

Ressourcenorientiert coachen mit dem Zürcher Ressourcen Modell – ZRM

Resource-oriented Coaching with the Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Frank Krause & Maja Storch

Zusammenfassung

Ursprünglich als Selbstmanagement-Gruppentraining entwickelt, eignet sich das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM auch als Coaching Instrument für die Einzelberatung. Der Beitrag resümiert neurowissenschaftliche und motivationspsychologische Grundlagen, auf die das ZRM-Coaching fußt, und beschreibt das Vorgehen im Verlauf der konkreten Arbeit.

Abstract

Originally designed as selfmanagement training, the „Zürich Resource Model – ZRM“ is as well apt as a method for individual coaching and counseling. This article resumes the scientific fundamentals of our approach – mainly based on motivational psychology and neuropsychology – and describes the concrete coaching procedure.

1. Einleitung

Zwei Fragen stehen wohl bei jeder professionellen Beratung, bei jedem Coaching eingangs im Vordergrund: Wo steht (oder 'hängt') die zu beratende Person im Moment, da sie Unterstützung aufsucht, und was braucht sie. Kurz, es geht um die Fragen von Diagnose und Intervention. Häufig entscheiden sich diese Fragen in der Praxis danach, welche Ausbildung die coachende Person absolviert hat, nach dem Motto: „Sag mir zu welcher Art Arzt Du gehst und ich sage Dir, mit welcherlei Diagnosen und welchen Behandlungsmethoden Du rechnen kannst“. Bei verhaltenstherapeutischer Orientierung, beispielsweise, scheint es wahrscheinlich, dass ein als problematisch erlebtes Verhalten oder Verhaltensmuster und die sie auslösenden und bekräftigenden Faktoren identifiziert werden. Bei analytischer Ausrichtung ist zu erwarten, dass die Lebensgeschichte und mehr oder weniger bewusste Konflikte in den Fokus des Arbeitsprozesses geraten. Bei gesprächspsychotherapeutisch Ausgebildeten mag der emotionale Gehalt der Klientenäußerungen im Mittelpunkt stehen und als Leitfaden dafür dienen zu klären, wo es „klemmt“ bzw. wohin es bei der Arbeit gehen soll. Der sich anschließende Prozess von Beratung/Therapie setzt beim so diagnostizierten Ausgangs-

punkt an und folgt sodann meist wiederum den spezifischen Interventionsbahnen der betreffenden „Schule“. Auch wenn diese (und andere) Ansätze ohne Zweifel von Fall zu Fall brauchbare Ergebnisse erbringen, so stellt sich dennoch die Frage, ob die mit diesem „Schulen-bedingten Tunnelblick“ einhergehenden Begrenzungen überwunden werden können und wenn ja, wie. Wir glauben, mit dem hier vorzustellenden Ansatz einen guten Schritt in diese Richtung getan zu haben.

Wenn wir im Zürcher Ressourcen Modell – ZRM von Coaching, Beratung oder Begleitung sprechen, meinen wir damit jede Art professioneller Unterstützung von Individuen in ihrer Absicht, selbstbestimmte Ziele zu entwickeln und sie in Handlungen umzusetzen. Hinter den drei Buchstaben ZRM steckt sowohl ein theoretisches Modell, das neueste Entwicklungen der Motivationspsychologie wie der Hirnforschung integriert, als auch etwas sehr Handfestes: das ZRM-Training und das ZRM-Coaching.

Um ein angemessenes Bild des ZRM-Coachings zu entwerfen und auch, um einen verständnisvollen und ertragreichen Umgang mit diesem Ansatz zu ermöglichen, werden wir zunächst den theoretischen Hintergrund ein Stück weit beleuchten (ausführlich dargestellt im Theorieteil von Storch & Krause, 2002). Anschließend wenden wir uns der Praxis des ZRM-Coachings zu (ergänzend hierzu, siehe den praktischen Manualteil, daselbst).

2. Theoretische Grundlagen

Das ZRM verfolgt, wie im Namen schon angedeutet, einen Ressourcenansatz, weshalb wir zunächst auf dieses zentrale Konzept näher eingehen.

2.1. Der Ressourcenansatz

Die Ressourcenperspektive in der Psychotherapie hat zahlreiche Vorläufer in der humanistischen Psychologie mit ihrem festen Glauben an das positive Veränderungspotential im Menschen – siehe etwa die Konzepte von Alfred Adler, C.G. Jung oder Carl Rogers.

Einhergehend mit einer verstärkten Beachtung dieses Konzepts Anfang der achtziger Jahre begann sich das Augenmerk der Forschung vermehrt von der Pathogenese zur Salutogenese zu verschieben. (Schwenkmetzger &