

„Nach langem Hin und Her“

Mit dem Modell vom Inneren Team bei Konflikten und Entscheidungen bewusster und klüger vorgehen

In vielen Situationen im beruflichen und privaten Alltag sind wir ambivalent. Doch nicht nur die berühmten zwei Seelen wohnen ach in unserer Brust, manchmal meldet sich ein ganzer Chor von Gedanken und Emotionen. Wir sind innerlich zerrissen und unschlüssig. Das Modell vom Inneren Team setzt hier an und ist eine Methode, diese inneren Stimmen aufzuspüren, sie zu benennen und zu ordnen. Es ist somit ein effektives Instrument der Selbstklärung bzw. Selbstberatung.

Es hilft beispielsweise bei schwierigen Entscheidungen, das Wirrwarr in Kopf und Herz zu strukturieren, sich selbst, die eigenen Motive und Ziele, Prägungen und Glaubenssätze besser zu kennen. Die durch den Blick nach innen gewonnene eigene Klarheit vermindert psychischen Stress und ermöglicht, entschiedener und mutiger zu handeln. Sie hilft zudem, nach außen mit anderen souveräner, prägnanter und verständlicher zu kommunizieren.

Einzelne Themen

- Einführung in das Modell vom Inneren Team (Friedemann Schulz von Thun), Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- Unerkannte Ambivalenzen und Zerrissenheiten als Ursache für Stress, Unzufriedenheit und unstimmgige Kommunikation
- Die eigenen Motive, Bewertungen, Überzeugungen, Emotionen kennen und benennen
- Sich Verdrängtem stellen und es zu Wort kommen lassen
- Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben
- Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren
z.B. kluge, nachhaltige Entscheidungen treffen in hochkomplexen Zusammenhängen
z.B. bei Konflikten das Gegenüber einschätzen und sich selbst „in Stellung bringen“ u.a.