

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.

Please scroll down for the English version.



Souverän durchs Studium - mit der ZSB (Nr. 11)

Liebe Studierende,

willkommen zur elften Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema
"Motiviert(er) im Studium mit dem ZRM©".



Photo by Balint Mendlik by unsplash

„Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen.“ Laotse

„Es wäre gut, wenn ich mich langsam auf die Prüfungen vorbereite.“ „Ich sollte mich mehr anstrengen.“ „Wo will ich eigentlich hin im Studium und

danach?“ „Ich weiß gar nicht, was ich wirklich will.

Dein Studium verläuft nicht immer rund? Und du kommst vom „könntest“, „solltest“ und „müsstest“ nicht ins Tun?

Es ist normal, dass du auch mal zweifelst und dich fragst, was das eigentlich alles soll und wo es für dich hingehen soll.

In diesem Newsletter wollen wir dir eine Methode des Selbstmanagements vorstellen, die dir dabei helfen kann, persönliche und berufliche Ziele besser zu erreichen:

das **Zürcher Ressourcenmodell, kurz „ZRM®“**. Nutze das ZRM®, um deine Studienziele zu konkretisieren, Hindernisse zu überwinden und motiviert zu bleiben.

Wie funktioniert das ZRM®?

Zunächst zum Ablauf dieses Ansatzes:

1. Bedürfnisse erkennen: In der ersten Phase des ZRM® geht es darum, unbewusste Bedürfnisse zu erkennen und innere Wünsche zu identifizieren. Hier sind einige Beispiele, wie du das tun kannst:

- **Bilder und somatische Marker:** Betrachte unterschiedliche Motive und achte auf körperliche Reaktionen. Welche Bilder oder Vorstellungen lösen positive Emotionen oder ein Gefühl von Erfüllung aus? Diese können Hinweise auf unbewusste Bedürfnisse sein.
- **Reflexion:** Nimm dir Zeit, um über deine inneren Wünsche nachzudenken. Was möchtest du verändern oder erreichen? Schreibe diese Gedanken auf, um sie dir bewusst zu machen.
- **Gefühle und Emotionen:** Achte auf deine Gefühle. Welche Ziele oder Veränderungen lösen positive Emotionen in dir aus? Das können Hinweise auf deine inneren Wünsche sein.
- **Selbstbeobachtung:** Setz dich in Ruhe hin und frage dich: „Was will ich wirklich?“ Lass deine Gedanken und notiere, was dir spontan einfällt.

2. Mottoziel setzen: Formuliere ein Mottoziel bzw. einen Leitsatz auf der Haltungsebene, welches zu deinem neuen Thema passt. Dieses Ziel sollte positiv sein, dich motivieren und emotional ansprechen und dein Unbewusstes ansprechen. Daher werden Mottoziele im Präsens und in einer bildhaften, metaphorischen Sprache formuliert. Motto-Ziele wirken auf der Haltungsebene und unterstützen dich bei der Zielerreichung (Beispiele siehe unten).

3. Den Rubikon überschreiten: Im ZRM® wird das Überschreiten des Rubikons als Metapher für den Schritt in eine Handlung verwendet. Es geht darum, dass du eine Entscheidung triffst, von der es kein Zurück gibt. Das Überschreiten des Rubikons (mit Hilfe deines Mottoziels) bedeutet, dass du den Punkt erreicht hast,

an dem du handeln kannst. Du bist bereit für den Wandel und nichts wird mehr so sein wie zuvor.

4. Ressourcenpool aktivieren: Im ZRM® stehen Ressourcen für neuronale Verbindungen, die dich befähigen, deine Ziele zu erreichen. Aktiviere diese Netzwerke, indem du positive Emotionen mit deinen Zielen verbindest (siehe unten).

5. Vorbereitung auf zielgerichtetes Handeln: Bereite dich vielfältig auf die Umsetzung deiner Ziele vor. Nutze deine erkannten Ressourcen und setze konkrete Schritte.

