

# Affektbilanz

## Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®»

Persönliche Entscheidungen sind auch Gefühlsentscheidungen, wobei Gefühle darauf hinweisen, welche Erfahrungen und Werte für die vorliegende persönliche Entscheidung wichtig sind. Die Affektbilanz ist eine Methode, Gefühle im Zusammenhang mit einer Entscheidung ersichtlich und damit bearbeitbar zu machen.

**Vorgangsweise:** Für jede Option ist eine Affektbilanz zu erstellen. Die jeweilige Option ist in der Überschrift genau zu benennen.

**Schritt1 - Gefühlsbewertung:** die Stärke des positiven Gefühls ist auf der rechten Skala, die Stärke des negativen Gefühls auf der linken Skala einzutragen. 0 steht für nicht vorhanden, und 100 für ein sehr starkes Gefühl. Dies soll schnell und möglichst ohne nachzudenken erfolgen, damit es eine Gefühlsentscheidung ist und der Verstand keine Zeit hat einzugreifen.

**Schritt 2 – mit dem Verstand auswerten:** die jeweilige Stärke des positiven und negativen Gefühls sind als Zahlenwerte zwischen 0 und 100 zu beziffern und mit einer kurzen Beschreibung zu versehen.

Eine Affektbilanz, bei der der Wert des positiven Gefühls bei mindestens 70 und der Wert des negativen Gefühls bei 0 liegen, bedeutet wissenschaftlich eine für die betreffende Person gute Entscheidung. Sind die Werte schlechter, so kann die vorteilhafteste Option gewählt und daran gearbeitet werden (z.B. durch die Einholung weiterer Informationen, Ideenkorb «ZRM®», Bildwahl «ZRM®» etc.), dass entweder der negative Wert reduziert oder der positive Wert erhöht wird.

**Ziel** ist es, eine persönliche Entscheidung nachvollziehbar und mit gutem Gefühl zu treffen.

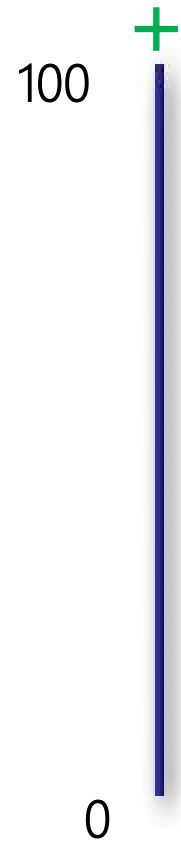
Entscheidung

Affektbilanz «ZRM®»

Option 1 „.....“

Negatives Gefühl

Positives Gefühl



Entscheidung

Affektbilanz «ZRM®»

Option 2 „.....“

Negatives Gefühl

Positives Gefühl

