



Persönliche Ressourcen als Schlüssel

Beitrag von Christiane Gerlacher | Juli 2017

Die Anforderungen an unsere Kommunikationsfähigkeit und Belastbarkeit steigen in der VUKA-Welt weiter an. Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) bietet hierzu Lösungen. Christiane Gerlacher, erfahrene Management-Beraterin und Lehrtrainerin bei PROFESSIO, bringt das ZRM als Spezialität mit ein in ihr Curriculum „Methoden der Systemischen TA“, das am Starnberger See, im Raum München stattfindet (Start: 23. Oktober 2017). Denn folgende Frage erlebt sie in ihrer Tätigkeit als Beraterin ganz zentral: **Wie können die persönlichen Ressourcen meiner Klienten gestärkt, entwickelt und bewusstmacht werden?** Im folgenden Text gibt sie dazu wertvolle Einblicke und erste Impulse.

Bei all den herausfordernden Situationen, die wir heute zu meistern haben, kommt man mit Methoden und Tools alleine an die Grenzen der Machbarkeit. Wir sind immer mehr gefragt, selber gut für uns zu sorgen. Es steht an uns, mit anderen zu verhandeln und Möglichkeiten zu suchen, Grenzen zu setzen. Wir selbst müssen überprüfen, was und wie es zu mir und meiner Persönlichkeit passt. Umso wichtiger ist es, sich seiner Stärken und Ressourcen bewusst zu sein, um sie in herausfordernden Situationen dann auch bewusst einsetzen zu können.

Angesichts der wachsenden Bedeutung der eigenen persönlichen Entwicklung kann auch das PROFESSIO-Curriculum „Methoden der Systemischen TA für Coaching, Change, Personalarbeit und Führung“ sehr gut als Ausgangspunkt dafür eingesetzt werden.

Schon der griechische Dichter Pindar sagte:

„Entwickle Dich zu dem einmaligen, unverwechselbaren, unaustauschbaren Menschen, der in Dir angelegt ist.“

Denn „andere“ gibt es schon genug, sagt Dr. Hirschhausen in seinem Youtube-Video über das Pinguin-Prinzip (https://www.youtube.com/results?search_query=hirschhausen+pinguin).

Für mich besteht die Persönlichkeitsentwicklung aus einem Dreiklang von

Selbst-Achtsamkeit, Selbst-Steuerung und Selbst-Wirksamkeit.

Durch die **Selbst-Achtsamkeit** können wir erkennen, welche Stärken, Ressourcen, Erfolgs- aber auch Stressmuster wir haben. Um in die **Selbst-Steuerung** zu kommen ist auch die Reflexion darüber wichtig, wie ich mit anderen in Beziehung trete, wie ich kommuniziere, und zu welchen Reaktionen ich mein Gegenüber einlade. Die Kenntnis meiner automatisierten Muster ist die Voraussetzung dafür, in schwierigen Situationen durch meine **Selbst-Steuerung** in meiner „Rolle“ und den dazugehörigen konstruktiven Verhaltensweisen bleiben zu können. Gelingt es dann noch, alte, automatisierte und nicht mehr adäquate Verhaltensmuster durch neue, hilfreichere zu ersetzen, hat ein Integrationsprozess des Gelernten stattgefunden. Er hilft, die individuellen „PS“ auf die Straße zu bringen.

Deshalb erhalten Sie in diesem Curriculum auch ein Grundwissen über das **Zürcher Ressourcen-Modell**. Es ist als ganzheitliches Selbstmanagementtraining höchst wirksam. Es zeigt auf, wie man alte, ungeliebte Verhaltensmuster durch neue, hilfreichere ersetzen kann. Die Wirksamkeitsstudien können auf der entsprechenden Webseite nachgelesen werden (<http://zrm.ch/Wirksamkeitsst.html>).



Persönliche Ressourcen als Schlüssel

Beitrag von Christiane Gerlacher | Juli 2017

Um den Dreiklang aus **Selbst-Achtsamkeit, Selbst-Steuerung und Selbst-Wirksamkeit** und den damit verbundenen Persönlichkeitsentwicklungsprozess zu unterstützen, biete ich im Curriculum „Methoden der Systemischen TA“ am Durchführungsort im Raum München auch Reflexionsübungen, Gruppenarbeiten und Fallsupervisionen an. Hinzu kommen hilfreiche und sehr praxisorientierte Konzepte aus der Transaktionsanalyse sowie anderen Beratungsrichtungen.

Grundsätzlich bietet dieses Curriculum an allen Durchführungsorten mit allen Lehrtrainern als Grundlagenkurs eine **gute Orientierungsmöglichkeit** für die weitere Professionalisierung entweder in Richtung **Change-Management** oder **Coaching**. Es erleichtert die Entscheidung, ob Sie beruflich eher mit Organisationen oder mit Einzelpersonen arbeiten möchten. Bei Bedarf können Sie auch noch das Feedback des jeweiligen Lehrtrainers für ihren weiteren Entwicklungsweg einholen.

Stärken Sie Ihre Persönlichkeit, Ihre fachlichen und überfachlichen Kompetenzen. Das sind die Schlüssel für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung!

*Denn das ist eben die große und gute Einrichtung der menschlichen Natur,
dass in ihr alles im Keim da ist und nur auf eine Entwicklung wartet.
(Johann Gottfried von Herder)*

Kurze Programmübersicht der vier Module der „Methoden der systemischen TA“:

- Modul 1:** Rollenwelten kennen, Persönlichkeit verstehen, wirkungsvoll kommunizieren
- Modul 2:** Den Anderen erreichen, systemisch arbeiten, Verträge die leben
- Modul 3:** Gewohnheitsmuster bei Personen und Systemen erkennen, ihr Potenzial ansprechen
- Modul 4:** Aus Problemen Lösungen generieren, Interventionstechniken, Wirkung auslösen

Wenn Sie bei PROFESSIO tiefer einsteigen möchten in das Zürcher Ressourcenmodell, so bietet sich zudem mein Kompaktseminar an: „[Keep cool – Präventives Stressmanagement mit Methoden des Zürcher Ressourcen Modells](#)“.

Über die Autorin:



Christiane Gerlacher

Dipl.-Kaufrau. Weiterbildung in strategischer Personal- und Organisationsentwicklung, systemischer Beratung, geprüfte Transaktionsanalytikerin im Bereich Organisation, zertifizierter ZRM-Coach, zertifiziert für I-E-Profil™. Trainingsschwerpunkte sind Führungskräfte- und Teamentwicklung. Sie berät zu Themen der Begleitung von Führungskräften und Mitarbeitern in umfassenden Veränderungsprozessen, des strategischen Gesundheitsmanagements und Unternehmenskultur. Sie bildet Coachs und interne Berater aus.

E-Mail: c.gerlacher@professio.de