisieren .....	184
2.2.4	Warum wir mit somatischen Markern arbeiten .....	192
2.2.5	Mit dem Ideenkorb die Ressourcen der Gruppe nutzen .....	197
2.2.6	Den Ideenkorb mittels Gefühlsbilanz auswerten .....	202
<b>2.3</b>	<b>Trainingsphase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel – «So will ich sein!»...</b>	215
2.3.1	An die erste Kursphase anknüpfen – Wunschelemente-Ratespiel .....	215
2.3.2	Motto-Ziele handlungswirksam formulieren .....	216
<b>2.4</b>	<b>Trainingsphase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool – «Krafttraining für mein Gehirn»</b> .....	229
2.4.1	Ressourcen und Ressourcenpool .....	229
2.4.2	Ressourcenaufbau 1: Ein handlungswirksames Motto-Ziel entwickeln .....	231
2.4.3	Ressourcenaufbau 2: Erinnerungshilfen, Zielauslöser und Primes entwickeln .....	233
2.4.4	Ressourcenaufbau 3: Das Ziel in den Körper bringen .....	244
2.4.5	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	255
<b>2.5</b>	<b>Trainingsphase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln – «So bringe ich mich neu ins Spiel!»</b> .....	257
2.5.1	Die ZRM-Situations-Typologie zur Umsetzung von Motto-Zielen in Handlungen .....	257
2.5.2	Auf den angemessenen Herausforderungsgrad achten – Vorbereitung des Rollenspiels .....	261
2.5.3	Mein Motto-Ziel im Alltag umsetzen – Rollenspiel .....	263
2.5.4	Das Cup-Finale .....	268
2.5.5	Elchtest .....	274
2.5.6	Den Ressourcenpool aktualisieren .....	279

<b>2.6</b>	<b>Trainingsphase 5: Mein Weg im Kurs – Integration, Transfer und Abschluss</b> .....	281
2.6.1	Den Trainingsprozess reflektieren, integrieren und symbolisieren .....	281
2.6.2	Dreistufige Transfersicherung .....	284
2.6.3	Der Ressourcenpool: Endstand .....	292
2.6.4	Ausblick und Abschluss .....	293
<b>Teil 3</b>	<b>ZRM in verschiedenen Anwendungsfeldern</b> .....	299
	<i>Nicole Bruggmann</i>	
<b>3.1</b>	<b>Motivation fördern, Bereitschaft aktivieren</b> .....	303
3.1.1	Voraussetzungen für einen gelingenden Einstieg in Veränderungsprozesse .....	304
3.1.2	Besonderheiten des Einstiegs in den ZRM-Prozess im sozialpädagogischen Bereich .....	310
3.1.3	Chancen der Transfersicherung in sozialpädagogischen Institutionen .....	318
	<i>Uwe Hildebrandt</i>	
<b>3.2</b>	<b>Das ZRM im Rahmen der Schulsozialarbeit</b> .....	321
3.2.1	Praktische Umsetzung .....	322
3.2.2	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einer Berufsorientierungsmaßnahme .....	327
3.2.3	Umsetzung von <i>Ich packs!</i> in einem Lerncoaching .....	331
	<i>Denise Perret</i>	
<b>3.3</b>	<b>Das ZRM im Klassenverband</b> .....	337
	Praxis .....	340
	Anregungen zum Transfer in den Schulalltag .....	345

	<i>Susanne Benz und Barbara Hobi</i>	
<b>3.4</b>	<b>Auf die Implementierung kommt es an: das ZRM im stationären Bereich</b> .....	349
3.4.1	Stationäre Einrichtungen .....	349
3.4.2	Wirkungsvolle pädagogische Maßnahmen .....	350
3.4.3	Die Implementierung des Zürcher Ressourcen Modells .....	353
	<i>Gabi Wenger-Müller</i>	
<b>3.5</b>	<b>Das ZRM in der Arbeit mit Familien</b> .....	363
	<i>Friedrich Fuhr</i>	
<b>3.6</b>	<b>Das ZRM in der Logopädie</b> .....	377
3.6.1	Fallvignetten .....	377
3.6.2	ZRM-Training in der Logopädie .....	381
3.6.3	Fazit .....	388
	<i>Barbara Hobi</i>	
<b>3.7</b>	<b>Der etwas andere Ideenkorb</b> .....	389
	Zusammenfassung .....	389
3.7.1	Stärkung des Vertrauens in die eigenen Kompetenzen .....	389
3.7.2	Das Psychodrama .....	391
3.7.3	Das Forumtheater .....	393
3.7.4	Psychodramatisches Forumtheater .....	394
	<i>Tanya Faude-Koivisto und René Keller</i>	
<b>3.8</b>	<b>Wenn-Dann-Pläne</b> .....	403
3.8.1	Theoretische Einführung .....	403
3.8.2	Der Einsatz von Wenn-Dann-Plänen im ZRM-Coaching mit Jugendlichen .....	406
	<i>Patricia Schuler und Anita Sandmeier</i>	
<b>3.9</b>	<b>Das ZRM in der Psychiatrischen Station für Jugendliche</b> .....	415
3.9.1	Einleitung .....	415
3.9.2	Implementierung des ZRMs in der Jugendpsychiatrischen Station .....	415
3.9.3	Evaluation .....	416

3.9.4	Ergebnisse .....	419
3.9.5	Diskussion und Schlussfolgerung .....	429
	Nachwort .....	431
	<i>Corinna Büniger</i>	
<b>3.10</b>	<b>Das ZRM im Rahmen von ChaGALL</b> .....	433
3.10.1	Das ChaGALL Programm .....	433
3.10.2	Das ZRM-Training innerhalb des ChaGALL-Programms .....	435
3.10.3	Der ZRM-Trainingsablauf innerhalb des ChaGALL-Programms .....	436
3.10.4	Erfahrungen .....	445
	<b>Anhang</b> .....	449
	Literatur .....	451
	Verzeichnisse .....	469
	Sachregister .....	479
	Autorenverzeichnis .....	485
	Die Autorinnen und Autoren .....	491
	Aus- und Weiterbildung .....	495

## Vorwort zur dritten Auflage

In der Zeit, die zwischen der ersten und der dritten Auflage dieses Buches liegt, haben Praktiker und Praktikerinnen das Zürcher Ressourcen-Modell in der Arbeit mit Jugendlichen auf breiter Ebene angewendet. Als eine dritte Auflage anstand, reifte darum in uns die Überlegung, diesen Variantenreichtum und diese Erfahrungen sichtbar zu machen.

