

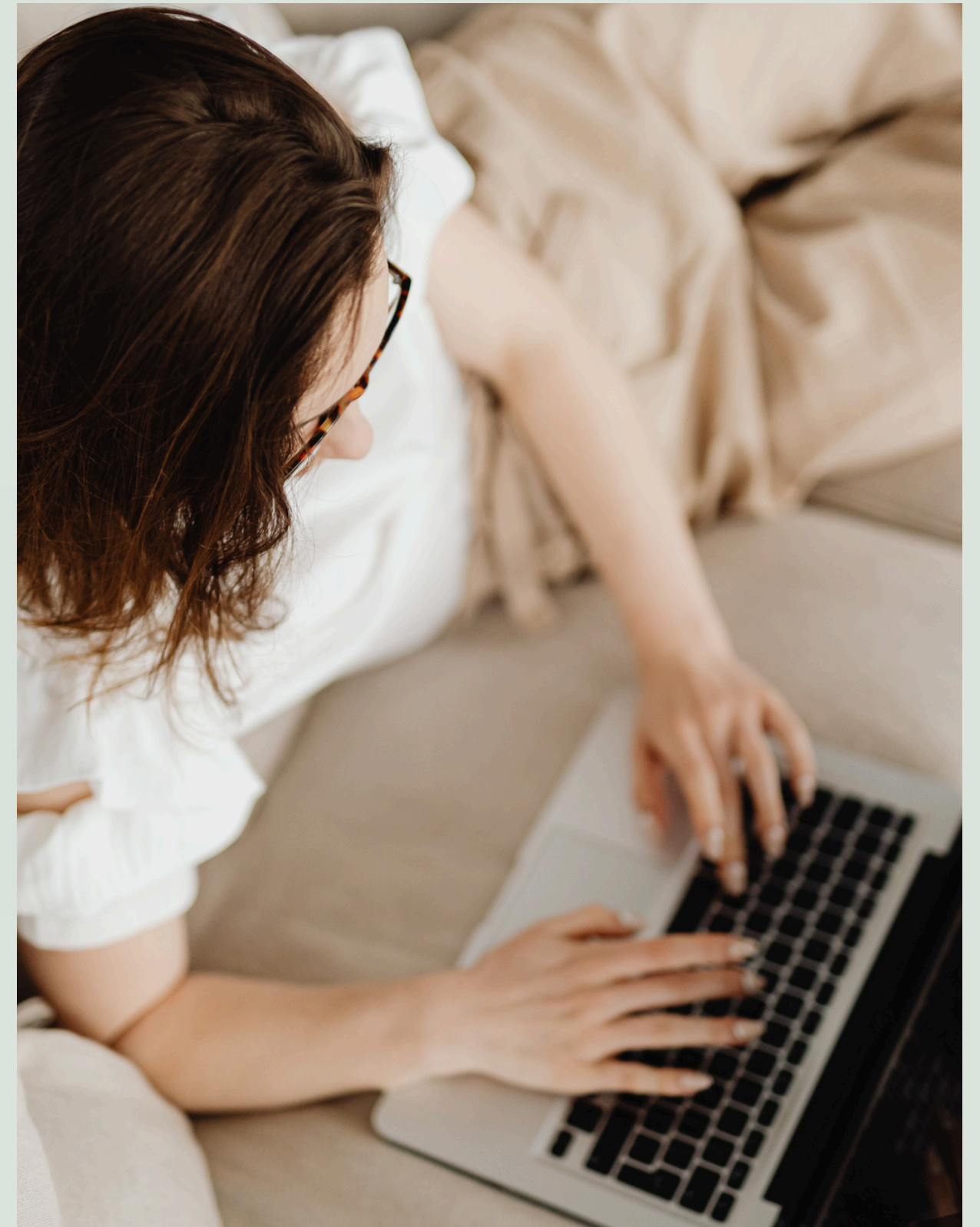


DAS INNERE TEAM

SELBSTFÜHRUNG
DURCH
TEAMENTWICKLUNG

Worum geht's heute?

- Was ist das "Innere Team"/Das Konzept der "Inneren Anteile"
- Beispiele
- Entdecke & entwickle dein Inneres Team!



Das Innere Team

Konzept von **Friedemann Schulz von Thun**
(Kommunikations-Psychologe)

Grundlage: **Annahme, dass unser Selbst aus verschiedenen inneren Anteilen besteht** (z. B. Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Transaktionsanalyse...)

