

TAG 31

INNERES TEAM

Ich möchte ein Tool mit dir teilen, damit du noch selbstbewusster und im besten Fall mit einer neuen Leichtigkeit auch großen Entscheidungen begegnen kannst. Dazu arbeiten wir mit dem Modell des »inneren Teams«. Du kannst es dir wie eine Runde unterschiedlicher Personen vorstellen: Sie alle sitzen an einem großen Konferenztisch in deinem Inneren und melden sich zu Wort, wenn du eine Entscheidung treffen möchtest. Das können beispielsweise sein: die Kritikerin, die Vorsichtige, die Abenteuerlustige. Du hast viele Facetten in dir. Allerdings »bist« du weder die eine noch die andere ausschließlich. Sie sind nur einfache Anteile in dir: Anteile, die einen guten Grund haben, sich zu Wort zu melden. In diesem Modell nimmst du die Rolle der Vorsitzenden (CEO) ein. Du lässt jede*n zu Wort kommen, hörst ihnen allen zu und nimmst sie ernst. Wenn jede gehört wurde, bist du am Ende diejenige, die abwägt und entscheidet. Deine inneren Teammitglieder können dir dabei helfen, besser zu verstehen, was dich bewegt, dich innerlich (noch) zurückhält und was du wirklich willst.

Du kannst die Rolle der wohlwollenden Moderatorin einnehmen. Oder vielleicht siehst du dich auch eher als Gärtnerin deines inneren Gartens, in dem sich alle wohlfühlen und entwickeln dürfen. Wichtig bei diesem Modell ist vor allem eines: Statt alle oder nur einige aus deinem inneren Team wild durcheinander reden zu lassen, schaffst du Ordnung. Du nennst die einzelnen Personen beim Namen (das hilft wirklich) und nutzt ihre Beiträge, um vor allem dann entscheiden zu können, wenn du dich hin und her gerissen fühlst. Denn wir neigen dazu, gerade wenn wir unentschlossen sind, nur die besonders laut sprechenden Stimmen zu hören und die anderen Anteile in uns zu vernachlässigen.

TIPP MIT FOLGENDEN ERSTEN SCHRITTEN KANNST DU DEIN INNERES TEAM BESSER KENNENLERNEN

- 1 Stelle dir eine Frage, die dich bewegt, zum Beispiel: »Soll ich das Angebot annehmen?«, und identifiziere dann die einzelnen Mitglieder: Wer meldet sich bei dieser Frage zu Wort und hat etwas zu dieser speziellen Situation zu sagen? Stelle dir wirklich vor, es seien einzelne Persönlichkeiten – auch wenn es am Anfang vielleicht ungewohnt ist.
- 2 Gib jedem einzelnen Mitglied einen passenden Namen, beispielsweise die Macherin, die Soziale, die Schüchterne, die Lustige. Das hat den Effekt, dass die Mitglieder wirklich eine Persönlichkeit entwickeln und ihre Aussagen ehrlich äußern können.
- 3 Lass jedes Teammitglied aussprechen und sagen, was es zu sagen hat: unabhängig davon, ob es Begeisterung, Zustimmung, Ablehnung, Kritik oder anderes äußert.

Du bist CEO. Nicht jede darf willkürlich alles machen, sondern du gibst Ordnung und Struktur vor: Darunter fallen auch Kommunikationsregeln bei widersprüchlichen inneren Botschaften. Im Job kann es durchaus der Fall sein, dass du schneller entscheiden möchtest. Wenn sich in einer solchen Situation in dir widersprüchliche Meinungen melden, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie du reagieren und antworten kannst.

TIPP EINIGE IDEEN HABE ICH HIER FÜR DICH AUFGEFÜHRT

- **Zeit gewinnen:** »Ich denke drüber nach. Bis wann brauchen Sie eine Antwort?« Anschließend hältst du ein inneres »Teammeeting« ab, um zu einer Entscheidung zu kommen. So hast du ausreichend Zeit, um abzuwägen.
- **Den inneren Konflikt laut teilen:** »Ich wäre gern dabei, allerdings habe ich bereits einen Termin. Ich bin mir nicht sicher, ob ich den absagen sollte. Ich kläre das und melde mich dann bei Ihnen. Passt das?« So schaffst du Transparenz – vor allem innerhalb deines Teams kann das hilfreich sein. Allerdings gibt es Situationen, in denen die Flut an Informationen deine*n Gesprächspartner*in überfordern kann. Manchmal ist ein klares Ja oder Nein deshalb vorteilhafter.
- **Auf deine Intuition hören und einer Stimme nachgeben:** »Ja, sehr gern!« Gegebenenfalls kannst du es später revidieren: »Ich habe noch einmal nachgesehen. Leider funktioniert es in der Form doch nicht. Wie wäre es alternativ mit Folgendem?« Durch den Gegenvorschlag zeigst du deine konstruktive, wohlwollende Haltung und kannst so auch im Nachhinein noch etwas anpassen.
- **Konflikt innerlich lösen, während ein Teil des Teams (zum Beispiel die Extrovertierte in dir)**

mit dem Gesprächspartner plaudert: »Wohin geht es denn in den Urlaub? Schön, was habt ihr denn genau geplant?« Nicht sehr leicht, da eine innere und äußere Parallelkommunikation entsteht, aber möglich.

■ **Dein Team in einer Antwort zu Wort kommen lassen:** »Ich komme gern dazu, allerdings möchte ich vorher noch kurz Folgendes erledigen.« Je besser du mit zunehmender Übung dein Team kennenlernst, desto leichter wird es dir fallen, abzuwägen.

■ **Dein Team mediieren:** Du kannst auch die kleine Schule des Wünschens mit den Parteien deines inneren Teams anwenden. Frage dich zunächst, wer aus deinem inneren Team gegen wen »kämpft« oder argumentiert und durchlaufe dann die Mediations-Schritte mit diesen Parteien.

Literatur und weiterführendes Material

→ Friedemann Schulz von Thun: »Miteinander reden 3«