Und so finden sich in dieser Auflage von *Ich packs!* zahlreiche Beiträge von Autorinnen und Autoren, die praxisnah Einblick in die Art und Weise geben, wie sie mit ihrer speziellen Klientel oder in ihrem speziellen Setting mit der ZRM-Methode arbeiten. Weil das ZRM eine Open Source ist, sind kreative Neuentwicklungen immer willkommen; auch solche finden sich in dieser Praxissammlung in Teil 3.

Den Theorieteil haben wir um aktuelle Literatur ergänzt und, was die Weiterentwicklungen der ZRM-Methode betrifft, auf den neuesten Stand gebracht. Besonders wichtig sind in dieser Hinsicht die Ergänzungen zu dem neuen Zieltyp, der im Rahmen der Arbeiten zum ZRM entwickelt wurde, den sogenannten Motto-Zielen. Einen riesigen Innovationsschub haben wir auch bei der wissenschaftlichen Forschung zum Thema Embodiment zu verzeichnen. Hier gibt es eine erfreuliche Fülle an theoretischen und experimentellen Arbeiten, welche die Ressourcenaktivierung mit dem Körper wissenschaftlich solide begründbar machen.

In Teil 2, dem Manual-Teil, beziehen sich die Neuerungen der dritten Auflage hauptsächlich auf die *eine* Manual-Version mit den Schwerpunkten Wunschelemente-Technik, Gefühlsbilanz und Wenn-Dann-Pläne. Weil sich in der Praxis die Arbeit mit eigenen Bildern der Jugendlichen bewährt hat, konzentrieren wir uns in der vorliegenden Drittauflage auf die Arbeit

mit Wunschelementen. Selbstverständlich lässt sich bei persönlichen Präferenzen der Trainerin, des Trainers und/oder in der Arbeit mit älteren Jugendlichen auch weiterhin die Bildkartei einsetzen (KRAUSE & STORCH, 2010). Neu werden aus den prall gefüllten Ideenkörben der Jugendlichen zu ihren Wunschelementen nur noch diejenigen Begriffe mit in die Motto-Ziel-Bildung hineingenommen, welche die Kriterien der Gefühlsbilanz (auch: Affektbilanz) erfüllen. Eine weitere Neuerung sind die Wenn-Dann-Pläne. Sie stellen eine wirksame Maßnahme gegen die «Elche» dar, gegen die ungeliebten Automatismen, welche die Jugendlichen trotz vollem Ressourcenpool noch von ihrer Motto-Zielbildung abhalten könnten.

Wie immer freuen wir uns über Feedbacks zur Anwendung des ZRM-Trainings mit Jugendlichen in verschiedenen Settings. Wir sind sicher, dass die Fülle von konkreten Praxisbeispielen, die in dieser dritten Auflage zusammengetragen sind, eine gute Grundlage für die eigene Kreativität bildet.

Zürich, im März 2014

*Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch*

## Einleitung zur ersten Auflage

Beide Autorinnen dieses Buches stehen in enger Verbindung mit dem Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie I am Pädagogischen Institut der Universität Zürich. Astrid Riedener hat dort studiert und ihre Lizentiatsarbeit geschrieben, Maja Storch arbeitet dort seit vielen Jahren als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektleiterin. Der Lehrstuhlinhaber, Helmut Fend, forscht über einen der größten Datensätze im deutschsprachigen Raum zur Entwicklung im Jugendalter (FEND, 1990, 1991, 1994, 1997, 1998, 2000). Das Thema «Jugend» ist darum an diesem Lehrstuhl stets präsent und steht natürlich auch bei den Studierenden im Fokus der Aufmerksamkeit. Es ist darum nicht verwunderlich, dass ziemlich bald, nachdem das Zürcher Ressourcen-Modell für Erwachsene (STORCH & KRAUSE, 2014) Form anzunehmen begann, interessierte Studierende mit der Frage aufwarteten, ob sich dieses Selbstmanagement-Training nicht auch für Jugendliche adaptieren ließe. Hintergrund war die Tatsache, dass viele in der Praxis Tätige eine zunehmende Orientierungslosigkeit bei Jugendlichen feststellten. Hier ist nicht der Ort, um eine Liste mit Klagen über die heutige Jugend zu führen; die Medien sind voll davon. Der Wunsch aus der Praxis, der die Idee von einem Selbstmanagement-Training für Jugendliche beflügelte, bestand darin, über ein Instrument zur Ressourcenaktivierung zu verfügen, das die Jugendlichen in die Lage versetzt, an sich zu glauben, ihren Idealen treu zu bleiben und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Dieser Wunsch war in der Psychotherapie genauso vorzufinden wie in der Schulpsychologie, bei Lehrkräften genauso wie bei Heimmitarbeitenden aus der Sozialpädagogik. Professionell Tätige jeglicher Herkunft, die sich mit Jugendlichen befassen, haben es mit zwei Grundproblemen zu tun.