Indem wir uns bewusst mit diesen inneren Anteilen auseinandersetzen und sie verstehen lernen, können wir tiefgreifende Einblicke in unsere eigenen **inneren Konflikte und Motivationen** gewinnen.

Die Arbeit mit den inneren Anteilen in der Psychoanalyse kann dazu beitragen, die **Ursprünge unserer emotionalen Probleme und Verhaltensweisen zu verstehen**.



“Oberhaupt” & “Stammspieler”

“Das Oberhaupt” (Selbstkontrolle, Einsatzleitung, Teamentwicklung, Moderation von Teambesprechungen, Konfliktmanagement...)

Stammspieler

Außenseiter

Spätmelder

Leise Zaghafte

Bewacher/Wächter

Widersacher



Alltag

- Teamsitzungen finden ständig statt, mal mehr, mal weniger bewusst
 - Beispiel: Rationales Argument, ungutes Bauchgefühl und "Stimme der Eltern" im Kopf
- Meistens gelingt es uns, eine Entscheidung zu treffen
- Gespräche helfen bei der Entscheidungsfindung, da sie uns die Gelegenheit bieten, verschiedene "Stimmen" zu verbalisieren und gespiegelt zu bekommen



Inneres Team & Promotion

- Neue Situationen erfordern neue Denk-, Verhaltens- und Emotionsmuster
- Der Promotionsprozess ist voller Entwicklungsherausforderungen
- Entstehung von Stress, inneren Konflikten bis hin zu Blockaden:
 - Entwicklungsherausforderungen wird mit alten Denk-, Verhaltens- und Emotionsmustern begegnet ("alte Teambesetzung") oder wichtige Bedürfnisse werden nicht berücksichtigt (Teammitglieder werden nicht (an)gehört)
- Herausforderung: So lange die Prozesse unbewusst laufen, kommen oft die immer gleichen Teammitglieder zum Zuge



Lösung: Arbeit mit dem inneren Team!

- Feststellung der Herausforderung (z. B. Stress vor Konferenz)
- Identifizierung aller Botschaften
- Identifizierung aller Teammitglieder, die sich zur Frage äußern (Zuordnung der Botschaften)
- Botschaft jedes Mitglieds explizit formulieren
- Teamoberhaupt: alle Botschaften wertschätzen – “guten Kern” würdigen
- Was sind die Bedürfnisse hinter den Botschaften?
- Fehlende oder stumme Teammitglieder identifizieren und ihnen Gehör schenken
- Neue Teamaufstellung wählen – Fokussierung bestimmter Botschaften
- Einverständnis aller Teammitglieder einholen

Wer darf spielen? Wer soll auf die Ersatzbank? Welche Spieler müssen gefördert/trainiert werden?



Lösung: Arbeit mit dem inneren Team!

- Feststellung der Herausforderung (z. B. Stress vor Konferenz)
- Identifizierung aller Botschaften
- Identifizierung aller Teammitglieder, die sich zur Frage äußern (Zuordnung der Botschaften)
- Botschaft jedes Mitglieds explizit formulieren
- Teamoberhaupt: alle Botschaften wertschätzen – “guten Kern” würdigen
- Was sind die Bedürfnisse hinter den Botschaften?
- Fehlende oder stumme Teammitglieder identifizieren und ihnen Gehör schenken
- Neue Teamaufstellung wählen – Fokussierung bestimmter Botschaften
- Einverständnis aller Teammitglieder einholen

Wer darf spielen? Wer soll auf die Ersatzbank? Welche Spieler müssen gefördert/trainiert werden?



Dein Inneres Team

- Überlege dir eine Situation, die herausfordernd oder krisenhaft war, in der du z.B. blockiert warst, gestresst warst, keine Motivation hattest, dich nicht entscheiden konntest, prokrastinierst hast o.ä. (oder wähle deine aktuelle Herausforderung mit der Promotion).
- Skizziere, welche „Teammitglieder“ aktiv waren/sind und notiere, was jeweils ihre Hauptaussage war/ist sowie ggfalls ihr „guter Kern“ und ihr Bedürfnis
- Welche hilfreichen ungehörten Teammitglieder hätten noch herangezogen werden können/können noch herangezogen werden – was sind ihre Botschaften und Bedürfnisse?
- Welches Teammitglied lässt du jetzt die Spielführung übernehmen? Welche dürfen auf die Ersatzbank?
- Welche(s) Teammitglied(er) möchtest du langfristig trainieren und stärken?

