

Haltung schafft Verhalten:

Schritt für Schritt Anleitung des Systemischen KartenSets ®

Eine Weiterentwicklung des Zürcher Ressourcen Modells nach Maja Storch und Frank Krause. Für Einzel- und Gruppensettings.

1. Welche Herausforderung möchtest du heute angehen?

2. Was hast du bisher bereits versucht, um diese Herausforderung zu verändern? Wenn du bereits 2,3 Dinge ausprobiert hast, dann trage sie jeweils in einen Punkt ein. Falls noch nicht, dann lass den Rest frei.

- Inwieweit hat das einen Unterschied gemacht (1-10)?

1 gar keinen

10 sehr großen



- Wie lange hat das Neue angehalten? Wie oft hast du es dann gezeigt?

- Inwieweit hat das einen Unterschied gemacht (1-10)?
1 gar keinen 10 sehr großen

|-----|

- Wie lange hat das Neue angehalten? Wie oft hast du es dann gezeigt?

3. **Evaluieren die bisherigen Lösungen: Welche bewirkten den größten oder kleinsten Unterschied? Wodurch?**

4. **Was stört dich am meisten bei deiner gewählten Herausforderung? Welche Gedanken, welches Verhalten ist dafür typisch? Was schiebst du dann auf/machst du nicht in diesem Moment?**

5. **Wähle eine Bildkarte, die dich emotional anspricht.**

6. Beschreibe die Bildkarte.

- Welche Assoziationen fallen dir dazu ein?
- Erinnerungen. Vorstellungen. Hoffnungen.
- Emotionen. Melodien. Gerüche. Körperhaltung.

7. Wähle die stärksten, rein positiven Assoziationen aus und schaffe, damit eine Phrase, die das Bild treffend beschreibt.

8. Wir Menschen machen nie etwas, um uns zu schaden. Es kann die Häufigkeit, Dauer, Intensität oder der Kontext sein, der das gewünschte Erleben einschränken.

- Wofür ist das hinderliche Verhalten in bestimmten Situationen nützlich?

- Welche positiven und welche negativen Auswirkungen hat es auf dein Leben oder das Leben deines Umfeldes, wenn dieses Verhalten weiterhin so bleibt, es weniger/mehr gelebt wird?

- Halte konkrete Situationen fest, in denen das scheinbar Hinderliche hilfreich ist und in welchen Situationen weniger – mit welchen jeweiligen Auswirkungen.

9. Denke an eine Situation, in der du das gewünschte Erleben bereits gelebt hast. Das kann ein sehr kurzer Moment gewesen sein oder in einem ganz anderen Kontext. Wenn dir nichts sofort einfällt, macht nichts, denk noch kleiner.

- Beschreibe die gewünschte Situation genauso detailliert wie die hinderliche (einschließlich der Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen).

- Versuche, dich in diese Stimmung hineinzusetzen.

10. Wähle eine Bildkarte, die dich emotional anspricht.

11. Beschreibe die Bildkarte.

- ✓ Welche Assoziationen fallen dir dazu ein?
- ✓ Erinnerungen. Vorstellungen. Hoffnungen.
- ✓ Emotionen. Melodien. Gerüche. Körperhaltung.

Finde eine Phrase, die das Bild treffend beschreibt.

12. Trainiere nun bewusst den Übergang zwischen dem Hinderlichen und dem Zielführenden.

Eine kurze **Hintergrundinformation:** Diese Methode nutzt die Neuroplastizität, die es unserem Gehirn ermöglicht, neue Gewohnheiten und Muster zu etablieren. Durch regelmäßiges „Trockentraining“ wird das gewünschte Verhalten zur neuen Gewohnheit, während das hinderliche Verhalten nach und nach verschwindet.

- Aktiviere bewusst die hinderliche Stimmung und blicke auf die ausgewählte hinderliche Bildkarte. Achte auf deine Körperhaltung, Mimik und Atmung.
 - Wechsle dann zu der zielführenden Stimmung. Verknüpfe die zielführende Stimmung mit der neuen Bildkarte.
 - Wiederhole den Übergang mehrmals im „Trockentraining“, um das neue Verhalten zu festigen.
 - Lache ruhig, wenn dir danach ist. Dies kann die Veränderung des Musters sogar unterstützen.
-

13. Integration des neuen Verhaltens in den Alltag.

Erinnerungshilfen

- Nimm die beiden Bildkarten und stelle sie an einem Ort auf, an dem du regelmäßig vorbeikommst, um dich immer wieder daran zu erinnern, ob du dich gerade in einer hinderlichen oder zielführenden Stimmung befindest.
- Körperhaltung, die dich daran erinnert
- Melodien. Phrasen. Gerüche.

Was sind herausfordernde bis einfache Situationen, in denen du das zielführende Verhalten bewusst anwenden möchtest?

○ Sehr herausfordernde Situationen

○ Herausfordernde Situationen

○ Relativ einfache Situationen

14. Führe ein Erfolgstagebuch über 3 Wochen und notiere dir darin deine Erfolge, von großen bis kleinen.

Viel Erfolg auf deinem Weg zur Veränderung!