

**Untersuchung der**  
**Zielformulierungen**

**aus dem Kurs "Persönlichkeitstraining mit  
dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM"**

# Untersuchung der Zielformulierungen des ZRM

## Inhaltsverzeichnis:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. EINLEITUNG</b>   | <b>2</b>  |
| 1.1. FRAGESTELLUNG   | 2         |
| 1.2. DATENGRUNDLAGE  | 3         |
| 1.3. VORGEHEN  | 3         |
| <b>2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN</b>  | <b>4</b>  |
| 2.1. DAS DENKEN IN BILDERN   | 4         |
| 2.2. MERKMALE UND BEDEUTUNG VON ZIELEN   | 4         |
| 2.3. DAS FORMULIEREN VON ZIELEN  | 6         |
| 2.4. DER PROZESS DER ZIELFINDUNG IM ZRM-KURS   | 6         |
| 2.5. KRITERIEN FÜR DIE DEFINITION EINES ZIELES   | 7         |
| <b>3. ANALYSE DER ZIELFORMULIERUNGEN DER ZRM-KURSTEILNEHMER</b>  | <b>9</b>  |
| 3.1. DIE KATEGORIEN  | 9         |
| 3.1.1. KATEGORISIERUNG NACH THEMEN   | 9         |
| 3.1.2. DIE UNTERSCHIEDUNG VON ZIELARTEN  | 10        |
| 3.1.3. ALLGEMEINE VERSUS SPEZIFISCHE ZIELE   | 11        |
| 3.1.4. VERHALTEN NACH AUSSEN VERSUS INNERE HALTUNG   | 11        |
| 3.2. ZUORDNUNG DER ZIELFORMULIERUNGEN ZU DEN EINZELNEN KATEGORIEN  | 11        |
| 3.2.1. ZUORDNUNG ZU DEN THEMENGRUPPEN  | 11        |
| 3.2.2. ZUORDNUNG ZU DEN ZIELARTEN  | 13        |
| 3.2.3. UNTERSCHIEDUNG VON SPEZIFISCHEN UND ALLGEMEINEN ZIELEN  | 15        |
| 3.2.4. UNTERSCHIEDUNG VON VERHALTENS- UND HALTUNGSZIELEN   | 15        |
| 3.2.5. GEMEINSAME DARSTELLUNG DER KATEGORIEN "THEMA", "ZIELART" UND "VERHALTEN NACH AUSSEN VERSUS INNERE HALTUNG" IN EINER TABELLE | 16        |
| 3.3. AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE UND INTERPRETATION  | 18        |
| 3.3.1. DIE THEMEN DER ZIELE  | 18        |
| 3.3.2. DIE ZIELARTEN   | 19        |
| 3.3.3. DIE SPEZIFISCHEN ZIELE  | 19        |
| 3.3.4. DIE VERHALTENSZIELE IM GEGENSATZ ZU DEN HALTUNGSZIELEN  | 20        |
| 3.3.5. INTERPRETATION DER TABELLE  | 20        |
| <b>4. LITERATURLISTE</b>   | <b>22</b> |

# 1. Einleitung

Ein zentrales Element des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) ist die Zielformulierung, die zu Beginn des Kurses erarbeitet wird und die Basis für den weiteren Prozess bildet.

Das Kreieren und Definieren von Zielen spielt nicht nur im ZRM, sondern ganz allgemein in der Arbeit von TherapeutInnen und BeraterInnen als wichtiges und systematisiertes Element eine immer grössere Rolle, was im Zusammenhang mit Veränderungen und neueren Entwicklungen in der Therapie und Beratung zu sehen ist. Diese Veränderungen sind mit der Sichtweise verbunden, dass es für eine erfolgreiche Therapie sinnvoller ist, den Blick weg von der Vergangenheit hin auf die Zukunft zu richten. Bei KlientInnen, die wegen Problemen eine Therapie oder Beratung aufsuchen, ist die Aufmerksamkeit oft in der Vergangenheit oder Gegenwart festgefahren. Die klassischen Therapiemethoden, wie z.B. die Psychoanalyse, unterstützen diese problemzentrierte Sichtweise, da sie der Auffassung sind, es sei wichtig, die Ursachen der Probleme, die in der Vergangenheit liegen, zu finden und aufzuarbeiten.

Neuere Therapierichtungen, die unter dem Begriff der lösungs- oder ressourcenorientierten Methoden zusammengefasst werden können, möchten den Fokus von der Vergangenheit weg auf das Gestalten von Zukunft richten. Sie interessieren sich nicht mehr so sehr für die Ursachen der Probleme, sondern wollen schnellstmöglich Lösungsprozesse initiieren. Dabei bietet das Element des Kreierens und Definierens von Zielen Anregung, ein Bild der Zukunft und des Andersseins zu entwickeln. Als weiterer wichtiger Schritt gilt, dass auch auf der Handlungsebene Veränderungen bewirkt werden. Die Ziele sollen handlungsleitend sein und auch direkt in Handlung umgesetzt werden. Somit ist die Bearbeitung persönlicher Themen nicht mehr nur auf die kognitive und emotionale Ebene beschränkt, sondern auch handlungsorientiert.

Dieses Denkmodell liegt auch dem ZRM zugrunde. Die Zielformulierung als wichtiges Element des ZRM steht im Mittelpunkt dieser Arbeit und soll eingehend analysiert werden.

## 1.1. Fragestellung

In erster Linie möchte ich untersuchen, ob die Zielformulierungen, die in ZRM-Kursen an der Universität Zürich entstanden sind, gemeinsame Merkmale aufweisen und sich kategorisieren lassen.

Dabei stehen die folgenden Fragestellungen im Zentrum des Interesses:

- In Bezug auf welche Lebensbereiche werden Ziele formuliert, welche Themen kommen vor?
- Was steht hinter diesen Zielen, welche Art von Wünschen und Bedürfnissen?

Die Ziele werden also analysiert und kategorisiert. Daneben sollen noch zwei weitere Punkte untersucht werden:

- Beziehen sich die Ziele auf ein Verhalten oder auf die Veränderung einer inneren Haltung?
- Sind die Ziele eher allgemein oder auf spezifische Situationen bezogen formuliert?

In zweiter Linie interessiert die zahlenmässige Verteilung der Ziele unter den Kategorien, also die Frage, ob gewisse Themen oder Arten von Zielen in den an der Uni durchgeführten Kursen häufiger vorkommen.

## **1.2. Datengrundlage**

Alle Teilnehmer, die bisher an der Universität Zürich an einem ZRM-Kurs teilgenommen haben, erarbeiteten im Grundkurs ein Ziel, welches sie in den Kurs-Unterlagen schriftlich festgehalten haben. Die Teilnehmer wurden gebeten, mir schriftlich ihr damals formuliertes Ziel mitzuteilen. Von den 55 angeschriebenen Personen haben mir 40 ihr Ziel zugeschickt.

## **1.3. Vorgehen**

In verschiedenen neueren Therapiemodellen ist das Formulieren von Zielen als fester Bestandteil integriert, was dazu geführt hat, dass das Vorgehen bei der Zielerarbeitung systematisiert und in theoretische Rahmen eingebettet wurde. Ein erster Teil der vorliegenden Arbeit erläutert diese Annahmen, die sich vor allem auf Kriterien zur Definition von Zielen beziehen. Es wird auch dargestellt, welche Ansichten dem Zürcher Ressourcen Modell zugrunde liegen und wie dort das Vorgehen des Zielformulierens gestaltet wird.

Da ich keine Theorie gefunden habe, die inhaltliche Kategorien zur Bestimmung und Einteilung von Zielen festlegt, habe ich diese selbst erarbeitet. Bei einer ersten Betrachtung der Zielformulierungen habe ich zu jedem Ziel ein bis zwei Stichworte gesucht, die "markante Bedeutungsgegenstände" (Mayring, 1983) bezeichnen, um so eine erste inhaltliche Strukturierung zu erhalten.

Schnell wurde mir klar, dass es Unterscheidungsmerkmale auf verschiedenen Ebenen gibt. Ich habe somit zuerst einmal die Unterscheidungsmöglichkeiten definiert, um dann innerhalb der so entstandenen Themenkreise Kategorien zu bilden. Zu jeder Kategorie wurde ein besonders typisches Beispiel einer Zielformulierung ausgewählt, das sozusagen den Prototyp dieser Kategorie darstellt (nach Mayring, 1983).