Zwei Beispiele für Mottoziele

- Stell dir vor, du möchtest im Studium bessere Noten erzielen. Dein Mottoziel könnte lauten: "Ich lerne mit Freude und Leichtigkeit." Verbinde dieses Ziel mit positiven Gefühlen, indem du dir vorstellst, wie du erfolgreich lernst.
- Angenommen, du möchtest im Studium deine mathematischen Fähigkeiten verbessern. Dein Mottoziel könnte lauten: "Ich meistere komplexe Formeln und Gleichungen mit Leichtigkeit."
Verbinde dieses Ziel mit positiven Gefühlen, indem du dir vorstellst, wie du eine herausfordernde mathematische Aufgabe erfolgreich löst. Nutze dann deine erkannten Ressourcen, wie zum Beispiel Nachhilfe, Online-Tutorials oder Gruppenstudium, um dieses Ziel zu erreichen.

Apropos Ressourcenaktivierung

Mach dir immer wieder bewusst, welche Fähigkeiten, Erfahrungen und Unterstützungen dir zur Verfügung stehen, zum Beispiel:

- **Ressourcenliste erstellen:** Erstelle eine Liste mit Fähigkeiten, Mitteln, Unterstützungen, Quellen, etc., die dir im Studium zur Verfügung stehen. Das können Lehrbücher, Online-Kurse, Kommiliton*innen, Bibliotheken oder Lerngruppen sein. Identifiziere, welche Ressourcen dir besonders helfen könnten.
- **Visualisierung:** Nutze Bilder oder Symbole, um deine Ziele zu visualisieren. Stelle dir vor, wie du eine Prüfung erfolgreich bestehst oder eine herausfordernde Aufgabe meisterst. Diese visuellen Darstellungen helfen dir, deine Motivation aufrechtzuerhalten.
- **Selbstbekräftigung:** Formuliere positive Bekräftigungen, die deine Selbstwirksamkeit stärken. Sage dir selbst Sätze wie: "Ich bin fähig, komplexe Themen zu verstehen." oder "Ich lerne kontinuierlich und effektiv."

- **Körperübungen:** Verbinde körperliche Bewegung mit deinen Lernzielen. Beispielsweise könntest du während des Lernens Spaziergänge machen oder Yogaübungen durchführen. Dies fördert die Verknüpfung von positiven Emotionen mit dem Lernprozess.
- **Reflexion:** Nimm dir regelmäßig Zeit, um über deine Fortschritte nachzudenken. Welche Ressourcen haben dir geholfen? Welche Strategien funktionieren gut? Passe deine Herangehensweise an, wenn nötig.

Tools und Methoden

Du willst deine Motivation steigern und ins Tun kommen? Dann nutz das kostenlose Online Tool: ZRM®
Online Tool deutsch - ZRM® | Zürcher Ressourcen
Modell

[MEHR INFO](#)

Und kennst du schon ...?

den Workshop „Die eigene Motivation entdecken mit dem ZRM®“ der ZSB?
Infos zu diesem und zu den weiteren Workshops findest du hier: [Workshops der ZSB](#).

Gern kannst du auch eine Einzelberatung bei den Studienberater*innen der ZSB in Anspruch nehmen: [Team der ZSB](#).

Newsletter verpasst?

Kein Problem – hier findest du die [Newsletter zu verschiedenen Themen](#) u.a. Semesterplanung, Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Prokrastination.

Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und

erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

ENGLISH VERSION

Hello!

We proudly present the eleventh edition of our newsletter – this time it's all about boosting your motivation for your studies using a technique called the Zürich Resource Model (**ZRM** ©).



'A person who has no aim cannot achieve one.' Lao Tzu

'Hmm, I should probably start revising for my exams.' 'I really should study harder.' 'What am I actually aiming for, in my degree course and after that?' 'I don't actually know what I really want.'

'Do you sometimes find that your studies don't always go as smoothly as they could? And that you just can't make the leap from 'shoulds' to action? Of course it's normal to have doubts now and again, and to wonder what you're doing, what you're doing it for, and where you're going to end up. This time, we've dedicated our newsletter to a self-management technique that can help you to achieve your personal and career aims: the **Zürich Resource Model (Zürcher Ressourcenmodell), ZRM®** for short.

