

# Innere Kräfte (das innere Team)

---

## Start

Ein Thema oder eine Frage herausarbeiten für heute.

Unterschiedliche Kräfte/Nuancen wahrnehmen.

Methode erläutern

Beispielfrage: „Könnte es sein, dass es zu diesem Thema unterschiedliche oder streitende Kräfte in Ihnen gibt?“

## Methode

Konkrete Frage an das die „inneren Kräfte“? Diese Frage wird vom inneren Chef gestellt (möglichst offen)

Jede Kraft wird durch eine Karte symbolisiert (vom digitalen Chefstuhl aus). Jede Karte wird eingeladen „zu Wort zu kommen“, indem sich der Klient auf die einzelnen Karten begibt. Die Reihenfolge legt der Klient fest.

Die einzelnen Karten/Kräfte können auch miteinander in den Dialog gehen oder zum sogenannten inneren Chef sprechen, der durch einen Stuhl symbolisiert wird.

Der Klient soll bitte nicht auf der Metaebene zum Coach reden.

## Abschluss

*-Erkenntnisse?*

*-Neue Kräfte?*

*-Bedeutend und unbedeutend?*

## Fazit für die Praxis!