

## Entscheidungshilfe Inneres Team



### Ich bin Viele

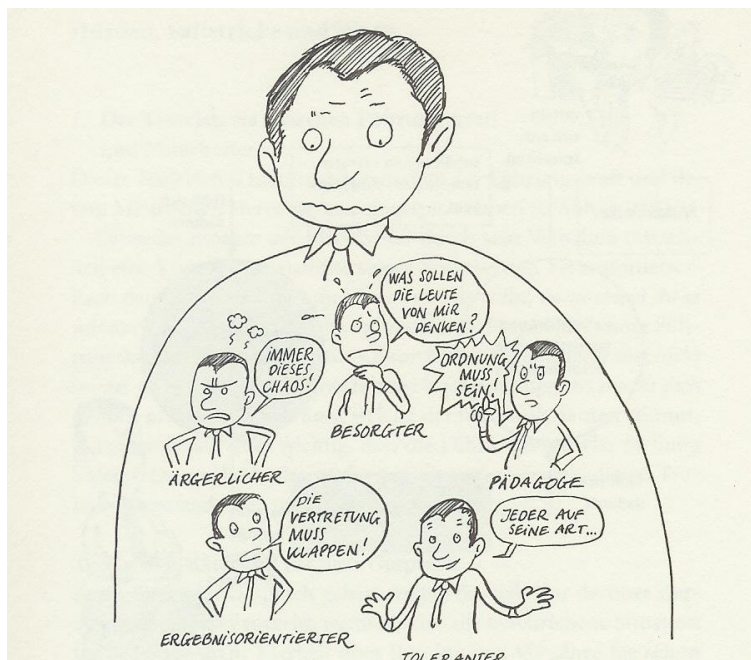
Vielleicht ist ihnen auch schon einmal aufgefallen: Wir sprechen innerlich ständig mit uns selbst. Manchmal mahnt uns eine innere Stimme zu mehr Disziplin, macht uns Vorwürfe, kritisiert uns, usw. Dieses Phänomen läuft in der Regel unbewusst ab. Unsere Persönlichkeit setzt sich aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen zusammen. Mehr noch: es entwickeln sich regelrecht eigenständige Persönlichkeiten in uns und die Stimmen in uns können sie somit diesen verschiedenen Personen zuordnen. Wenn die Sache mit den inneren Personen für sie nach dem Krankheitsbild der multiplen Persönlichkeitsspaltung oder ähnlichem klingt, seien sie beruhigt...

Es sind ganz normale Phänomene. Das wird manchmal sogar durch unsere Sprache sichtbar:

- Da hat sich der Kritiker wieder mal gemeldet
- Da lebt das Kind auf
- Da war ich ganz Mutter
- Heute war ich ein richtiger Draufgänger usw.

Finden sie sich da wieder? Sich selber kennen lernen heisst, sich auf die Suche nach den Persönlichkeiten zu machen.

Stellen sie sich die inneren Personen ruhig ganz bildlich vor.



Das Innere Team ermöglicht Ihnen, einen Dialog mit sich selbst gezielt zu gestalten und zu steuern. Diese Technik ist schnell verständlich und leicht einsetzbar, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Sie kann zu mehr Klarheit und Ent-

schlossenheit führen. Auch Therapeuten arbeiten mit dem inneren Dialog. Denn wer mit sich selbst ins Gespräch kommt, kann die einzelnen Komponenten seines Charakters miteinander diskutieren lassen. Heraus kommt in der Regel eine Entscheidung, hinter der man stehen kann.

### **Wenn der Angsthase mit dem Draufgänger spricht**

Und so funktioniert es: Vielleicht kennen Sie das - eine innere Stimme sagt Ihnen eindringlich "Mach das nicht, viel zu gefährlich! Das ist Dir noch nie gelungen." Gewiss bemerken Sie auch andere Impulse. Beispielsweise: "Aber es wäre schön... stell Dir vor, wie sich das anfühlt, wenn es klappt!" Oder auch: "Los jetzt! Augen zu und durch!" Damit sind Sie bereits mit Ihrem Inneren Team in Kontakt gekommen.

Sie können diese Methode recht gut alleine anwenden. Horchen Sie auf alle Ihre inneren Stimmen. Was sagen diese? Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten ein Team vor sich, das gemeinsam im Meeting sitzt und Ideen sammelt. Der Vergleich ist nicht zu weit her geholt: Gute Arbeitsgruppen bilden sich aus Vertretern mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Meinungen. Und nun konstituieren sie Ihr Team: Schaffen Sie jeder Stimme eine entsprechende Position und belegen dieses Teammitglied mit dem passenden Namen.

