



- » Das innere Team stellt die Innenseite der Kommunikation dar.
- » Ein Miteinander und Gegeneinander finden wir nicht nur in real existierenden Teams, sondern auch innerhalb des Menschen.
- » Meist „schlagen mehr als zwei Seelen in meiner Brust“.



# Das innere Team

**Der Harmonische**  
Gegenüber allen  
hilfsbereit!

**Der Unsichtbare**  
Vorsichtig sein!

**Der Rationalist**  
Keine Emotionen  
zeigen!



**Der Ehrgeizige**  
Besser sein als  
die Anderen

**Der Skeptiker**  
Was bringt das?

**Der auf sich selbst  
Bedachte**  
Was springt für mich raus?



# Das innere Team

- » Diese inneren Stimmen sind sich selten einig und nehmen Einfluss auf unser Handeln.
- » Ziel ist es, dass das Oberhaupt diese Pluralität zu einem inneren Team formt und Synergieeffekte schafft.

## Fazit

Wenn ich nach außen hin authentisch und situationsgemäß reagieren will, muss ich zunächst eine Einigung aller inneren Stimmen erzielen, die sich bei mir zu Wort melden.





---

## Zielsetzung

Ein Bewusstsein für die verschiedenen inneren Positionen zu einem bestimmten Thema erlangen. Unter Berücksichtigung dieser verschiedenen Anteile dann bewusst eine stimmige Entscheidung treffen und klar kommunizieren.

---

## Wirkungsweise

Durch die Beschäftigung mit dem inneren Team wird häufig erst klar, dass man selbst zu einem Thema ganz unterschiedlichen Positionen hat, bzw. welche das sind. Diese Teammitglieder arbeiten, wie auch in real existierenden Teams, manchmal miteinander, aber auch gegeneinander, sie setzen alles daran unsere Kommunikation und unser Verhalten zu beeinflussen. Wenn aus diesem verstrittenen Haufen ein inneres Team wird, das die verschiedenen Perspektiven würdigt, setzt dies neue Energie frei und mit „vereinten Kräften“ kann auf einer ganz neuen Ebene eine stimmige Entscheidung getroffen werden.

---



---

## Kommentar

Auch wenn es zunächst komisch erscheinen mag, so ist es sehr wirkungsvoll den einzelnen Teammitgliedern einen passenden Namen zu geben. Es hat sich ebenfalls bewährt die Botschaften der einzelnen Teammitglieder konkret auszuformulieren, als ob diese sich direkt an Sie wenden würden.

Typische Vertreter und ihre Botschaften können beispielsweise sein:

- » der innere Antreiber: „Sei perfekt!“
- » der Abenteurer: „Mach das, das wird spannend!“
- » der Selbstzweifler: „Das schaffst du sowieso nicht!“
- » der Genießer: „Genieße das Leben!“
- » der Rationalist: „Keine Emotionen zeigen!“

---

## Vorwiegende Anwendungsfelder

Coaching

---



---

## Praxisbeispiel

Herr M. ist aktuell Mitglied in einem Team bei einem Automobilzulieferer aus der Region Stuttgart. Aufgrund der Beförderung seines bisherigen Chefs wird die entsprechende Position als Teamleiter frei und ihm angeboten. Soll er dieses Angebot annehmen? Wie wird dann der Rollenwechsel vom Kollegen zur Führungskraft gelingen? Welche Stimmen könnten sich hier zu Wort melden?

Der Abenteurer meldet sich mit: „Auf geht’s eine neue Herausforderung!“. Der Selbstzweifel hält dagegen: „Das könnte aber auch schief gehen! Packst du das wirklich?“. Da steigt der Skeptiker mit ein: „Was soll dir das bringen?“. Der innere Antreiber hält dagegen: „Zögere jetzt nicht ewig, die Gelegenheit gibt es vielleicht nicht mehr so bald, leg los!“.

Wenn diese und weitere innere Stimmen identifiziert sind, gilt es die Stimmen in Dialog miteinander zu bringen, z. B. in dem das „Oberhaupt“ jedem seinen Raum gibt: „Ja, lieber Antreiber, ich schätze deinen Optimismus und dein Feuer, der Skeptiker ist aber ebenfalls wichtig und verdient eine Antwort“. Dann könnte beispielweise überlegt werden, wie eine Antwort auf die berechtigte Frage des Skeptikers aus sehen könnten, um auch dessen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Meist klären sich dann im begleiteten Prozess die verschiedenen Anliegen des inneren Teams und es entsteht mehr Klarheit und Ruhe als Basis für eine gute Entscheidung.



---

## Übungsaufgabe

- » Nehmen Sie sich ein weißes Blatt Papier. Schreiben Sie in die Mitte das Thema, das Sie beschäftigt.
- » Überlegen Sie sich dann, welche unterschiedlichen Teammitglieder hat Ihr inneres Team?
- » Gibt es leisere und lautere Stimmen, die sich zu Wort melden?

Überlegen Sie sich für jedes Teammitglied einen passenden Namen, schreiben Sie diesen mit der Botschaft, die dieses Teammitglied Ihnen geben will, auf das Blatt.

Tun Sie das Gleiche für jedes weitere Teammitglied.

Überlegen Sie als Oberhaupt Ihrer Mannschaft: Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede? Auf wen haben Sie schon lange nicht mehr gehört, der Ihnen aber eine wichtige Botschaft senden will?

Gibt es eine Lösung, die verschiedene Positionen verbindet? Wie können Sie Ihre innere Mannschaftsaufstellung variieren, damit das innere Team gut zusammenarbeitet?



---

## Rechtliche Hinweise



>> - [FREEPIK](#)



Burgaretta Photography  
[www.burgaretta.com](http://www.burgaretta.com)



Burgaretta Photography  
[www.burgaretta.com](http://www.burgaretta.com)