Anhand dieses Kategoriensystems konnte das ganze Material durchgearbeitet und zugeordnet werden, um anschliessend zu Aussagen über die Verteilung zu gelangen.

## 2. Theoretische Grundlagen

### 2.1. Das Denken in Bildern

Dass menschliches Denken nicht nur in abstrakten Begriffen, sondern auch bildhaft erfolgt, ist u.a. durch die Erforschung der Organisation des Gehirns bekannt. Herzka (1989) geht davon aus, dass wir unsere Umwelt und die Mitmenschen sogar weitgehend bildhaft erfahren und in Erinnerung behalten, obwohl wir uns dessen oft kaum bewusst sind. "Manches spricht dafür, dass Bildhaftigkeit der wichtigste Weg seelischen Erlebens in den ersten Lebensjahren ist. Sie spielt auch später eine weit größere Rolle, als dies allgemein angenommen wird und Erinnerungen an die Vergangenheit wie Erwartungen an die Zukunft gehen mit Bildern einher ... Bilder bestimmen viele unserer Wünsche und Befürchtungen, unserer Hoffnungen und Ängste. Bildhafte Vorstellungen sind oftmals die Grundlage unseres Handelns" (Herzka 1989, S. 55). Zwei Punkte sind an dieser Sichtweise für unser Thema interessant: Die Annahme, Erwartungen an die Zukunft seien mit Bildern verknüpft und die Sichtweise, dass bildhafte Vorstellungen unser Handeln steuern.

Der ZRM-Kurs bietet denjenigen Unterstützung, die ihr Handlungsrepertoire erweitern oder ganz konkret ihr zukünftiges Handeln für gewisse Situationen verändern wollen. Wenn Bilder massgebend unsere Handlungen beeinflussen, liegt es nahe, an diesen Bildern zu arbeiten, wenn wir das Handeln ändern wollen. Das Kreieren solcher handlungsleitender Bilder ist genau das, was mit dem Formulieren eines Zieles angestrebt wird. Der Zielzustand wird bildhaft gestaltet, die Kraft dieser Vorstellungen wird zum Beeinflussen des Handelns genutzt.

### 2.2. Merkmale und Bedeutung von Zielen

Nach Brockhaus (1994, Bd. 24, S. 540) ist ein Ziel ein "Punkt, Ort, bis zu dem man kommen will, den man erreichen ... will" und ein "... projektierter zukünftiger Zustand, der durch Handeln verwirklicht werden soll". Interessant ist die Verwendung des Wortes "will". Offenbar wird von sich selber gesetzten Zielen gesprochen und nicht von solchen, die von aussen gegeben sind, die man erreichen "muss". Zudem ist in dieser Definition die Verknüpfung des Begriffes "Ziel" mit Handlung enthalten. Auch Dewey (1993, S. 144), der sich mit Zielen allgemein und mit Erziehungszielen im Speziellen befasst hat, ist der Ansicht, gute Ziele seien stets dadurch gekennzeichnet, dass sie eine "Auslösung von Tätigkeiten darstellten".

Im ZRM-Kurs wird diese Verknüpfung der Ziele mit Handlung nicht direkt angestrebt. Das Ziel kann auch eine veränderte Haltung zu einem speziellen Thema oder einer Situation sein, was in der Konsequenz letztlich aber auch zu verändertem Handeln führen kann. Auch wenn Ziele nicht direkt mit Aktivität im Zusammenhang stehen, so ist als besonderes Merkmal doch ein Bewegungsmoment enthalten, die Bewegung auf einen Zielpunkt hin. Nach Oettingen (1997) initiiert das Formulieren eines Zieles immer eine Bewegung vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand.

Das Ziel gibt als das gewünschte Endergebnis der Handlung die Richtung. "Der erste Schritt zur Gesundung besteht darin, ein spezielles Ziel zu definieren, auf das hin man sich verändern kann" (Krusche 1992, S. 53).

Damit ist auch schon eine der wichtigsten Bedeutungen von Zielen angesprochen, das Auslösen von Veränderung. "Worum es auch geht, immer, wenn Menschen ihr Verhalten ändern wollen, setzt dies voraus, dass sie ein genaues Ziel haben und dieses Ziel präzise festlegen" (Krusche 1992, S. 51). Auch für Dewey (1993, S. 143) liegt der Wert eines Zieles darin, "dass es nutzbar gemacht werden kann, um die Sachlage umzugestalten. Es ist eine Methode, die Sachlage so zu behandeln, dass sie in wünschenswerter Weise abgeändert wird". Ziele spielen also eine wichtige Rolle in Veränderungsprozessen, denn "eine Veränderung ohne genaues Ziel wäre Chaos" (Krusche 1992, S. 52). Krusche gibt auch noch andere Gründe an, weshalb Ziele so wichtig sind: "Wer seine Kräfte auf ein ganz konkretes Ziel konzentriert, der kann seine Energie mit einem hohen Wirkungsgrad einsetzen" (Krusche 1992, S. 54). Je spezifischer wir unsere geistigen Werkzeuge einsetzen, umso wirkungsvoller sind sie. Definierte Ziele dienen auch der eigenen Kontrolle und Motivation. Eigene Leistung wird messbar, man sieht, ob man vorankommt, ob man das Ziel erreicht hat oder sich ihm zumindest nähert. "Dieses Wissen ist wichtig für unser Bewusstsein. Es gibt uns die richtige Motivation, den Ansporn, weiterzumachen ... Das Verhalten kann sich nur ändern, wenn man weiss, wie weit das bisherige Verhalten dem vorgegebenen Ziel entsprach" (Krusche 1992, S. 55).

Wie entwickeln sich nun aber aus unverbindlichen schwelgerischen Zukunftsfantasien verbindliche Zielsetzungen? Nach Oettingen (1997, S. 336) ist in der Motivationspsychologie die Frage noch ungelöst, wie Zielsetzungen entstehen. Es gibt zwei populäre Positionen. "Die eine nimmt an, dass der Übergang vom blossen Wunsch zur Zielsetzung einen Entscheidungsakt darstellt. (...) Die andere Position bezieht sich darauf, dass der Umwandlung von Wünschen in Ziele ein Bedenken des Wünschenswerten (Einschätzung des Anreizes erwarteter Folgen) und Machbaren (Erwartungsurteile) sowie von Praktikabilitätsgesichtspunkten vorausgeht." Beide Ansätze sprechen von einem rationalen Prozess, der in seiner Konsequenz zu einer Zielsetzung führt. Beim ersten handelt es sich um eine rein willentliche Entscheidung, beim anderen um ein Abwägen verschiedener Kriterien.

Bandura (1991) betont in seinen zieltheoretischen Arbeiten die Bedeutung der Diskrepanz zwischen dem Standard einer Person (zukünftiger Soll-Zustand) und Leistungsrückmeldungen (momentaner Ist-Zustand) als Ausgangspunkt für das Zielstreben. "Die dabei erlebte Diskrepanz ist insofern motivierend, als das antizipierte Schliessen der Diskrepanz mit einer positiven Selbstbewertung verknüpft ist, die vorliegende Diskrepanz dagegen mit einer negativen" (in: Oettingen 1997, S. 333). Dieser Ansatz betont mehr einen emotionalen Prozess, die positive Selbstbewertung steht als Motivator im Zentrum und nicht das Erreichen von Standards. Es ist also die durch den Kontrast von positiven Zukunftsfantasien mit negativen Realitätsreflexionen entstehende subjektive Handlungsnotwendigkeit, die einen Prozess der Entstehung von Zielsetzungen auslöst. Die gefühlte Diskrepanz soll aufgelöst werden.

Diese Komponente scheint mir im ZRM gut sichtbar zu sein: Gelingt es einer Person, durch eine passende Zielformulierung eine vorhandene Diskrepanz aufzuheben, äussert sich dies sogleich durch offensichtliche Veränderungen im Gesichtsausdruck und in der Körperhaltung, was als Ausdruck der oben erwähnten positiven Gefühle gedeutet werden kann.

