

Mein inneres Team

Arbeitsbuch mit
Ausfüllvorlagen



 **philosify**
Das Leben ist kein Ponyhof

Dein inneres Team

Die Selbsterfahrungs-Methode des „inneren Teams“ wurde von Friedemann Schulz von Thun entwickelt. Sie wurde damals vor allem für Coaching und Kommunikationstraining in Unternehmen entwickelt. Das „innere Team“ ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um die verschiedenen Anteile im unbewussten Teil deines eigenen Selbst zu entdecken – durch eine bestimmte Art der Selbsterfahrung.

Durch das „innere Team“ kannst du diese unbewussten Anteile zum Leben erwecken. Lässt du deiner Vorstellung freien Lauf, werden sich ganz von selbst Bilder in deinem Kopf entwickeln. Dazu kannst du auf verschiedene Methoden zurückgreifen, die besonders gut geeignet sind, um dich mit den unbewussten Anteilen deiner Persönlichkeit in Kontakt zu bringen. Wenn du dazu noch mehr erfahren möchtest, [schau hier vorbei](#).

Die Erkundung deines „inneren Teams“ verläuft in fünf Schritten:

- 1) Mach dich damit vertraut, wie diese Übung funktioniert (S. 3-4).
- 2) Wähle den Weg zum „inneren Team“ aus, der am besten zu dir passt und den du ausprobieren möchtest (S. 5-7).
- 3) Druck dir die Vorlage und lege sie dir parat (S. 8).
- 4) Entdecke dein inneres Team mit dem von dir gewählten Weg und lass dich dabei durch die Fragen leiten.
- 5) Halte dein Ergebnis auf der Ausfüllvorlage fest (S. 9).

Drei Wege zum inneren Team



Selbsthypnose



Malen



Aufstellen

So funktioniert die Übung

Die Vorstellungsübung des inneren Teams personifiziert unbewusste Anteile deines Ichs, um sie dadurch besser kennenzulernen. Das heißt zwar nicht, dass diese Anteile wirkliche Personen sind – es ist lediglich eine gute Repräsentationsform. Welche inneren Team-Mitglieder du genau hast, weißt nur du selbst. Es gibt keine vorgegebene Anzahl und auch keine notwendige Bandbreite von inneren Anteilen. Aber aus Erfahrung weiß man, dass es ein paar Anteile gibt, die in vielen Menschen am Werk sind. Es gibt z.B. den sprichwörtlichen „inneren Richter“, die eigenen „Dämonen“, das „innere Kind“, manchmal auch den „inneren Schweinehund“; und oft einen „inneren Antreiber“, eine Entdeckerin, eine Kriegerin, das gute Gewissen; und auch oft einen liebenden, fürsorglichen Teil.

Diese Anteile beeinflussen zwar dein Verhalten, aber natürlich sind sie nicht wirklich reale Persönlichkeiten mit Gesicht und Namen. Der Vorteil dieser metaphorischen Personifizierung ist aber: Personen können kommunizieren – und du kannst sie ausfragen! Und das ist auch das Ziel der Übung: Etwas über dich selbst herauszufinden, indem du so tust, als wären die Kräfte, die in dir wirken, reale Personen, die eine Aufgabe haben, ein Ziel verfolgen und dafür Strategien entwickeln. Wenn du sie darüber ausfragst, erfährst du etwas über dein Innerstes, was bis dahin oft verborgen geblieben ist.

Du kommst deinen unbewussten Anteilen am ehesten näher, indem du dich überraschen lässt, was dir deine Vorstellungskraft ganz spontan präsentiert, wenn du dir eine spezielle Frage stellst. „Was bedeutet Freiheit für mich?“ – nach dieser Frage wird in dir vielleicht ein inneres Bild entstehen, oder du wirst dich ganz spontan an ein vergangenes Ereignis erinnern, das du mit diesem Begriff verbindest; oder du denkst an ein Vorbild oder eine Berühmtheit, die für Freiheit steht. All das sind Informationen über dich selbst – wie du tickst, was dir wichtig ist, was dich antreibt und was dir Angst macht.

