

**WRB-Blog Nr. 09/16: Susanne Graf, Berufsintegrationscoach FHNW, Zertifizierte ZRM®-Trainerin ISMZ, Pilates-Instruktorin, Bern: «Was tut mir psychisch und physisch gut, was stärkt mich?»**



Wir sind täglich gefordert unser Bestes zu geben und noch mehr. Um diesem Anspruch längerfristig gerecht zu werden und dabei gesund und zufrieden zu sein,

ist es wichtig seine eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu kennen.

Eine Möglichkeit um auch seinen unbewussten Bedürfnissen und Wünschen auf die Spur zu kommen, ist das „ZRM“. Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM® ist ein wissenschaftlich überprüftes Selbstmanagement-Training, das von den beiden Psychologen Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Uni Zürich als

Stressprophylaxe bei Lehrern entwickelt wurde und laufend weiter wissenschaftlich begleitet wird.

Im ZRM werden die Klienten in der Gruppe oder im Einzelcoaching durch einen Prozess begleitet, in dessen Verlauf sie einen Pool von persönlichen Ressourcen entwickeln. Vielfach geht es darum, gewisse Abläufe zu automatisieren und mit mehr Leichtigkeit anzugehen.

**Die ZRM-Strategie sagt: „In zielrelevanten Situationen gebe ich mein Bestes, in dem ich dafür Sorge, dass ich in diesen Situationen in der – für mich – bestmöglichen Haltung und Verfassung bin.“**

Wenn Sie sich zum Beispiel mehr bewegen wollen es aber lediglich bei dem Vorsatz bleibt, lohnt es sich, einmal genauer hin zu schauen. Wie können Sie in die Handlung kommen? Entgegen von herkömmlichen Verhaltens-Zielen (ich bewege mich mehr), geht es beim ZRM um eine Haltung (ich genieße meinen Auslauf).

Was bedeutet das konkret, wenn wir uns verändern möchten? Ob eine gesündere Ernährungsweise oder mehr Bewegung – solche von der Vernunft gesteuerten Vorsätze lassen sich nur langfristig erfolgreich umsetzen, wenn wir positiv motiviert sind. Und wer mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit ausstrahlen möchte, muss dieses Ziel wiederum auf der körperlichen Ebene verankern.

**Die innere Haltung ist also ein Spiegel der äusseren Haltung – und umgekehrt!**

Eine Möglichkeit die Haltung über den Körper zu stärken, könnte Pilates sein. Stress und eine schlechte Haltung verursachen Verspannungen und Rückenschmerzen. Auch Sport ist nicht zwingend gesund, wenn Sie sich über Jahre hinweg nur einseitig belasten. Hier setzt Pilates als effektives Training an und bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden.

**„Man ist so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist!“ (Joseph Pilates)**

Pilates als ganzheitliche Methode wurde zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts vom Deutschen Joseph Hubert Pilates entwickelt. Ziel des Trainings ist die Kräftigung des Körpers vom Zentrum aus. Dabei bringt es ihn ins Gleichgewicht und optimiert die Körperhaltung.

Pilates ist ein wirkungsvolles Bewegungssystem, welches im Einzel-, oder Gruppenunterricht vermittelt wird. Die Übungen werden: Im Stehen, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage ausgeführt.

Im Pilates konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihren Körper und Ihre Atmung. Wichtig ist die korrekte Ausführung der Übungen. Die Bewegungen sind fließend und eignen sich für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen. Im Training kann jederzeit mit Regressionen wie Progressionen sowie Modifikationen auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden.

Sie können mit Pilates Stress abbauen und fühlen sich nach der Stunde ausgeglichen und entspannt.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude, Entspannung und Tatkraft!



Susanne Graf

Berufsintegrationscoach FHNW, Zertifizierte ZRM®-Trainerin ISMZ, Pilates-Instruktorin, Bern