### **2.3. Das Formulieren von Zielen**

Das Formulieren eines Ziels ist im Konzept der Lösungsorientierten Kurztherapie ein zentraler Bestandteil und steht als wichtiges Element am Anfang eines Prozesses, bei dem KlientInnen Lösungen für Probleme konstruieren sollen. Walter/Peller (1994) benutzen für diesen Schritt die Metapher des Filme-Machens. Sie vergleichen den Therapie-Prozess mit dem Schaffen eines Kinofilms, in dem Klientinnen gleichzeitig RegisseurInnen und HauptdarstellerInnen sind. Die TherapeutInnen haben dabei die Aufgabe, den KlientInnen beim Kreieren ihrer eigenen Lösungsfilme zu assistieren. Walter/Peller betonen, dass ihr Expertentum nicht darin bestehe, Normalität und Pathologie zu beurteilen, sondern darin, die Prozesse des Filme-Machens zu erleichtern. Dementsprechend ist es nicht die Aufgabe von TherapeutInnen, für ihre Klientinnen Ziele zu bestimmen, sondern es geht darum, Klientinnen dabei zu unterstützen, eigene Ziele zu entwickeln.

### **2.4. Der Prozess der Zielfindung im ZRM-Kurs**

Am Vorgehen der Lösungsorientierten Kurztherapie orientieren sich auch die TrainerInnen des ZRM. Das Formulieren eines Zieles ist ein Hauptbestandteil des ZRM-Kurses und wird dementsprechend sorgfältig angegangen. Den Ausgangspunkt bildet ein aktuelles Thema oder Bedürfnis, das zuvor von den ZRM-TeilnehmerInnen, auch mit Hilfe einer Übung, gefunden wurde und zu dem nun freie Zukunftspantasien geäußert werden können.

Aus diesen unverbindlichen Phantasien wird mit Unterstützung der TrainerInnen ein erstes Ziel formuliert, das aber zunächst noch ein vorläufiges und versuchsweises ist. "Das Ziel, wie es zunächst auftaucht, ist nicht mehr als ein 'versuchsweiser Umriss'. Der Wert dieses Umrisses wird geprüft bei dem Versuch, es zu verwirklichen" (Dewey, 1993, S. 143). Dieser Schritt der Erprobung findet im ZRM-Kurs zunächst auf der Ebene der Vorstellung statt. In einer "Ökocheck" genannten Übung soll das Ziel optimiert werden, indem sich der/die TeilnehmerInnen überlegen, welches die Folgen für sie und ihr Umfeld beim Erreichen des Zieles wären, denn die Übereinstimmung der Konsequenzen mit den aktuellen Lebenszusammenhängen wird als entscheidend für die spätere Umsetzung des Ziels erachtet. Diese Überlegungen können zu einer präziseren Formulierung oder gar zu einer Veränderung der Zielsetzung führen. Mit dem auf diese Weise entwickelten Ziel wird im Kurs dann weitergearbeitet.

## 2.5. Kriterien für die Definition eines Zieles

Ganz entscheidend für die Zielerreichung ist nun aber die Art der Formulierung. Ziele sollen nicht nur benannt, sondern eindeutig definiert werden. Das ZRM orientiert sich deshalb an den folgenden Kriterien für die Definition eines Zieles:

- *Das Ziel soll positiv formuliert sein*

Beim Gedanken an das Ziel entsteht im Kopf ein Bild. Es ist nun aber nicht möglich, sich von einem negativ definierten Ziel (bspw. "Keine Süßigkeiten mehr essen") ein Bild zu machen, da das Gedächtnis uns automatisch an das in der Formulierung enthaltene Bild denken lässt ("Süßes") und dieses damit verstärkt. Negationen lassen sich nicht bildlich darstellen. Es soll also ein Bild von dem entstehen, was man "stattdessen" möchte.

- *Das Ziel soll im eigenen Kontrollbereich liegen*

Das Ziel darf nicht davon abhängig sein, ob irgendetwas oder jemand anderes sich ändert. Formulieren kann man nur Ziele für sich selber, für eigene Handlungen, die direkt beeinflusst werden können.

- *Das Ziel soll motivierend sein*

Ziele, die nur negative Konsequenzen und Disziplin erfordern, sind nicht motivierend und wurden aus diesem Grunde wahrscheinlich bisher nicht umgesetzt. Motivation ist deshalb ein wichtiger Aspekt für die Zielerreichung.

Die Überprüfung der Motivation ist auch hilfreich, um zu erkennen, ob es sich um ein von aussen gesetztes Ziel handelt, ein Ziel, das erreicht werden *sollte*. Dewey (1993, S. 142) schrieb schon 1916: "Ziele dieser Art bedeuten stets zugleich Einschränkungen für die Intelligenz. (...) Sie beschränken die Intelligenz, weil sie uns als fertig gegebene, von einer ausserhalb der Intelligenz stehenden Autorität auferlegt werden, so dass der Intelligenz nichts weiter bleibt als die mechanische Wahl der Mittel zu ihrer Verwirklichung."

Interessant ist hier auch folgendes Zitat aus der Brockhaus Enzyklopädie (1994, Bd. 24, S. 540): "Bewegende Kraft kommt dem Ziel dadurch zu, dass es vermöge der ihm eigenen Qualität anzieht." Ist das Ziel persönlich anziehend, entsteht Kraft und Motivation.

Walter/Peller (1994) formulieren ausserdem noch weitere Kriterien, die der Einfachheit halber im ZRM-Kurs nicht berücksichtigt werden, die hier aber trotzdem erwähnt werden sollen:

- *In der Sprache der Klienten*

Therapeuten und Berater sollten nicht Ziele für ihre Klienten bestimmen. Um sicher zu sein, dass auf die Ziele der Klienten hingearbeitet wird, sollten diese mit den Worten der Klienten gefasst sein.

- *Prozesshafte Darstellung*

Das Ziel soll prozesshaft beschrieben werden und etwas darstellen, dem man sofort folgen kann. So entsteht das Bild eines Prozesses im Gegensatz zu einem unbeweglichen Bild.



- *Darstellung im Hier und Jetzt*

Wenn das Ziel in allzu ferner Zukunft liegt, kann kein Gefühl der Kontrollierbarkeit aufkommen. Entfernte Ziele oder Zustände sollen ins Hier und Jetzt transportiert werden, damit die Arbeit an der Lösung sofort beginnen kann.

- *Spezifisch*

Das Ziel sollte so spezifisch und konkret wie möglich sein. Je spezifischer eine Beschreibung ist, desto grösser ist ihr Aufforderungscharakter. Das konkrete Handeln und Denken soll beschrieben werden.

Zur Ergänzung möchte ich hier auch noch Kriterien vorstellen, die Krusche (1992, S. 55 f) erwähnt:

- Die Zielformulierung sollte keine Vergleiche enthalten, was heisst, dass beispielsweise die Formulierung "besser" nicht verwendet werden soll, da dies zu unklar ist.
- Das Ziel sollte situationsspezifisch, auf eine konkrete Situation ausgerichtet sein.
- Das Ziel sollte sinnesspezifisch sein. Damit sind Zielerkennungsphänomene gemeint, man fragt sich, welche sinnlich wahrnehmbaren Zeichen erkennen lassen, dass das Ziel erreicht worden ist.

Die beiden letzten Kriterien stellen im ZRM eigene Schritte dar, die nach der Zielformulierung erarbeitet werden.

### 3. Analyse der Zielformulierungen der ZRM-Kursteilnehmer

Die untersuchten Ziele können in Bezug auf ihren Inhalt, aber auch auf ihre Form oder ihre Art hin analysiert und kategorisiert werden. Es ergeben sich folgende Unterscheidungsebenen:

- Inhaltliche Ebene: Kategorisierung nach Themen
- Unterscheidung der Zielarten
- Formale Ebene: allgemein formulierte Ziele versus (situations-)spezifische, auf konkrete Situationen bezogene Ziele
- Unterscheidung von Zielen, die sich auf Verhalten und Handlung beziehen (Handlungsideal, Vorgehensbeschreibung) und Zielen, die eine angestrebte Haltung oder einen Gefühls-/Seins-Zustand beschreiben (Ich-Ideal).