Lass deinen Vorstellungen und Ideen bei solchen Fragen einfach freien Lauf – und es werden sich ganz von selbst Bilder und Ideen in deinem Kopf entwickeln. Diese Bilder und Ideen kannst du mit einem der drei Wege zum inneren Team „zum Leben“ oder „zu Bewusstsein“ erwecken. Es kann sein, dass dir innere Team-Mitglieder als Menschen erscheinen (z.B. aus deinem näheren Umfeld, aber vielleicht auch einige deiner Vorbilder, oder große Personen aus der Menschheitsgeschichte wie Ghandi oder Sokrates). Aber es könnten auch verschiedene „Versionen“ von dir selbst erscheinen (z.B. ich als kleiner Junge; ich als junge Frau).

Und weil es für dein inneres Team keine äußeren Vorgaben gibt und du dich auch nicht an die Gesetze der Realität halten musst, erscheinen dir vielleicht auch ganz spontan Tiere (z.B. ein starker Löwe; ein scheues Reh) oder Fabelwesen (Peter Pan; Master Yoda). Alles, was dir spontan erscheint, ist gut und richtig so. Wenn dein Master Yoda eine Elektrogitarre in der Hand hat – super! Wenn dein Löwe fliegen kann – perfekt! Die Spontaneität und „Ungezwungenheit“ deiner Assoziationen ist das einzige, was wirklich wichtig ist. Die Assoziationen sollen nicht aus deinem logisch denkenden Verstand kommen, sondern aus deiner spielerischen Kreativität. Dazu musst du dich an keine Regeln oder Vorgaben halten – du musst eigentlich gar nichts „machen“, sondern einfach nur „geschehen lassen“ und „neugierig abwarten“.

Während du einen der drei Wege beschreitest, behalte folgende Fragen im Hinterkopf, die deinem Gehirn dabei helfen werden, freie Assoziationen zu erzeugen:

- Welche Mitglieder gehören zu meinem inneren Team? Wer erscheint mir alles vor dem inneren Auge, wenn ich „zur Teamsitzung bitte“?
- Wie heißen die verschiedenen Mitglieder? Wie genau sehen sie aus?
- Was ist ihre wichtigste Aufgabe? Wozu sind sie da? Welches Ziel verfolgen sie für dich?
- Welche Erfahrungen haben einzelne Team-Mitglieder nachhaltig geprägt?
- Was kann ein bestimmtes Mitglied gut? Was kann es weniger gut?
- Wie stehen die Team-Mitglieder zueinander? Welche Mitglieder verstehen sich gut miteinander? Welche überhaupt nicht? Gibt es Koalitionen? Wer sind die Koalitionspartner – und wer ist die „Opposition“?

Weg 1: Selbsthypnose

Unserer pragmatische Kurzanleitung zur Selbsthypnose kann dich bei der Erkundung deines „inneren Teams“ unterstützen.

Lass eine Audioaufnahme mitlaufen, zum Beispiel mit deinem Handy, und sprich die Teammitglieder und ggf. der Satz oder die Eigenschaften, die sie charakterisieren, einfach dort auf.

1) Setze dich bequem hin

... oder noch besser: leg dich bequem hin.

2) Schließe deine Augen

Das ist wichtig, da du dich so besser auf deine inneren Empfindungen konzentrieren kannst und nicht von visuellen Reizen aus deiner Umwelt abgelenkt wirst.

3) Atme tief durch

Atme einige Male tief durch und stell dir vor, wie du mit jedem Ausatmen die verbliebene Anspannung aus deinem Körper „heraus“ atmest.

4) Spüre jeden Teil deines Körpers

Beginne mit den Füßen. Wie fühlen Sie sich an? Wo spürst du sie? Sind sie müde oder stark? Kribbelt es? Was nimmst du wahr? Gehe nun auf dieselbe Art alle wichtigen Körperteile durch: Beine, Oberkörper, Arme, Kopf.

