

Selbstmanagement-Übung: Messung der emotionalen Temperatur mit der Doppelskala des „Zürcher Ressourcen Modell“

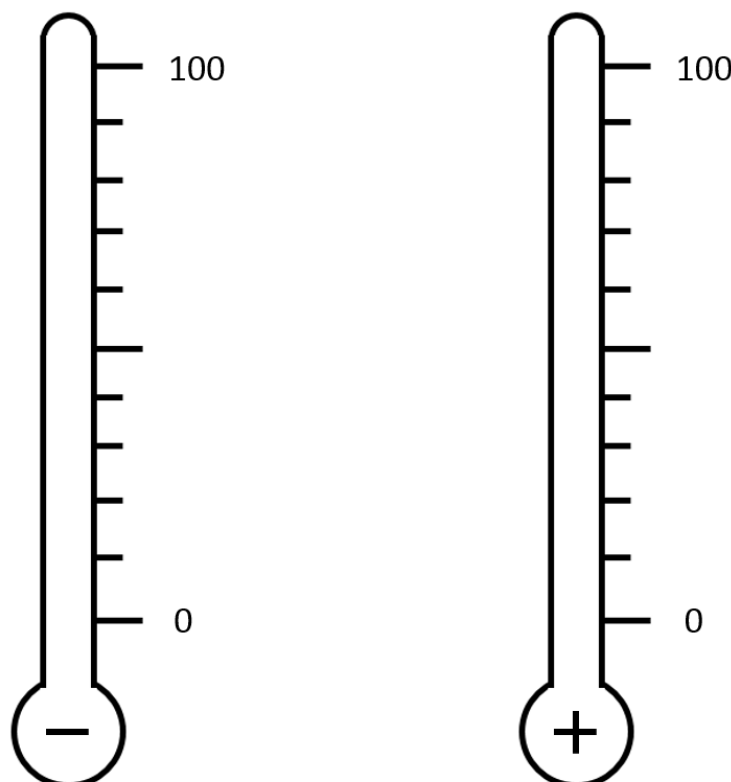
Ziel der Übung

Während des Strategieprozesses können Ideen, Situationen und Ereignisse eine Reihe von Emotionen hervorrufen. Meistens sind diese Gefühle ambivalent. So kann beispielsweise die Vorstellung einer neuen Strategie sowohl positive Emotionen (Vorfreude auf die neuen Elemente) als auch negative Emotionen (Vorstellung der damit verbundenen Risiken) hervorrufen.

Das Ziel der doppelten Emotionsskala ist es, die **Temperatur** der positiven und negativen Emotionen zu **messen**, die sich in einer bestimmten Situation gegenüberstehen. Diese Bewertung kann regelmässig durchgeführt werden um die Entwicklung zu beobachten (wobei die idealen Temperaturen bei 0% auf der negativen und bei mindestens 70% auf der positiven Skala liegen).

Wie funktioniert das?

- Bestimmen Sie bei was Sie die Emotionen messen möchten (Idee, Ereignis, Ziel, Situation, Entscheidungsfindung usw.)
- Geben Sie auf den beiden Thermometern jeweils einen Werte zwischen 0 und 100 für negative Gefühle (links) und positive Gefühle (rechts) an.



Quelle: Storch, M., & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem ZRM 6., überarbeitete Auflage*. Bern: Hogrefe AG.