#### 3.1. Die Kategorien

##### 3.1.1. Kategorisierung nach Themen

Es können sechs Themengruppen gebildet werden. Bei jeder Gruppe ist ein Beispiel einer Zielformulierung angeführt, die als Prototyp für diese Kategorie gilt.

*1. Themengruppe: **Entwicklung, Bewegung, Veränderung***

Ein typisches Beispiel dieser Kategorie ist das Ziel "Ich wachse, ich lerne, ich verändere mich".

*2. Themengruppe: **Energie, Kraft und Harmonie***

Das Finden oder Sich-Verbinden mit einer inneren oder äusseren Kraftquelle.  
Beispiel: "Ich bin mit dem Kosmos verbunden und schöpfe Kraft aus ihm."

*3. Themengruppe: **Auf die innere Stimme hören***

Sich selber ernstnehmen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen. Dies kann auch Abgrenzung nach aussen beinhalten.  
Beispiel: "Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und erfülle sie."

*4. Themengruppe: **Ruhe, Entspannung, Gelassenheit - Zeit und Raum***

Beispiel: "Ich bin ruhig, gelassen und entspannt."

*5. Themengruppe: **Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung***

Beispiel: "Ich weiss, was ich will und ich stehe 100% hinter mir."

*6. Themengruppe: **Integration vielfältiger Strebungen***

Beispiel: "Ich integriere die beiden Gegensätze in mir, um Harmonie zu schaffen."

### 3.1.2. Die Unterscheidung von Zielarten

Auf dieser Untersuchungsebene geht es um die Art der Wünsche und Antriebe, die hinter den Zielen stehen. Orientiert habe ich mich für diese Unterscheidung an Schmidtchen (1989), der Interventionsziele für die Kinder- und Jugendlichentherapie formuliert und dabei Zielarten erarbeitet hat. Weil wir in ZRM-Kursen nicht an der Beseitigung von Störungen arbeiten wollen, habe ich die bei Schmidtchen erwähnten Zielarten entsprechend umformuliert und sie so unserem Konzept angepasst. Dabei entstehen folgende Unterscheidungen:

#### **Zielart 1: Alternativ-/Ersatzverhalten**

Hinter diesen Zielen steht der Wunsch, etwas nicht mehr und stattdessen etwas anderes tun zu wollen. Man möchte sich in bestimmten Situationen anders verhalten und dazu eventuell auch gewisse Ängste überwinden.

Ein typisches Beispiel dieser Kategorie ist das Ziel "Ich mache vermehrt, was ich will, nicht was man von mir erwartet."

#### **Zielart 2: Aufbau von etwas Neuem**

Hier steht der Wunsch nach einer neuen Art von Verhalten, Denken oder Fühlen im Zentrum. Man will etwas Neues beginnen oder eventuell auch schon vorhandenes Verhalten verstärken, mehr von etwas tun. Dies kann sich auch auf den Aufbau von Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen beziehen.

Beispiel: "Ich lasse mehr und mehr innere Räume zu, in denen ich mich total wach, präsent und transparent fühle."

#### **Zielart 3: Befriedigung von vernachlässigten Grundbedürfnissen**

Einige der Ziele lassen sich direkt auf Grundbedürfnisse beziehen, wie sie Maslow (1981) formuliert hat. Schmidtchen (1989) hat diese zusammengestellt und zusammenfassend erklärt. Hier werden aber nur jene Bedürfnisse übernommen, die sich als verwendbare Kategorien erwiesen haben.

##### *a) Physiologische Bedürfnisse*

Bedürfnisse nach Essen; Trinken; Ausscheidungen; Schlaf; Wach-Ruhe-Rhythmus; Sexualität etc.

Beispiel: "Ich gebe mir Zeit und Ruhe und tanke dadurch Sicherheit und Energie."

##### *b) Schutzbedürfnisse*

Bedürfnisse nach Schutz vor Gefahren; vor Krankheiten; vor Unbilden des Wetters; vor materiellen Unsicherheiten etc.

Beispiel: "Wie der Taucher fühle ich mich aufgehoben und geborgen und bewege mich bewusst und zuversichtlich im Strudel des Lebens."

##### *c) Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung und Bewältigung existentieller Lebensängste*

Bedürfnisse nach Entwicklung eines Selbstkonzeptes; nach Unterstützung der eigenständigen Durchsetzung von Bedürfnissen und Zielen; nach Bewusstseinsentwicklung; nach Bewältigung von Lebensängsten und Lebenskrisen etc.

Beispiel: "Ich folge, spüre meiner inneren Stimme nach und finde ein Medium, mich auszudrücken und ein entsprechendes Betätigungsfeld."

Da die Ziele im Kontrollbereich der zielformulierenden Person liegen sollen, ist in Bezug auf die Bedürfnisbefriedigung anzustreben, dass sich der Kurs-Teilnehmer die entsprechenden Bedürfnisse selber befriedigen kann oder allenfalls die von seiner Seite aus möglichen Bedingungen schafft, die die Bedürfnisbefriedigung von aussen ermöglichen. Aus diesem Grund eignen sich die von Schmidtchen (1989) auch noch erwähnten Grundbedürfnisse nach seelischer und körperlicher Wertschätzung, nach einfühlendem Verständnis und sozialer Bindung sowie nach Anregung, Spiel und Leistung nicht zur Verwendung als Kategorien, da sie in hohem Masse von äusseren Bedingungen abhängig sind.

### **3.1.3. Allgemeine versus spezifische Ziele**

Ziele können in Bezug auf eine ganz konkrete, spezifische Situation formuliert werden, sie können aber auch allgemein, situationsunabhängig gemeint sein. Bei diesem Punkt ist anzumerken, dass viele zu Beginn allgemein formulierte Ziele im ZRM-Kurs später noch spezifiziert werden, indem in einem weiteren Schritt nach der Zielformulierung gefragt wird, in welchen Situationen man das Ziel erreichen möchte. Diese späteren Zielerweiterungen können in dieser Arbeit nicht erfasst werden.

Ein typisches Beispiel für ein allgemeines Ziel ist die Formulierung "Spontan 'im Fluss' leben, mit mir und der Umwelt in Harmonie."

Beispiel für die spezifische Kategorie ist das Ziel "Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."

### **3.1.4. Verhalten nach aussen versus innere Haltung**

Die Ziele können danach unterschieden werden, ob sie sich auf ein Verhalten beziehen oder ob sie eine angestrebte Haltung, einen Gefühls-/Seins-Zustand beschreiben. Je nach dem bezieht sich ein Ziel also auf die Handlungs- oder die Persönlichkeits-ebene, bzw. es wird ein Handlungsideal oder ein Ich-Ideal angestrebt.

Natürlich wirkt sich eine veränderte Haltung immer auch auf die Handlungen aus und umgekehrt lässt ein neues Verhalten auf eine veränderte innere Haltung schliessen. Dementsprechend zeigt diese Untersuchung lediglich, an welche Ebene eine Person dachte, als sie ihr Ziel formulierte, ob sie sich Veränderungen im eigenen Verhalten wünschte oder ob sie ihr Denken und Fühlen verändern wollte.

## **3.2. Zuordnung der Zielformulierungen zu den einzelnen Kategorien**

### **3.2.1. Zuordnung zu den Themengruppen**

#### **1. Themengruppe: Entwicklung, Bewegung, Veränderung**

- "Aus meiner Konzentration auf mich heraus wieder auf andere zugehen, mich auf Neues einlassen."

- "Sicherheit und Freude auf der Entdeckungsreise."
- "Ich wachse, ich lerne, ich verändere mich. Ich vertraue auf mich und meine Welt."
- "In Bewegung kommen = aktives Handeln + mich von Bewegungen, die von aussen kommen, tragen lassen (Schwimmen in einem Fluss)."
- "Spontan 'im Fluss' leben, mit mir und der Umwelt in Harmonie."
- "Ich entwickle und schütze mich (Ich finde meine Lebensaufgabe, indem ich dem, was in mir und dem, was um mich ist, Raum und Zeit gebe, sich zu entwickeln. Dazu schütze ich mein Inneres vor ungerechtfertigten Ansprüchen von aussen)."

