

# Wie Ziele laufen lernen

## Die Anwendung der Motto-Ziele aus dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)



Dr. Maja Storch

Die aktuelle Motivationspsychologie setzt ihren Fokus immer mehr auf Ziele als treibende Kraft für die Erzeugung von intrinsischer Motivation. Im Zuge der Forschung zu diesem Thema wurde deutlich, dass ein wesentlicher Faktor für Motivation starke positive Affekte sind. Starke positive Affekte weisen darauf hin, dass bewusste und unbewusste Bedürfnisse optimal koordiniert worden sind.

Dieses Ergebnis hat Konsequenzen für die Art und Weise, wie Ziele formuliert werden müssen, wenn sie motivierende Effekte haben sollen. Im Rahmen der Studien zum ZRM wurde in den letzten 10 Jahren an einem neuen Zieltyp gearbeitet, der diese Anforderung erfüllt: Motto-Ziele. Motto-Ziele sind im Präsens formuliert, sie sind in einer bildhaften Sprache abgefasst und sie lösen ausschließlich starke positive Affekt und keine negativen Affekte aus. Sie sind damit die große Alternative zu den konkret formulierten S.M.A.R.T. Zielen, die bislang die Methode der Wahl in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Management by Objectives waren. Das ZRM wurde vor gut zehn Jahren von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt.

### Inhalt

Der Workshop führt in die theoretischen Hintergründe ein, übt das Bauen von Motto-Zielen und reflektiert, wann es angebracht ist, mit Motto-Zielen zu arbeiten und wann die Zeit für S.M.A.R.T.-Ziele günstig ist.

**Leitung:**  
Dr. Maja Storch

**Teilnahmegebühr exkl. Unterkunft**  
510 € + 20 % MwSt.

**Termin und Arbeitszeiten:**  
Vortrag und Diskussion: 29.11.2010 (18:00 – 21:00 Uhr)  
Seminar: 30.11.-1.12.2010 (09:00 – 17:00 Uhr)

**Umfeld:**  
Offen für die Zielgruppe:  
BeraterInnen, TrainerInnen, Coaches und TherapeutInnen

**Ort:** Vortrag: 29.11.2010: Saal der Salzburger Nachrichten, Karolingerstraße 40, Salzburg  
Seminar: 30.11.-1.12.2010: Konferenzzentrum St. Virgil, Salzburg  
Ernst Grein Straße 14, Salzburg, Tel: 0662 659010, [www.virgil.at](http://www.virgil.at)

**Für organisatorische Fragen und Anmeldung:** Dr. Danielle Bidasio  
[danielle.bidasio@komunariko.at](mailto:danielle.bidasio@komunariko.at) | Tel: +43 664 3873047