



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

MINUTEN

Gerda Köster

Nachhaltig leben mit ZRM®

Zürcher Ressourcen Modell®

GABAL

Gerda Köster

30 Minuten

Nachhaltig leben mit ZRM®

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-135-6

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Abbildung 1 in Kap. 1.1: United Nations

Autorenfoto: Ruth Klapproth

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- ***Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.***
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Transformation zu nachhaltiger Lebensführung	9
Die UN-Nachhaltigkeitsziele	10
Die große Beschleunigung und der perfekte Sturm	12
„Tu du's“ gegen Klimawandel	13
Transformation ins Neuland	16
2. Nachhaltig Verhalten ändern	19
Das Zürcher Ressourcen Modell®	20
Die Theorie U	22
3. Die Grundlagen des ZRM®	25
Der Rubikon-Prozess	26
Die zwei Systeme	33
Somatische Marker	36
Das Handeln steuern	40
4. Vom Wunsch zum Ziel	43
Mein Thema finden	44
Mein Bild wählen	47
Ideenkorb und Affektbilanz	50
SMART-Ziel und Motto-Ziel	58

5. Unterstützende Ressourcen aufbauen	65
Neuronale Plastizität	66
Den Ressourcenpool füllen	67
6. Zielrealisierend handeln	77
Situationstypen	78
Weitere Ressourcen für B-Situationen	83
Wenn-dann-Pläne	85
Fast Reader	87
Die Autorin	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

„Die Zukunft hängt davon ab, was du heute tust.“
(Mahatma Gandhi)

Die Zukunft ist nicht vorhersehbar, und das nicht erst seit Covid-19. Die Menschheit steht vor disruptiven Veränderungen und großen Herausforderungen: Klimawandel, sinkende Biodiversität und eine rasant wachsende Weltbevölkerung sind nur drei Beispiele. Nach 250 Jahren Fortschritt durch Industrialisierung, der Maxime des unbegrenzten Wirtschaftswachstums und des grenzenlosen Konsums stellen wir fest, dass wir nur noch ein kleines Zeitfenster haben, um die schlimmsten negativen Folgen dieser Art zu leben und zu wirtschaften abwenden zu können. Nachhaltigkeit wird für viele Bereiche handlungsleitend.

„Nachhaltige Entwicklung“ – nach Gro Harlem Brundtland – heißt, so zu agieren, dass die Bedürfnisse der Gegenwart erfüllt werden, ohne auf Kosten zukünftiger Generationen zu leben, und umfasst Ökologie, Ökonomie und Soziales. „Nachhaltig“ als Adjektiv bedeutet, etwas dauerhaft, für eine lange oder längere Zeit zu tun. Beide Facetten von Nachhaltigkeit gehören zusammen. Viele Menschen haben verstanden, dass es auch auf das individuelle Verhalten ankommt, um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen. Wenn viele Einzelne einen Unterschied machen, macht es einen kollektiven Unterschied. Dennoch mangelt es oft an der prakti-

schen Umsetzung: Es fällt uns schwer, ins Handeln zu kommen. Die Ursachen für den mangelnden Transfer einer Absicht in nachhaltige Handlungen sind vielfältig. Häufig liegt es am mangelnden Wissen über Motivation, Methoden für Selbstmanagement und zielrealisierendes Handeln.

Diese Lücke möchte das vorliegende Buch schließen. Es lädt zur Reflexion und Klärung eines eigenen Themas ein, erläutert, wie jede und jeder von uns das eigene Verhalten an sich verändernde Realitäten anpassen, lieb gewonnene und jetzt nicht mehr zielführende Routinen ablegen und stattdessen neue, angemessenere Verhaltensweisen entwickeln kann.

Die methodische Basis bildet das von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelte Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). An einigen Stellen wird außerdem eine Verbindung zur Theorie U von Otto Scharmer hergestellt. Die Methoden und die innere Haltung der Theorie U unterstützen Transformation in disruptiven Zeiten.

Viel Spaß beim Lesen, beim Ausprobieren und bei einer – im doppelten Sinn – nachhaltigen Lebensführung wünscht Ihnen

Gerda Köster



30 MINUTEN

Was sind die UN-Nachhaltigkeitsziele?

Seite 10

Warum ist Nachhaltigkeit wichtig?

Seite 12

Welche wirksamen Verhaltensänderungen für nachhaltiges Leben schlägt Projekt Drawdown vor?

Seite 13

1. Transformation zu nachhaltiger Lebensführung

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Artensterben, Plastikmüll im Meer, Ernährung einer rasant wachsenden Weltbevölkerung – lange Zeit haben diese Themen im Bewusstsein breiter Bevölkerungskreise ein Schattendasein gefristet. Zwar wurden das Pariser Klimaabkommen und die UN-Nachhaltigkeitsziele kommuniziert, Wissenschaftler*innen mahnten zunehmend mehr die Folgen des bisherigen Wirtschaftens an. Wirklich ins Bewusstsein geraten ist die Thematik für viele aber erst mit der Fridays-for-Future-Bewegung und dem Green Deal der EU im Jahr 2019 als Fahrplan für nachhaltige Entwicklung.

Die Diskussion um nachhaltiges Leben und Wirtschaften, im Sinne eines bewussten Umgangs mit den natürlichen Ressourcen, nimmt in der Öffentlichkeit einen immer größeren Raum ein und wird durchaus kontrovers geführt. Warum sollten wir nachhaltiger leben? Welche Möglichkeiten haben wir als Einzelne, um das eigene Leben nachhaltiger zu gestalten? Wie kann nachhaltige Veränderung gelingen?