## **2. Themengruppe: Energie, Kraft und Harmonie**

- "Erfrischende Energie in jeder Situation. Übereinstimmung von Gedanken, Gefühlen, Worten und Handeln."
- "Ich bin in jedem Moment mit Gott verbunden."
- "Ich bin mit dem Kosmos verbunden und schöpfe Kraft aus ihm. Ich habe Kontakt mit der Erde und eine farbige, saftgetränkte Krone im Himmel."
- "Ich lebe die Kräfte der Natur im Alltag (und überwinde damit Lähmungszustände)."
- "Ich bin ausgeglichen, stabil, voller Energie und offen für Neues."
- "Ich nutze meine Kräfte für den Moment und bin im Sein gelassen, zufrieden, entspannt, harmonisch, offen, verletzlich und geschützt."

## **3. Themengruppe: Auf die innere Stimme hören**

- "Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."
- "Ich erforsche meine Lebensrhythmen und optimiere meine Organisation dementsprechend."
- "Ich mache vermehrt, was ich will, nicht was man von mir erwartet."
- "Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und erfülle sie."
- "Ich folge, spüre meiner inneren Stimme nach und finde ein Medium, mich auszudrücken und ein entsprechendes Betätigungsfeld."
- "Ich nehme mir das Recht, aufzuhören, wenn ich Entspannung brauche."
- "Ich setze meine Prioritäten dort, wo mir etwas wichtig ist und schaffe damit Raum für Kreativität und innere Gelassenheit."
- "Ich lasse mehr und mehr innere Räume zu, in denen ich mich total wach, präsent und transparent fühle."

## **4. Themengruppe: Ruhe, Entspannung, Gelassenheit - Zeit und Raum**

- "Ich bin ruhig, gelassen und entspannt."
- "In Konfliktsituationen: Distanzwahrung, nichts überstürzen - cool bleiben und dann gezielt vorgehen beim Handeln. Trotzdem - Spontanität, Kreativität und Offenheit nicht verloren gehen lassen."
- "Gelassenheit, Ruhe, Raum und Platz für mich finden und nehmen, wenn nötig."
- "Ich gebe mir Zeit und Ruhe und tanke dadurch Sicherheit und Energie."
- "Jeden Tag zwei Spannungsmomente einschieben, sie als solche erkennen, wertschätzen und geniessen."
- "Ich habe die Ruhe, mir Überblick über das zu verschaffen, was auf mich zukommt und habe das Vertrauen, dass mir das gelingt."
- "Ich will Zeiten des Alleinseins und der Ruhe aushalten, sie sogar geniessen und sinnvoll nutzen können."
- "Wenn Kinder disziplinarische Probleme machen, reagiere ich ruhig und gelassen."
- "Ich nehme mir mehr Zeit für mich."
- "Wie ein Jongleur, der das Gesetz der Schwerkraft aufzuheben scheint, will ich das Diktat der Zeit durchbrechen, um mir Einblicke, Ausblicke und Rückblicke in Ruhe und Konzentration zu ermöglichen."

## **5. Themengruppe: Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung**

- "Ich weiss, was ich will und ich stehe 100% hinter mir (selbständiger sein, besser wissen, was ich kann und mir das, auch kleine Erfolge, immer wieder vor Augen führen)."
- "Wie der Taucher fühle ich mich aufgehoben und geborgen und bewege mich bewusst und zuversichtlich im Strudel des Lebens."
- "Ich nehme mir skrupellos meinen Raum."
- "Ich stehe zu meinen starken und leuchtenden Seiten."
- "Ich bin selbstsicher und authentisch."
- "Ich bin gelassen und souverän, ich fühle mich kompetent und selbstsicher. Ich bin fröhlich und harmonisch."

## **6. Themengruppe: Integration vielfältiger Strebungen**

- "Unruhe als Teil meiner selbst akzeptieren und irgendwann mit viel Mut und Gelassenheit den entscheidenden letzten Schritt wagen."
- "Ich stehe zu meinen Facetten und Eigenarten. Ich lebe und genieße sie."
- "Ich will meine zwei Hälften zu einem 'Weggli' zusammenbringen, so dass sie nicht mehr abgekapselt sind, aber doch eigenständig."
- "Ich integriere die beiden Gegensätze in mir, um Harmonie zu schaffen (einerseits Geborgenheit, Sicherheit und Passivität, andererseits Offenheit, Freiheit und Aktivität)."

### **3.2.2. Zuordnung zu den Zielarten**

#### **Zielart 1: Alternativ- oder Ersatzverhalten**

- "Wie ein Jongleur, der das Gesetz der Schwerkraft aufzuheben scheint, will ich das Diktat der Zeit durchbrechen, um mir Einblicke, Ausblicke und Rückblicke in Ruhe und Konzentration zu ermöglichen."
- "Wenn Kinder disziplinarische Probleme machen, reagiere ich ruhig und gelassen."
- "In Konfliktsituationen: Distanzwahrung, nichts überstürzen - cool bleiben und dann gezielt vorgehen beim Handeln. Trotzdem - Spontanität, Kreativität und Offenheit nicht verloren gehen lassen."
- "Ich mache vermehrt, was ich will, nicht was man von mir erwartet."
- "Ich nehme mir das Recht, aufzuhören, wenn ich Entspannung brauche."
- "Ich setze meine Prioritäten dort, wo mir etwas wichtig ist und schaffe damit Raum für Kreativität und innere Gelassenheit."
- "Aus meiner Konzentration auf mich heraus wieder auf andere zugehen, mich auf Neues einlassen."

#### **Zielart 2: Neues Verhalten oder Verstärkung von schon bestehendem Verhalten**

- "Ich bin ruhig, gelassen und entspannt."
- "Ich habe die Ruhe, mir Überblick über das zu verschaffen, was auf mich zukommt und habe das Vertrauen, dass mir das gelingt."
- "In Bewegung kommen = aktives Handeln + mich von Bewegungen, die von aussen kommen, tragen lassen (Schwimmen in einem Fluss)."
- "Ich lebe die Kräfte der Natur im Alltag (und überwinde damit Lähmungszustände)."
- "Spontan 'im Fluss' leben, mit mir und der Umwelt in Harmonie."
- "Ich erforsche meine Lebensrhythmen und optimiere meine Organisation dementsprechend."
- "Ich stehe zu meinen starken und leuchtenden Seiten."
- "Ich bin mit dem Kosmos verbunden und schöpfe Kraft aus ihm. Ich habe Kontakt mit der Erde und eine farbige, saftgetränkte Krone im Himmel."
- "Ich lasse mehr und mehr innere Räume zu, in denen ich mich total wach, präsent und transparent fühle."
- "Ich bin ausgeglichen, stabil, voller Energie und offen für Neues."

- "Ich bin gelassen und souverän, ich fühle mich kompetent und selbstsicher. Ich bin fröhlich und harmonisch."
- "Ich nutze meine Kräfte für den Moment und bin im Sein gelassen, zufrieden, entspannt, harmonisch, offen, verletzlich und geschützt."
- "Ich will Zeiten des Alleinseins und der Ruhe aushalten, sie sogar genießen und sinnvoll nutzen können."
- "Ich nehme mir skrupellos meinen Raum."

### **Zielart 3: Befriedigung von vernachlässigten Grundbedürfnissen**

#### ***Physiologische Bedürfnisse***

- "Gelassenheit, Ruhe, Raum und Platz für mich finden und nehmen, wenn nötig."
- "Ich gebe mir Zeit und Ruhe und tanke dadurch Sicherheit und Energie."
- "Jeden Tag zwei Entspannungsmomente einschieben, sie als solche erkennen, wertschätzen und genießen."
- "Ich nehme mir mehr Zeit für mich."

#### ***Schutzbedürfnisse***

- "Wie der Taucher fühle ich mich aufgehoben und geborgen und bewege mich bewusst und zuversichtlich im Strudel des Lebens."
- "Ich bin in jedem Moment mit Gott verbunden."

