

## „Unter Druck souverän handeln“ – Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

In der Reihe ekz-seminare für Führungskräfte fand vom 10. – 12. Juni 2002 in Reutlingen das Seminar „Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) statt. Frau Dr. Maja Storch, Dipl.-Psychologin und Lehrbeauftragte am Lehrinstitut für pädagogische Psychologie der Universität Zürich, entwickelte zusammen mit Dr. Frank Krause in den letzten 10 Jahren ein wissenschaftlich fundiertes und evaluiertes Training zum Selbstmanagement.

Dieses Kurskonzept basiert auf vier Grundpfeilern: Ressourcenorientierung, Ganzheitlichkeit, Individualität und Praxisbezug.

Ziel von ZRM war es in diesem Seminar, die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Selbstorganisation zu steigern. Das hieß vor allem, Zugänge zu finden und einzuüben, um öfter und mit Leichtigkeit und Spaß zukünftig „das Beste aus sich selber zu machen“.

Alle acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen mit unterschiedlichen Problemstellungen, aber mit der gleichen Frage zum Kurs: Wie kann ich den ständig wachsenden Anforderungen, den Arbeitsverdichtungen, speziell als Führungskraft im Bibliothekswesen, begegnen.

Bereits die Ankunft, Unterbringung und Konferenzräume im Hotel Achalm, mit Blick über Reutlingen und die Schwäbische Alb, waren eine angenehme Einstimmung auf die kommenden drei Tage. Wir erlebten in diesen Tagen eine abwechslungsreiche Folge von systematischen Betrachtungen und Übungen, Coaching, theoretischen Kurzreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken.

Ziemlich schnell fühlten wir uns, Dank Maja Storch, als Gruppe, in der wir gemeinsam unsere individuellen Ressourcen erarbeiteten und entwickelten. Zum Schluss hatte jeder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer seine individuelle Strategie erarbeitet, aktiv seine eigenen Belastungsroutinen im Berufsalltag zu unterbrechen.

Die Verfasserinnen dieses Berichtes sitzen, während sie diesen Bericht schreiben in der Bahn auf der Rückfahrt von diesem Seminar.

Phänomen: Statt nach einem solchen Drei-Tage-Power-Seminar erschöpft und müde zu sein, sind wir wach und energiegeladen, nicht nur geistig sondern auch körperlich. Neugierig geworden? Die ekz hat zugesagt, dieses Seminar nochmals anzubieten.

Susanne Franzke Stadtbücherei Bottrop, Cäcilia Raabe Stadtbüchereien Düsseldorf

veröffentlicht in BuB 54 (2002) 9