5) Spüre den aufkommenden Zustand der Tiefenentspannung

Nun wirst du wahrscheinlich schon einen recht entspannten Zustand erreicht haben, je nachdem, wie geübt du schon darin bist. Für den Anfang reicht es in jedem Fall. Ein Zustand der Tiefenentspannung ist wichtig, beispielsweise für die Aufstellung deines „inneren Teams“, da Vorstellungsübungen in diesem Zustand besonders gut funktionieren. Im normalen Wachzustand ist dein kritischer Verstand aktiv – und das behindert oft die freie Entfaltung deiner Vorstellungswelt. Der Verstand ist der aktive „Macher“ – in der Selbsthypnose wollen wir aber zum passiven „Erleber“ oder „Zuschauer“ werden.

6) Beobachte die Vorstellungen in deinem Kopf

Bist du ausreichend entspannt, wird deine innere Vorstellungswelt bald ganz von allein anfangen, sich weiterzuentwickeln. Diese Dinge passieren meistens ganz von selbst, ähnlich wie im Traum kommen dir die Bilder und Szenen, ohne dass du sie gezielt steuern musst. Es ist ein passiver Zustand, in dem man empfängt, und kein aktiver Zustand, in dem man etwas produziert. Du musst dich also nicht anstrengen, sondern dich einfach nur zurücklehnen und zuschauen 😊

Weg 2: Malen

Einfach drauf los malen!

Spüre in dich hinein und male auf, was dir spontan in den Sinn kommt. Es gibt kein richtig oder falsch. Male alles auf, was dir ganz spontan dazu einfällt. Überlege, welche Dinge du spontan mit einem konkreten Team-Mitglied verbindest. Beobachte dabei alle spontanen Assoziationen – und halte sie fest.



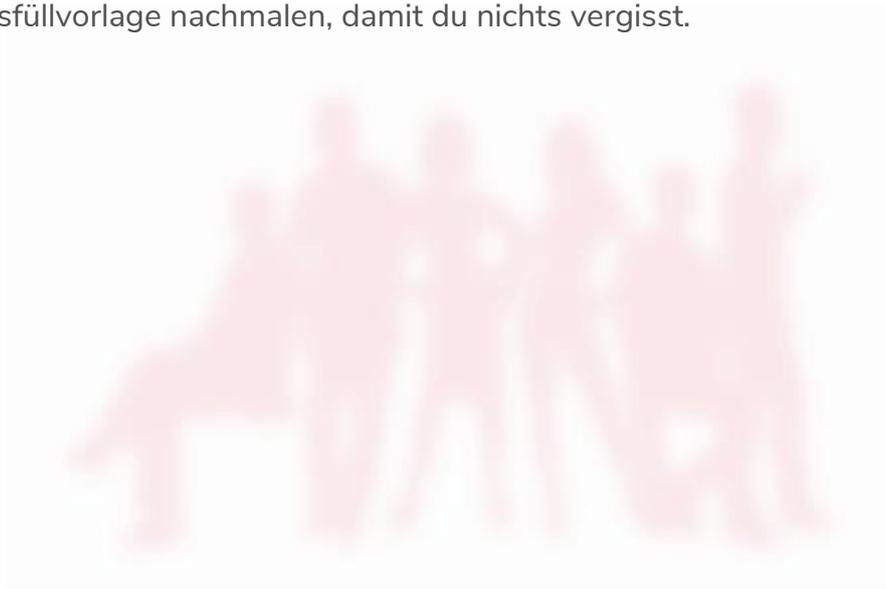
Weg 3: Aufstellen

Baue dein inneres Team in einem realen Zimmer auf!

Nimm irgendwelche Gegenstände (Stifte, Möbel, Kuscheltiere – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt) und ordne sie so im Raum an, wie es dir am passendsten erscheint. Überlege ganz am Ende, warum du gerade diesen oder jenen Gegenstand für diesen oder jenen inneren Teil genommen hast.