#### ***Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung und Bewältigung existentieller Lebensängste***

- "Sicherheit und Freude auf der Entdeckungsreise."
- "Ich wachse, ich lerne, ich verändere mich. Ich vertraue auf mich und meine Welt."
- "Ich entwickle und schütze mich (Ich finde meine Lebensaufgabe, indem ich dem, was in mir und dem, was um mich ist, Raum und Zeit gebe, sich zu entwickeln. Dazu schütze ich mein Inneres vor ungerechtfertigten Ansprüchen von aussen)."
- "Erfrischende Energie in jeder Situation. Übereinstimmung von Gedanken, Gefühlen, Worten und Handeln."
- "Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und erfülle sie."
- "Ich stehe zu meinen Facetten und Eigenarten. Ich lebe und genieße sie."
- "Unruhe als Teil meiner selbst akzeptieren und irgendwann mit viel Mut und Gelassenheit den entscheidenden letzten Schritt wagen."
- "Ich folge, spüre meiner inneren Stimme nach und finde ein Medium, mich auszudrücken und ein entsprechendes Betätigungsfeld."
- "Ich bin selbstsicher und authentisch."
- "Ich will meine zwei Hälften zu einem 'Weggli' zusammenbringen, so dass sie nicht mehr abgekapselt sind, aber doch eigenständig."
- "Ich integriere die beiden Gegensätze in mir, um Harmonie zu schaffen (einerseits Geborgenheit, Sicherheit und Passivität, andererseits Offenheit, Freiheit und Aktivität)."
- "Ich weiss, was ich will und ich stehe 100% hinter mir (selbständiger sein, besser wissen, was ich kann und mir das, auch kleine Erfolge, immer wieder vor Augen führen)."
- "Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."

### **3.2.3. Unterscheidung von spezifischen und allgemeinen Zielen**

Die im Folgenden aufgeführten Zielformulierungen beziehen sich auf eine spezifische Situation. Alle anderen Ziele sind als allgemeine zu bewerten und werden hier nicht mehr erwähnt.

#### **Spezifische Ziele**

- "Wenn Kinder disziplinarische Probleme machen, reagiere ich ruhig und gelassen."
- "In Konfliktsituationen: Distanzwahrung, nichts überstürzen - cool bleiben und dann gezielt vorgehen beim Handeln. Trotzdem - Spontanität, Kreativität und Offenheit nicht verloren gehen lassen."
- "Ich will Zeiten des Alleinseins und der Ruhe aushalten, sie sogar genießen und sinnvoll nutzen können."
- "Jeden Tag zwei Entspannungsmomente einschieben, sie als solche erkennen, wertschätzen und genießen."
- "Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."

### **3.2.4. Unterscheidung von Verhaltens- und Haltungszielen**

#### **Ziele, die sich auf ein Verhalten, eine Handlung beziehen**

- "Wie ein Jongleur, der das Gesetz der Schwerkraft aufzuheben scheint, will ich das Diktat der Zeit durchbrechen, um mir Einblicke, Ausblicke und Rückblicke in Ruhe und Konzentration zu ermöglichen."
- "Wenn Kinder disziplinarische Probleme machen, reagiere ich ruhig und gelassen."
- "In Konfliktsituationen: Distanzwahrung, nichts überstürzen - cool bleiben und dann gezielt vorgehen beim Handeln. Trotzdem - Spontanität, Kreativität und Offenheit nicht verloren gehen lassen."
- "Ich mache vermehrt, was ich will, nicht was man von mir erwartet."
- "Ich nehme mir das Recht, aufzuhören, wenn ich Entspannung brauche."
- "Ich setze meine Prioritäten dort, wo mir etwas wichtig ist und schaffe damit Raum für Kreativität und innere Gelassenheit."
- "Aus meiner Konzentration auf mich heraus wieder auf andere zugehen, mich auf Neues einlassen."
- "In Bewegung kommen = aktives Handeln + mich von Bewegungen, die von aussen kommen, tragen lassen (Schwimmen in einem Fluss)."
- "Ich will Zeiten des Alleinseins und der Ruhe aushalten, sie sogar genießen und sinnvoll nutzen können."
- "Ich erforsche meine Lebensrhythmen und optimiere meine Organisation dementsprechend."
- "Gelassenheit, Ruhe, Raum und Platz für mich finden und nehmen, wenn nötig."
- "Ich gebe mir Zeit und Ruhe und tanke dadurch Sicherheit und Energie."
- "Jeden Tag zwei Entspannungsmomente einschieben, sie als solche erkennen, wertschätzen und genießen."
- "Ich nehme mir mehr Zeit für mich."
- "Ich folge, spüre meiner inneren Stimme nach und finde ein Medium, mich auszudrücken und ein entsprechendes Betätigungsfeld."

#### **Ziele, die eine angestrebte Haltung oder einen Gefühls-/Seins-Zustand beschreiben**

- "Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und erfülle sie."
- "Ich stehe zu meinen Facetten und Eigenarten. Ich lebe und genieße sie."
- "Unruhe als Teil meiner selbst akzeptieren und irgendwann mit viel Mut und Gelassenheit den entscheidenden letzten Schritt wagen."
- "Ich bin selbstsicher und authentisch."



- "Ich will meine zwei Hälften zu einem 'Weggli' zusammenbringen, so dass sie nicht mehr abgekapselt sind, aber doch eigenständig."
- "Ich integriere die beiden Gegensätze in mir, um Harmonie zu schaffen (einerseits Geborgenheit, Sicherheit und Passivität, andererseits Offenheit, Freiheit und Aktivität)."
- "Ich weiss, was ich will und ich stehe 100% hinter mir (selbständiger sein, besser wissen, was ich kann und mir das, auch kleine Erfolge, immer wieder vor Augen führen)."
- "Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."
- "Ich lebe die Kräfte der Natur im Alltag (und überwinde damit Lähmungszustände)."
- "Wie der Taucher fühle ich mich aufgehoben und geborgen und bewege mich bewusst und zuversichtlich im Strudel des Lebens."
- "Ich bin in jedem Moment mit Gott verbunden."
- "Sicherheit und Freude auf der Entdeckungsreise."
- "Ich wachse, ich lerne, ich verändere mich. Ich vertraue auf mich und meine Welt."
- "Ich entwickle und schütze mich (Ich finde meine Lebensaufgabe, indem ich dem, was in mir und dem, was um mich ist, Raum und Zeit gebe, sich zu entwickeln. Dazu schütze ich mein Inneres vor ungerechtfertigten Ansprüchen von aussen)."
- "Erfrischende Energie in jeder Situation. Übereinstimmung von Gedanken, Gefühlen, Worten und Handeln."
- "Ich stehe zu meinen starken und leuchtenden Seiten."
- "Spontan 'im Fluss' leben, mit mir und der Umwelt in Harmonie."
- "Ich bin mit dem Kosmos verbunden und schöpfe Kraft aus ihm. Ich habe Kontakt mit der Erde und eine farbige, saftgetränkte Krone im Himmel."
- "Ich lasse mehr und mehr innere Räume zu, in denen ich mich total wach, präsent und transparent fühle."
- "Ich bin ausgeglichen, stabil, voller Energie und offen für Neues."
- "Ich bin gelassen und souverän, ich fühle mich kompetent und selbstsicher. Ich bin fröhlich und harmonisch."
- "Ich nutze meine Kräfte für den Moment und bin im Sein gelassen, zufrieden, entspannt, harmonisch, offen, verletzlich und geschützt."
- "Ich nehme mir skrupellos meinen Raum."
- "Ich bin ruhig, gelassen und entspannt."
- "Ich habe die Ruhe, mir Überblick über das zu verschaffen, was auf mich zukommt und habe das Vertrauen, dass mir das gelingt."

