

ARBEITSBLATT

INNERES TEAM (ZUR DISKUSSION INNERER KONFLIKTE)

Spürst du eine Unentschlossenheit, innere Zerrissenheit, ein Hin und Her oder Einerseits-Andererseits?

Zum Beispiel:

„Warum schaffe ich es einfach nicht, weniger zu bewerten?“

„Wieso platze ich so gut wie jedes Mal, wenn Besitzer nicht ihren gesunden Menschenverstand benutzen?“

Stelle Fragen frei nach Belieben. Für den Anfang empfehle ich dir jedoch, keine allzu existenziellen oder emotional aufgeheizten Fragestellungen oder Probleme zu wählen. Stell dir vor du würdest ein Gespräch mit einer anderen Person beginnen. Da wärmst du auch erst etwas vor und fällst nicht mit der Tür ins Haus. Übung macht die Meisterin 😊 Gerade bei emotional aufgeheizten Themen wirst du schnell mal von deinen Gefühlen überrollt. Je geübter du bist, desto einfacher wird es. Dann hast du auch mehr Energie dafür.

Lade dein „inneres Team“ zum Gespräch ein

Das hatten wir ja bereits. Hole alle Deine inneren Teamkollegen auf die Bühne. Du kannst dich dafür auch auf einen Stuhl setzen und Raum um dich lassen, in dem du dann gedanklich ein kleines Kind, den lauten Typ, die Selbstbewusste, die Ungeduldige usw. platzierst.

Fordere alle auf offen zu sprechen. Schau, dass du laut sprichst (am besten Tür zu oder schauen, dass deine Familie dich nicht hört und für verrückt erklärt 😊). Klingt komisch, involviert dein unbewusstes aber intensiver.

Höre wirklich zu

Nimm dir Zeit und lausche in dich hinein. Das kann auch manchmal länger dauern, vor allem, wenn es sich gerade wie ein riesiges Chaos anfühlt.

Reden alle gleichzeitig? Höre weiter zu. Schreib alles auf. Sprich es auch gern laut dabei aus!

Gib den Teammitgliedern Namen

Das haben wir bereits gemacht, bzw. mit einzelnen Stimmen begonnen. Achte auch auf Lautstärke, Tonfall. Erinnerung dich einzelne Teammitglieder an real existierende Personen? Gibt jeder Stimme einen Namen. Also „der Besserwisser“ „die Bewerterin“, „die Ängstliche“ etc.

Durch die Namen personalisierst du und bringst sie dir näher. Dadurch nimmst du sie besser wahr.

Lass dir Zeit und sei geduldig! Es ist fast sicher, dass du nicht alle beim ersten Mal hörst und benennen kannst. Schreib weiterhin alles auf, auf getrennten Seiten für jede Stimme!! Ergänzen kannst du immer.



Versammle deine Stimmen

Nimm dir Post Its oder Din A4 oder A5 Blätter mit allen Angaben jeder Stimme und verteile sie vor dir auf dem Boden.

Ob und wie sie nebeneinander liegen oder in Gruppen sind, bleibt Dir überlassen.

Höre auf deine Stimmen

Setze oder stelle dich nun vor die Zettel. Sprich jetzt kurz wieder von deiner Frage, deinem Problem, deinem Thema zu deinen Stimmen.

Zum Beispiel:

„Es geht mir darum, dass ich nicht weiß, wie ich ...“

„Helft mir bitte, herauszufinden, ob ich ...“

„Ich weiß nicht, wie ich mit ... umgehen soll. Was meint ihr dazu?“

„Wie denkt ihr über diese Frage: ...?“

„Was meint ihr zu dem Thema ,...‘?“

In den meisten Fällen meldet sich dann jemand, den du bereits kennst. „Das ist doch alles Humbug“ kommt vielleicht von der „Pragmatischen“.

Stell dich nun auf den am Boden liegenden Zettel dieser Stimme und höre in dich hinein. Sprich ihre Worte möglichst laut aus. (Ja, du kannst dein Umfeld warnen, dass du jetzt nicht durchgedreht bist... 😊).

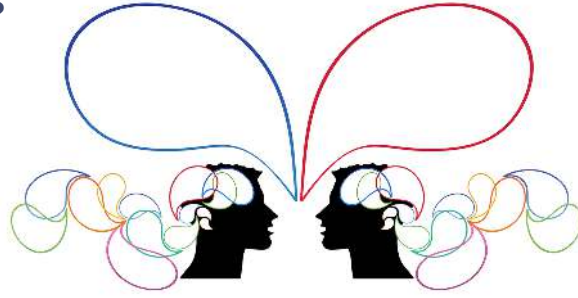
Vielleicht magst du auch, wie im Film oder Theater deine Stimme auf die Person anpassen. Wie klingt sie? Probiere einfach aus und hab Spaß dabei.

Stille im Kopf? Geh von Zettel zu Zettel, stell Dich darauf und frag direkt nach:

„Was sagst du zu dem Thema, ‚Bewertende‘?“

Klappt es einen Tag mal nicht, bedanke Dich bei Deinem Team und wiederhole den Prozess an einem anderen Tag.

Über was unterhalten die sich, wenn die dominante Stimme aus der ersten Reihe nicht dabei ist?



Stehst du auf einem der Zettel kann es passieren, dass eine andere Stimme dazwischen quatscht, der es nicht passt, was da gesagt wird. Höre dem inneren Dialog zu und sprich es wieder laut aus. Arbeite Dich von Zettel zu Zettel. Lasse auch die schüchternen, leisen, introvertierten Stimmen bewusst zu Wort kommen!

Betriff ein neuer Protagonist die Bühne, ergänze einen Zettel. Mach eigentlich all das, was du in Gesprächen mit Menschen machen würdest.

Nimm Deine Gefühle wahr! Das innere Team gewährt Dir einen unmittelbaren Zugang zu ihnen. Entspanne Dich und lasse es zu.

Abschluss und Fazit

Haben alle die Chance gehabt zu Wort zu kommen? Kommt nichts Neues mehr? Bedanke dich bei deinem Team. (Danke für eure Offenheit)
Zieh dein Fazit am besten in einem anderen Raum mit räumlicher Distanz zum `inneren Meetingraum`.

Schreibe deine Erkenntnisse und Erfahrungen auf:

- Lösungsideen
- Gefühle
- Erkenntnisse
- Überraschungen etc.

Dies ist nun Dein Schatz. Gemeinsam mit den Papierseiten/Postlts kannst du immer wieder die Reflexion erneut aufgreifen.

Nimm für jedes Meeting immer neue Zettel! Wiederhole alle Schritte. Manchmal verändert sich was, da es sich immer um eine Momentaufnahme handelt und viel mit der Situation und Deinen Emotionen zu tun hat.

