

Bericht zum Workshop „Frühjahrscheck mit ZRM®“ von Farida Tlili auf der Inpaed-Fachtagung am 14. April in Nürnberg

Zu Beginn des Workshops gab Farida Tlili anhand eines Steckbriefes einen kurzen Überblick über das Zürcher Ressourcenmodell: Entwickelt wurde es von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich, um Studenten zu unterstützen. Es handelt sich um ein Selbstmanagementmodell, das die Entwicklung von Selbstkompetenz, Motivation, Identitätsbildung, Veränderungsprozessen und Gefühlsmanagement unterstützen kann.

Nach dieser kurzen Einführung konnte dann jeder für ein eigenes Thema ein sogenanntes Somatogramm erstellen, bei dem Körperempfindungen (somatische Marker) zu einer vergegenwärtigten Stresssituation in eine Figur eingezeichnet werden.

Für eine weitere Übung sollten sich alle Teilnehmer ein Ziel suchen, für das sie zur Erreichung noch Unterstützung benötigen. Vielleicht etwas, was man schon längere Zeit umsetzen möchte, bisher aber noch nicht geschafft hat, wie z.B. den Keller aufräumen. Mit Hilfe eines Wunschelementes (z.B. Tier, Pflanze, Fabelwesen) und eines Ideenkorbes wurde daraus in der Kleingruppe ein Motto entwickelt. Dann musste das Motto nur noch den „Würmli-Check“ bestehen - und der Zielerreichung steht nichts mehr im Weg!

Mein Fazit: Ein lebendiger Workshop mit wunderschön gestalteten Flipcharts, bei dem sicher jeder etwas für sich mitnehmen konnte!

Jean von Allwörden