### **3.2.5. Gemeinsame Darstellung der Kategorien "Thema", "Zielart" und "Verhalten nach aussen versus innere Haltung" in einer Tabelle**

Die folgende Tabelle (auf der nächsten Seite) bietet einen Überblick über den Zusammenhang der Kategorien "Thema", "Zielart" und "Verhalten nach aussen versus innere Haltung". Die Ziele sind in ihrer Kurzform wiedergegeben, d.h. auf Zusätze in Klammern wurde verzichtet. In den horizontalen Zeilen sind die Ziele den Themen zugeordnet, die Spalten zeigen, zu welcher Zielart das entsprechende Ziel gehört, wobei die dritte Zielart alle Bedürfnisse umfasst und nicht die verschiedenen Bedürfnisarten unterscheidet. Zudem sind diejenigen Ziele, die sich auf ein Verhalten oder auf Handlung beziehen, durch die kursive Schriftweise erkennbar; alle Ziele, die sich auf eine innere Haltung beziehen, sind dementsprechend nicht kursiv wiedergegeben.

|  | Zielart 1:<br>Alternativ- oder Ersatzverhalten  | Zielart 2:<br>Neues Verhalten oder Verstärkung von schon bestehendem Verhalten  | Zielart 3:<br>Befriedigung vernachlässigter Grundbedürfnisse  |
|--|---|---|---|
| Thema 1: Entwicklung, Bewegung, Veränderung                        | - <i>"Aus meiner Konzentration auf mich heraus wieder auf andere zugehen, mich auf Neues einlassen."</i>  | - <i>"In Bewegung kommen = aktives Handeln + mich von Bewegungen, die von aussen kommen, tragen lassen."</i><br>- <i>"Spontan 'im Fluss' leben, mit mir und der Umwelt in Harmonie."</i>  | - <i>"Sicherheit und Freude auf der Entdeckungsreise."</i><br>- <i>"Ich wachse, ich lerne, ich verändere mich. Ich vertraue auf mich und meine Welt."</i><br>- <i>"Ich entwickle und schütze mich."</i>   |
| Thema 2: Energie, Kraft und Harmonie                               |   | - <i>"Ich bin mit dem Kosmos verbunden und schöpfe Kraft aus ihm. Ich habe Kontakt mit der Erde und eine farbige, saftgetränkte Krone im Himmel."</i><br>- <i>"Ich lebe die Kräfte der Natur im Alltag (und überwinde damit Lähmungszustände)."</i><br>- <i>"Ich bin ausgeglichen, stabil, voller Energie und offen für Neues."</i><br>- <i>"Ich nutze meine Kräfte für den Moment und bin im Sein gelassen, zufrieden, entspannt, harmonisch, offen, verletzlich und geschützt."</i> | - <i>"Erfrischende Energie in jeder Situation. Übereinstimmung von Gedanken, Gefühlen, Worten und Handeln."</i><br>- <i>"Ich bin in jedem Moment mit Gott verbunden."</i>   |
| Thema 3: Auf die innere Stimme hören                               | - <i>"Ich mache vermehrt, was ich will, nicht was man von mir erwartet."</i><br>- <i>"Ich nehme mir das Recht, aufzuhören, wenn ich Entspannung brauche."</i><br>- <i>"Ich setze meine Prioritäten dort, wo mir etwas wichtig ist und schaffe damit Raum für Kreativität und innere Gelassenheit."</i>  | - <i>"Ich erforsche meine Lebensrhythmen und optimiere meine Organisation dementsprechend."</i><br>- <i>"Ich lasse mehr und mehr innere Räume zu, in denen ich mich total wach, präsent und transparent fühle."</i>   | - <i>"Ich realisiere während der Liz-Vorbereitungsphase, dass ich noch andere Bedürfnisse habe."</i><br>- <i>"Ich stehe zu meinen Bedürfnissen und erfülle sie."</i><br>- <i>"Ich folge, spüre meiner inneren Stimme nach und finde ein Medium, mich auszudrücken und ein entsprechendes Betätigungsfeld."</i>                              |
| Thema 4: Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Zeit und Raum            | - <i>"In Konfliktsituationen: Distanzwahrung, nichts überstürzen - cool bleiben und dann gezielt vorgehen beim Handeln. Trotzdem: Spontaneität, Kreativität und Offenheit nicht verloren gehen lassen."</i><br>- <i>"Wenn Kinder disziplinarische Probleme machen, reagiere ich ruhig und gelassen."</i><br>- <i>"Wie ein Jongleur, der das Gesetz der Schwerkraft aufzuheben scheint, will ich das Diktat der Zeit durchbrechen, um mir Einblicke, Ausblicke und Rückblicke in Ruhe und Konzentration zu ermöglichen."</i> | - <i>"Ich bin ruhig, gelassen und entspannt."</i><br>- <i>"Ich habe die Ruhe, mir Überblick über das zu verschaffen, was auf mich zukommt und habe das Vertrauen, dass mir das gelingt."</i><br>- <i>"Ich will Zeiten des Alleinseins und der Ruhe aushalten, sie sogar geniessen und sinnvoll nutzen können."</i>  | - <i>"Gelassenheit, Ruhe, Raum und Platz für mich finden und nehmen, wenn nötig."</i><br>- <i>"Ich gebe mir Zeit und Ruhe und tanke dadurch Sicherheit und Energie."</i><br>- <i>"Jeden Tag zwei Entspannungsmomente einschieben, sie als solche erkennen, wertschätzen und geniessen."</i><br>- <i>"Ich nehme mir mehr Zeit für mich."</i> |
| Thema 5: Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung |   | - <i>"Ich nehme mir skrupellos meinen Raum."</i><br>- <i>"Ich stehe zu meinen starken und leuchtenden Seiten."</i><br>- <i>"Ich bin gelassen und souverän, ich fühle mich kompetent und selbstsicher. Ich bin fröhlich und harmonisch."</i>   | - <i>"Ich weiss, was ich will und ich stehe 100% hinter mir."</i><br>- <i>"Wie der Taucher fühle ich mich aufgehoben und geborgen und bewege mich bewusst und züversichtlich im Strudel des Lebens."</i><br>- <i>"Ich bin selbstsicher und authentisch."</i>  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Thema 6:<br>Integration<br>vielfältiger<br>Strebungen |  |  | -"Unruhe als Teil meiner selbst akzeptieren und irgendwann mit viel Mut und Gelassenheit den entscheidenden letzten Schritt wagen."<br>-"Ich stehe zu meinen Facetten und Eigenarten. Ich lebe und genieße sie."<br>-"Ich will meine zwei Hälften zu einem 'Weggli' zusammenbringen, so dass sie nicht mehr abgekapselt sind, aber doch eigenständig."<br>-"Ich integriere die beiden Gegensätze in mir, um Harmonie zu schaffen." |
|---|--|--|--|

### 3.3. Auswertung der Ergebnisse und Interpretation

#### 3.3.1. Die Themen der Ziele

Bei der Betrachtung der Verteilung der Ziele unter den sechs Themengruppen kann das Folgende festgestellt werden:

- Ein Viertel aller Ziele, nämlich *zehn* von vierzig, beziehen sich auf die Themengruppe "Ruhe, Entspannung, Gelassenheit - Zeit und Raum".
- *Acht* der Ziele, also ein Fünftel, gehören zur Themengruppe "Auf die innere Stimme hören".
- Je *sechs* Ziele lassen sich den drei Themengruppen "Entwicklung, Bewegung, Veränderung", "Energie, Kraft und Harmonie" sowie "Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung" zuordnen.
- Die Themengruppe "Integration vielfältiger Strebungen" ist mit *vier* Zielen, also einem Zehntel aller untersuchten Ziele, vertreten.

Der grössere Teil der ZRM-KursteilnehmerInnen hat also vor allem das Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und Zeit für sich selber und möchte auch vermehrt diesen (und anderen) eigenen Bedürfnissen Rechnung tragen, also mehr auf die innere Stimme hören, um die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen. Auf diese beiden Themen beziehen sich fast die Hälfte der genannten Ziele (insgesamt achtzehn von vierzig).

Betrachtet man allgemein die Verteilung unter den Themengruppen, kann diese aber doch als relativ ausgewogen bezeichnet werden, es gibt keine allzu grosse zahlenmässige Unterschiede. Obwohl das Thema "Integration vielfältiger Strebungen", die kleinste Themengruppe, ein im Vergleich zu den anderen Themengruppen eher spezifisches und nicht so umfassendes ist, lassen sich doch immerhin ein Zehntel der untersuchten Ziele diesem Thema zuordnen.

### 3.3.2. Die Zielarten

Bei der Zuordnung der Zielformulierungen zu den Zielarten ergab sich folgende Verteilung:

- Auf ein Alternativ- oder Ersatzverhalten (Zielart 1) beziehen sich *sieben* der Ziele.
- In doppelt so vielen, also *vierzehn* Zielen, wird der Aufbau von neuem Verhalten oder die Verstärkung von schon bestehendem Verhalten (Zielart 2) angestrebt.
  