Ein persönliches Team kann zum Beispiel folgende acht Positionen umfassen:

- Der Sensor spürt feine Strömungen und fängt Impulse auf. Er sagt zum Beispiel: "Ich hab da ein ambivalentes Gefühl". Oder auch: "Sieht gut aus - aber will ich nicht!" Oder: "Das ist's genau!"
- Der Turbo gibt dagegen Kraft; ungeachtet der Inhalte oder Richtungen powert er los: "Abflug! Volle Kraft voraus! Vorwärts, wir müssen zurück!"
- Der Spieler macht Experimente und freut sich wie ein Kind: "Funktioniert ABS in einer Tiefgarage? Das probieren wir aus!"
- Die Zuversicht muss gepflegt werden und verwendet positive Formulierungen: "Du kannst das schaffen, wenn Du dem Leben auch eine Chance gibst, es passend einzurichten!"
- Das Herz meldet sich gern - meist nonverbal - bei anrührenden Filmszenen und im nahen Kontakt mit liebgewonnenen Menschen und sorgt für Gefühl und Mitgefühl.
- Der Traum beschreibt das Ziel: "Das ist unsere Vision. Stellt euch vor, wie es sein wird, wenn alles klappt!"
- Der Öffentlichkeitsarbeiter sendet die Botschaften nach außen, teilt sie anderen mit: "Seht nur, wir haben ein neues Instrument! Wir sind die Besten!"
- Der Risiko-Experte sieht Gefahren und warnt: "Bedenkt, dass wir dieses Ergebnis nicht verkraften könnten." Oder: "Vorsicht, genau hier gibt es ein Risiko!"

### **Neid, Missgunst und Erschöpfung haben im Team nichts zu suchen**

Manche Menschen stellen fest, dass sich Neid, Missgunst und Erschöpfung im Team fest etabliert haben. In einer echten Gruppe würden Sie versuchen, diese unangenehmen Zeitgenossen loszuwerden - das können Sie in Ihrem Inneren Team genau so handhaben, indem Sie diesen Diskutanten kein Rederecht einräumen.

Und dann schauen Sie wie eine Führungskraft nach unbesetzten Positionen, nach Lücken. Gibt es jemanden, der all diesen Wirrwarr koordiniert? Und sind auch Vertreter für menschliche Werte an Bord? Wer steht für Herz, Liebe, Vertrauen, Wärme, Nähe? Sie haben diese innere Botschaft nicht gehört bei Ihrer Sammlung? Dann aber umgehend eine passende Stelle einrichten! Was ist ein Team ohne Herz?

### **Auch mal Redeverbot erteilen**

Mit ein wenig Fantasie lässt sich nun ausmalen, was geschieht, wenn sich einzelne Members zusammentun. Beispielsweise Spieler und Turbo. Die können echtes Unheil anrichten...

Möglicherweise dominiert eine Stimme. Ist das die Angst? Dann probieren Sie doch ein Instrument aus dem Selbstsicherheitstraining: "Hallo Angst. Ich hab Dich gesehen. Gut, dass Du mich warnst. Aber ich gehorche Dir nicht." Sie schweigt noch immer nicht? "Du hattest Deine Chance. Und jetzt für eine Stunde Redeverbot, denn jetzt spricht der Träumer!"

### **Jeder sollte zu Wort kommen**

Es gilt: Alle Ihre Team-Mitglieder sollen zu Wort kommen und gehört werden. Am Schluss muss die Mischung, die Einflussnahme, ausgewogen sein. Da darf niemand dominieren. Das heißt: Bitte so lange reihum Fragen stellen, bis niemand mehr etwas Neues sagt - und dann zu einer Konsensentscheidung oder mindestens zu einer Kompromisslösung gelangen. Die Ergebnisse können Sie schriftlich festhalten, wenn nötig den Diskussionsverlauf ebenso. So haben Sie die wichtigsten Punkte immer im Blick.

Sie können Ihre Truppe auch grafisch, mit Puppen oder Figuren darstellen. Doch bitte Vorsicht: Besetzen Sie die Positionen nicht mit lebenden Personen: Weil hier auch sehr heftige Reaktionen auftreten können, überlassen Sie dies bitte professionellen Beratern, die versiert sind, mit einer solchen Dynamik umzugehen.

**Das Innere Team regelmäßig fragen**

Das Schöne an diesem Instrument: Sie können es häufig nutzen. Es öffnet Perspektiven, gibt differenzierte Betrachtungsweisen und Handlungsmöglichkeiten. Und berücksichtigt Gefühle ebenso wie Widersprüche. Die Anwendungsmöglichkeiten sind schier unbegrenzt:

Sie sind auf Jobsuche? Fragen Sie Ihr Team in der Orientierungsphase, wie der Job Ihrer Zukunft aussehen soll. Sie haben eine Absage bekommen? Auch dann sollten Sie Ihre inneren Komponenten zu Wort kommen lassen. Sie werden von "Ich hab's gewusst!" bis "Komm, weiter geht's!" Vielfältiges zu hören bekommen. Hoffentlich auch "Was machen wir ab heute anders?" und "Ich weiß, dass es klappen kann!"