
Diese [Arbeit](#) wurde am 26. März 2017 mit dem Preis des Josef-Kentenich-Instituts ausgezeichnet.

Der Preisträger ist Andreas Stefan.

Inhalt

Einleitung 1

Teil A: Das Persönliche Ideal bei Josef Kentenich

2 Das Werk Kentenichs aus historischer und biographischer Sicht 4

2.1 Werdegang Josef Kentenichs – Kindheit und Jugend 4

2.1.1 Kindheit 4

2.1.2 Studium und Wahrheitssuche 5

2.2 Josef Kentenich entwickelt seine [Pädagogik](#) 7

2.2.1 [Selbsterziehung](#) – seine Antwort auf die Situation vor Ort 8

2.2.2 [Selbsterziehung](#) als Reaktion auf die Stimmen der Zeit 10

2.3 Gründung und Wachstum der Schönstattbewegung 11

2.4 Das Lebenswerk Kentenichs aus wissenschaftlicher Sicht 13

3 Philosophisch-theologische Konturen des Menschenbildes bei Kentenich 15

3.1 Die Person als Einheit von Leib – Seele – Geist	15
3.2 Die „organische Denk- und Lebensweise“	19
3.3 Das Persönliche Ideal als Schöpfungs-, Bundes- und Gnadengeschenk	22
3.4 Kentenichs Zielvorstellung: Der neue Mensch in der neuen Gemeinschaft	24
3.4.1 Mensch und Masse	24
3.4.2 Der neue Mensch	26
3.4.3 Die neue Gemeinschaft: Bedeutsamkeit von Bindungen	28

4 Praktische Perspektive: Der Weg zum Persönlichen Ideal 29

4.1 Erkenntnisquellen	29
4.2 Seelenstimmen	32
4.2.1 Sensibel werden für die Vorgänge der Seele	32
4.2.2 Das Persönliche Ideal als Offenbarung mitten im Leben	34
4.2.3 Arbeit mit den Seelenstimmen	36
4.3 Hilfreiche Faktoren für die Arbeit an der Persönlichkeit	37
4.4 Die Formulierung des Persönlichen Ideals	40

B: Das Zürcher Ressourcen Modell

5 Einleitende Bemerkungen 44

6 Theoretische Grundlagen 45

6.1 Lernen als neuronale Veränderung	45
6.2 Rationale und affektive Verhaltenssteuerung	48
6.3 Somatische Marker	52
6.4 Die Verinnerlichung von Verhaltensweisen	54
6.4.1 Der Lernbegriff des ZRM	54
6.4.2 Lerneffekte durch Priming	55
6.4.3 Embodiment	56
6.5 Der Rubikon-Prozess	57

7 Das Ressourcen-Training des ZRM 61

7.1 Der Trainingsprozess aus der Ressourcenperspektive i	61
Inhaltsverzeichnis	
7.2 Phase 1: Das aktuelle Thema klären	64
7.3 Phase 2: Vom Wunsch zum Motto-Ziel	68
7.3.1 Die drei Merkmale von Motto-Zielen	68
7.4 Phase 3: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool	71
7.4.1 7.3.2 Drei Kernkriterien zur Optimierung	69
Erinnerungshilfen	72
7.4.2 Embodiment	73

7.5 Phase 4: Mit den Ressourcen zielgerichtet handeln	74
7.5.1 Situationstyp A	74
7.5.2 Situationstyp B	75
7.5.3 Situationstyp C	77
7.6 Phase 5: Transfer, Integration und Abschluss	78

C: Auswertung beider Konzepte

8 Persönliches Ideal und Zürcher Ressourcen Modell - eine Verhältnisbestimmung 82

8.1 Der Mensch als vielschichtige Einheit	82
8.2 Die Entwicklungsperspektive	85
8.3 Das Verhältnis von Motto-Ziel, Grundzug und Persönlichem Ideal	88
8.4 Der Trainingsaufbau	91
8.5 Die Bedeutung von Bindung	95
8.6 Gnade	96

9 Schlusswort 98

Danksagung 102

Literatur 104

Anhänge 108

I: Text der Vorgründungsurkunde 108

Abbildungsverzeichnis

1 Darstellung des Vorgangs an einer Synapse	46
2 Der Verlauf des Rubikon-Prozesses im ZRM	58
3 Der im Laufe des ZRM-Trainings erarbeitete Ressourcenpool	62
4 Die Affektbilanz	67
5 Das Situationstypen-ABC in der Abfolge des ZRM-Trainings	78
6 Motto-Ziel-Arten im Vergleich mit Grundzug und Persönlichem Ideal	90

Tabellenverzeichnis

1 Vergleich von rationaler und affektiver Entscheidungsebene	51
--	----