- Die restlichen Ziele, insgesamt *neunzehn*, beinhalten den Wunsch, vernachlässigte Grundbedürfnisse zu befriedigen (Zielart 3). In der Mehrzahl handelt es sich dabei um Bedürfnisse nach Selbstverwirklichung (und Bewältigung existentieller Lebensängste), *dreizehn* Ziele dieser Art wurden genannt. Bei *vier* Zielen handelt es sich um physiologische, bei *zwei* um Schutzbedürfnisse.

Bezeichnend ist, dass also fast die Hälfte der ZRM-KursteilnehmerInnen ein Ziel formuliert, das sich auf die Befriedigung von vernachlässigten Grundbedürfnissen bezieht. Die andere Hälfte wünscht sich für bestimmte Situationen oder allgemein ein neues oder die Verstärkung von schon bestehendem Verhalten oder möchte ein schon bestehendes Verhalten verändern oder ersetzen. Bei der Unterscheidung von "Alternativverhalten" (Zielart 1) und "Neuem Verhalten" (Zielart 2) ist anzumerken, dass es sich als schwierig erwiesen hat, eine Formulierung, die auf ein Alternativverhalten abzielt, als solche zu erkennen, da ja bewusst darauf geachtet wird, keine Negativformulierungen zu verwenden. Wir wissen also nicht immer, ob das Zielverhalten als etwas Neues aufgebaut werden soll oder ob es in Bezug zu einem früheren Verhalten steht, das ersetzt werden soll.

Wenn wir also die Differenzierung von "Alternativverhalten" und "Neuem Verhalten" aufheben, kann, wie oben schon erwähnt, von einer je fast hälftigen Aufteilung der Ziele in zwei Gruppen gesprochen werden, die eine möchte eigenes Verhalten ändern oder neues Verhalten erwerben, die andere ist bestrebt, eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Bei der Zuordnung der Ziele zu den Bedürfnissen fällt auf, dass die meisten in den Bereich der Selbstverwirklichung fallen.

### 3.3.3. Die spezifischen Ziele

Von den vierzig Zielen beziehen sich nur *fünf*, also ein Achtel, auf eine spezifische Situation. Alle anderen Ziele sind allgemein formuliert. Bei den Situationen handelt es sich in zwei Fällen um eine konkrete Konfliktsituation, für die sich der/die ZRM-TeilnehmerIn ein neues Verhalten wünscht. Die anderen beziehen sich insofern auf etwas Spezifisches, als dass sie das Ziel nur für eine bestimmte Phase oder einen bestimmten Moment im Tag formulieren.

Wie bereits weiter oben erwähnt kann es im weiteren Kursverlauf zu einer Spezifizierung der Zielformulierung kommen oder der/die ZRM-TeilnehmerIn wird zumindest angehalten, sich zu überlegen, ob sein/ihr Ziel nur in bestimmten Situationen oder immer gelten soll.

### 3.3.4. Die Verhaltensziele im Gegensatz zu den Haltungszielen

*Fünfundzwanzig* ZRM-TeilnehmerInnen dachten bei der Formulierung des Zieles an eine Veränderung der inneren Haltung einer Situation, eigenen Bedürfnissen oder sich selber gegenüber, sie streben also einen veränderten Gefühlszustand an. Diese Zahl entspricht einem Anteil von etwas weniger als zwei Dritteln.

In den Zielformulierungen der übrigen *fünfzehn* ZRM-TeilnehmerInnen, also etwas mehr als einem Drittel, ist die Beschreibung einer Handlung oder eines Vorgehens enthalten, das Ziel bezieht sich also auf eine Veränderung des Verhaltens.

### 3.3.5. Interpretation der Tabelle

Zur Verdeutlichung der zahlenmässigen Verteilung wird hier die Anzahl der Ziele in den einzelnen Feldern der Tabelle "Gemeinsame Darstellung der Kategorien *Thema*, *Zielart* und *Verhalten nach aussen versus innere Haltung*" nochmals in einer Tabelle dargestellt. In Klammern ist die Anzahl derjenigen Ziele angegeben, die sich auf die Veränderung von Verhalten beziehen. Zur besseren Übersicht sind die Namen der Kategorien auf ein Stichwort reduziert.

|                               | Zielart 1:<br>Alternativverhalten | Zielart 2:<br>Neues Verhalten | Zielart 3:<br>Bedürfnisse |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Thema 1: Entwicklung          | 1 (1)                             | 2 (1)                         | 3                         |
| Thema 2: Energie              | 0                                 | 4                             | 2                         |
| Thema 3: Innere Stimme        | 3 (3)                             | 2 (1)                         | 3 (1)                     |
| Thema 4: Entspannung          | 3 (3)                             | 3 (1)                         | 4 (4)                     |
| Thema 5: Selbstverwirklichung | 0                                 | 3                             | 3                         |
| Thema 6: Integration          | 0                                 | 0                             | 4                         |

Die Zahlen in den Feldern geben die Anzahl Ziele an, die der entsprechenden horizontalen und vertikalen Kategorie zugeordnet werden konnten. Die Zahlen in Klammern entsprechen dem Anteil an denjenigen Zielen, die sich auf eine Veränderung des Verhaltens beziehen.

- Die Gesamtübersicht über die drei Kategorien "Thema", "Zielart" und "Verhalten nach aussen versus innere Haltung" zeigt eine recht gleichmässige Verteilung der Ziele in den Feldern, in keinem der Felder sind überdurchschnittlich viele Ziele vorzufinden. Die höchste Anzahl Ziele in einem Feld ist vier, die kleinste ist null.

- Die Themengruppen "Entwicklung", "Innere Stimme" und "Entspannung" enthalten Ziele aller Zielarten, die Themengruppen "Energie" und "Selbstsicherheit" nur der Zielarten 2 "Neues Verhalten" und 3 "Befriedigung vernachlässigter Grundbedürfnisse".
- Die Ziele des Themas "Integration vielfältiger Strebungen" fallen alle der Zielart 3 "Befriedigung vernachlässigter Grundbedürfnisse" zu.
- Acht von zehn Zielen im Bereich des Themas "Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Zeit und Raum" beziehen sich auf eine Veränderung des Verhaltens, nur zwei in dessen auf eine Veränderung der inneren Haltung.
- Alle Ziele der Kategorie Zielart 1 "Alternativ- oder Ersatzverhalten" beziehen sich auf eine Veränderung des Verhaltens. Dieses Ergebnis liegt auf der Hand, ist der Begriff "Verhalten" ja schon im Namen dieser Kategorie enthalten.
- Die Ziele der Zielart 1 "Alternativ- oder Ersatzverhalten" sind nur in den Themengruppen "Entwicklung", "Innere Stimme" und "Entspannung" vertreten.
- Die Ziele der Kategorie Zielart 3 "Befriedigung vernachlässigter Grundbedürfnisse" sind über alle Themengruppen hinweg verteilt, d.h. jedem Thema lassen sich zwei, drei oder vier Ziele dieser Art zuordnen.
- Auch die Ziele der Zielart 2 "Neues Verhalten oder Verstärkung von schon bestehendem Verhalten" sind, bis auf das Thema "Integration", in allen Themengruppen vertreten.

## 4. Literaturliste

**Bandura**, A.: Selfregulation of motivation through anticipatory and self-reactive-mechanisms. In: R.A. Dienstbier (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation: Vol.38. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991

**Brockhaus** Ezyklopädie. Band 24. Mannheim: Brockhaus, 1994

**Dewey**, John: Demokratie und Erziehung. Weinheim; Basel: Beltz, 1993

**Herzka**, Heinz Stefan: Die neue Kindheit. Dialogische Entwicklung - autoritätskritische Erziehung. Basel: Schwabe & Co. AG, 1989

**Klinger**, E.: Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1977

**Krusche**, Helmut: Der Frosch auf der Butter. NLP - Die Grundlagen des Neurolinguistischen Programmierens. Düsseldorf: Econ Verlag GmbH, 1992

**Lamnek**, Siegfried: Qualitative Sozialforschung. Bd. 2 Methoden und Techniken. München: Psychologie Verlags Union, 1989

**Mayring**, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim; Basel: Beltz, 1983

**Oettingen**, Gabriele: Psychologie des Zukunftsdenkens: Erwartungen und Phantasien. Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe, 1997

**Walter**, John L./**Peller**, Jane E.: Lösungs-orientierte Kurztherapie. Ein Lehr- und Lernbuch. Dortmund: verlag modernes lernen, 1994