

Deine inneres Team

Überfordert? Nicht arbeitsfähig? Unproduktiv? Abgelenkt oder unfokussiert?

In solchen Situationen melden sich in der Regeln mehrere innere Anteile, beispielsweise:

- „Warum mache ich das eigentlich?“
- „Das reicht nicht!“
- „Ich kann das nicht!“
- „Stell dich nicht so an!“
- „Das packst du!“
- „Du stolz auf dich sein!“ oder oder oder.

Diese Vielzahl ist – grob zusammengefasst – Ausdruck deiner eigenen deiner Erfahrungen und deines Narrativs, sprich: Du hast eine Momentaufnahme dessen, was du dir selbst (immer wieder) erzählst.

Dieses Narrativ aus verschiedenen Stimmen, dein inneres Team ist sich selten einig. Schwierig wird es, wenn die Mitglieder nicht kooperieren und ihr Ziel im Blick haben, sondern sich gegenseitig von der Arbeit anhalten. Das kann anstrengend und kraftraubend sein, du bist „hin- und hergerissen“.

Um dein inneres Team (z. B. durch Komplexithoden) zu reorganisieren, musst du wissen, welche Teammitglieder sich gerade melden. Das ist die Voraussetzung, um mit deinem Team arbeiten zu können.

Schritt 1: Was bremst dich aus?

Um mit deinem Team in Kontakt zu kommen, ruf dir 2-3 Situationen ins Gedächtnis, die du als besonders herausfordernd oder schwierig empfunden hast.

Beschreibe die Situation kurz und notiere deine Gefühle in der Situation.

Herausfordernde Situation	Wie habe ich mich gefühlt?

Schritt 2: Was erzählst du dir?

Was erzählst du dir eigentlich? Vielleicht „solltest...“ oder „müsstest...“ du mehr arbeiten? Vielleicht bist du nicht gut genug? Oder die anderen merken, dass du nichts kannst? Notiere dir die Botschaften die du dir immer wieder sendest und die dir eventuell früher jemand (immer wieder) gesagt hat. Die brauchen wir dann für Schritt 3!

Situation 1:	
Situation 2:	
Situation 3:	

Schritt 3: Wer sitzt auf deiner Schulter?

Teufel links, Engel rechts - kennst du das?

Jetzt geht es darum, aus den Aussagen und Gedanken einzelne Charaktere abzuleiten. Das müssen nicht Engel und Teufel sein, lass deiner Kreativität freien Lauf: Richter*in, Gouvernante, Mentor, Feuerwehrmann, Polizist*in, Clown, weiser und wachender Uhu, Amazone, fleißiges Bienchen oder oder oder. Das können Personen, Stereotypen, Tiere, Pflanzen oder Fantasiefiguren sein – alles was dir passend erscheint.

Schaue dir die Gedanken aus Schritt 2 an und ordne sie mindestens vier unterschiedlichen Teammitgliedern zu. Und entdecke dein inneres Team!

Teammitglied I:	
Botschaft:	

Teammitglied II:	
Botschaft:	

Teammitglied III:

Botschaft:

Teammitglied IV:

Botschaft

Teammitglied V:

Botschaft

Schritt 4: Wie ist dein Team aufgestellt?

Letzter Schritt: Zeichne Dein Team als Organigramm auf! Wie stehen die einzelnen Mitglieder zueinander? Und was sagen sie sich? Das fleißige Bienchen sagt immer ja, wenn es eine Aufforderung von der Gouvernante bekommt? Der Feuerwehrmann löscht Brände und ist im Katastrophenmodus und macht die anderen verrückt damit?

Nimm dir hier gerne Zettel und Stift zur Hand oder probiere eine digitale Umsetzung aus. Geeignete Tools dafür findest du beispielsweise hier:

<https://www.canva.com/>

<https://factorialhr.de/blog/organigramm-kostenlose-vorlage/>