You can use the ZRM® to firm up your goals, overcome obstacles on the way, and stay motivated.

How does the ZRM® work?

The technique has a number of stages. Let's look at them:

1. Identify your needs: The ZRM®'s first stage is about becoming aware of unconscious needs you might have and identifying what you really want deep inside. Here are some examples of ways you can do this:

- Images and 'somatic markers': Look at various pictures and imagine pictures in your head, noting your responses to them. Which images or ideas make you feel positive emotions or give you a sense of fulfilment? Identifying this could point you towards discovering needs which you have yet to consciously realise.
- Reflecting on what you want: Take time to think about what, deep down, you would really like to be and do in life. What aims do you have? What things about your current life would you like to change? Write down your thoughts, so you are properly aware of them.
- Feelings and emotions: Pay attention to how you are feeling. What aims give rise to positive emotions in you, and when you make changes in your life, which ones make you feel good? Being conscious of this may help you to work out what you really want.
- Observing yourself and your thoughts: Sit down in a quiet space and ask yourself: 'What do I really want?' Let your thoughts drift by and note down whatever occurs to you.

2. Set yourself a 'motto goal': Having identified your aims, it's time to set yourself a 'motto goal', which encapsulates your attitude and approach to your new focus. Your motto goal should be positive, motivating and emotionally inspiring, and it should engage your unconscious. To do this, your motto goal should be worded in the present tense, and should use imagery and metaphorical language. Motto goals are about supporting yourself to achieve your aims by influencing your attitude. (You can find examples of motto goals below).

3. Cross the Rubicon: The ZRM® uses 'crossing the Rubicon' as a metaphor for taking a step into a course of action, making a decision which takes you past the point of no return. Crossing the Rubicon (with the aid of your motto goal) means having reached a point at which you are able and ready for action and change, and after which your life will be different.

4. Activate your 'resource pool': The ZRM® defines resources as neuronal connections that enable you to achieve your aims. You can activate these networks by linking your aims with positive emotions (see below).

5. Prepare for targeted action: Use a range of strategies to get ready for your pursuit of your aims. Make use of the resources you have unearthed and take specific steps towards your objectives.

Motto goals: two examples

- Imagine for a moment that you want to improve your grades in your degree course. Your motto goal might be: 'I study with pleasure and ease.' You can associate this goal with positive emotions by imagining yourself studying and attaining success with your hard work.
- Or what if you want to get better at maths for your degree? You could have the motto goal 'I master complex formulae and equations with ease.' Forge links between this goal and positive emotions by picturing yourself successfully solving a challenging mathematical problem. Then make use of the resources you have identified, such as help from a tutor, online tutorials, or study groups.

Activating your resources

Keep reminding yourself of the abilities, experience and support available to you. You can do this in a number of ways:

- **List your resources:** Make a list of the skills, abilities, study aids, supports, sources and so on that you have available to you on your degree course. These resources might be textbooks, online courses, fellow students, libraries or study groups. Identify the resources that can be especially helpful to you.
- **Visualise:** Give your aims a visual form by using pictures or symbols. Picture yourself doing brilliantly in an exam or successfully tackling a challenging task. These visualisations can help you to stay motivated.
- **Affirm yourself:** Think up positive affirmations to boost your self-efficacy. You can use affirmations like 'I am able to understand complex topics' or 'I study continuously and effectively'.
- **Keep moving:** Combine your pursuit of your goals with physical activity. You can go for walks or do yoga while studying; this can help you associate your studying and revision with positive emotions.
- **Stop to think:** Make sure you take time on a regular basis to reflect on your progress towards your aims. What resources have helped you? Which of the strategies that you use work especially well? Make changes to your approach if required.

Methods and tools

Featuring in this issue: ZRM Online-Tool englisch

Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.

In our newsletter, '[On course with the ZSB](#)', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.

We wish you inspiration and success!

Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg

Zentrale Studienberatung

Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg

Telefon: +49 151 72818022

Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Mo+Do 16-17 Uhr

Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr

E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)