Überlege dann noch, warum du ihn im Raum gerade dort platziert hast: Wie weit ist er von dir weg? Guckt er zu dir oder woanders hin? Welche Beziehung hat er zu den anderen Gegenständen? Welche Gegenstände schauen auf ihn, oder sind ihm räumlich besonders nahe?

Wenn du damit fertig bist, solltest du am besten alles fotografieren und/oder direkt auf der Ausfüllvorlage nachmalen, damit du nichts vergisst.



Mein inneres Team



Skizziere dein inneres Team

Während der Erkundung deines Teams hast du hoffentlich einige „Team-Mitglieder“ kennengelernt und mit Hilfe der Fragen Bilder und Ideen in deinem Kopf erzeugt. Je nach gewähltem Weg kann es für dich hilfreich sein, dir zu diesen Fragen noch ein paar zusätzliche Stichpunkte auf einem Zettel zu machen.

Hier nochmal die Fragen:

- Welche Mitglieder gehören zu meinem inneren Team? Wer erscheint mir alles vor dem inneren Auge, wenn ich „zur Teamsitzung bitte“?
- Wie heißen die verschiedenen Mitglieder? Wie genau sehen sie aus?
- Was ist ihre wichtigste Aufgabe? Wozu sind sie da? Welches Ziel verfolgen sie für dich?
- Welche Erfahrungen haben einzelne Team-Mitglieder nachhaltig geprägt?
- Was kann ein bestimmtes Mitglied gut? Was kann es weniger gut?
- Wie stehen die Team-Mitglieder zueinander? Welche Mitglieder verstehen sich gut miteinander? Welche überhaupt nicht? Gibt es Koalitionen? Wer sind die Koalitionspartner – und wer ist die „Opposition“?

Nun kannst du mit deinen Notizen, Fotos und Aufzeichnungen aus einem der drei Wege dein inneres Team auf der Ausfüllvorlage skizzieren und dadurch für die Zukunft festhalten.

Male dazu jedes Team-Mitglied an geeigneter Stelle auf. Gib jedem Mitglied den richtigen Namen und schreibe die wichtigsten Notizen kurz und knapp darunter. Die Beziehungen zwischen den einzelnen Team-Mitgliedern kannst du durch Pfeile und Verbindungslinien verdeutlichen.

Dieses Schaubild deines inneren Teams kannst du nun gut aufbewahren oder es dir an die Wand hängen – damit du immer darauf Zugriff hast und dich selbst besser verstehst, wenn es darauf ankommt.

Und jetzt?

Wir würden uns freuen, wenn du mit diesem E-Book deiner eigenen Identität ein Stück nähergekommen bist.

Denk immer daran: Es gibt keine „Patentlösung“ bei der Suche nach dem eigenen Selbst. Identitätssuche ist ein Prozess. Deine Antworten auf diese Fragen werden auf dich zurückwirken und du wirst ein immer genaueres und authentischeres Bild von dir selbst bekommen. Du kannst die Fragen auch irgendwann noch einmal ausfüllen, wenn du glaubst, dass du noch nicht richtig zum Kern deines Selbst vorgedrungen bist. Und es ist nicht ausgeschlossen, dass du die entscheidende Idee ganz spontan nächste Woche unter der Dusche bekommst. Gute Fragen lösen im Gehirn Suchprozesse aus, die sich über eine längere Zeit ziehen können.

Aber dort musst du nicht stehen bleiben. Denn Wissen verändert dein Leben nur bis zu einem gewissen Grad. Das eigentliche Ziel ist Veränderung.

Wenn du dabei unsere Unterstützung möchtest, schau dir unser [Einzelcoaching](#) an. Das kann dir dabei helfen, neue Wege zu gehen und neue Lösungen zu finden. Wir holen dich dort ab, wo du derzeit stehst – und unterstützen dich auf deinem ganz eigenen Weg.

Wir wünschen dir alles Gute und viel Erfolg!

Hendrik & Sebastian

