**Das innere Team**

**Die eigenen Teammitglieder identifizieren**

Erinnern Sie sich an eine schwierige Kommunikationssituation und lassen Sie den Moment nochmal möglichst plastisch vor Ihrem inneren Auge auftauchen.

Während Sie die Situation und das Geschehen auf sich wirken lassen, nehmen Sie wahr, was innerlich auftaucht. In was für einen Zustand geraten Sie? Welche Gefühle sind spürbar? Und welche Gedanken tauchen auf? Welche Impulse spüren Sie? Verändert sich Ihre Stimme, Ihr Atem, die Muskelspannung im Körper? Und wenn ja, wie? Lassen Sie alles auf sich wirken, ohne es verändern zu wollen.

Lauschen Sie nun darauf, welche inneren Stimmen Sie hören. Welche Teile Ihrer Persönlichkeit werden lebendig? Und auch: was wird vielleicht unterdrückt oder tritt in den Hintergrund?

Versuchen Sie nun, einzelne Teammitglieder zu identifizieren:

Vielleicht gibt es da sensible Anteile, wie der Dünnhäutige, die Unsichere, das Mickerle, die graue Maus, der Versager, der schüchterne Junge, das kleine Mädchen, der Tollpatsch oder der Träumer.

Oder eher widerständige Anteile, wie der Krieger, der Unverwundbare, der Bremser, der Angreifer, der Rebell, die Furie, der Oberlehrer, der Fanatiker, der Zyniker, der Neider, das Teufelchen oder der Abblocker.

Oder auch eher Manager-Typen, wie der Planer, der Profi, der Antreiber, der Macher, der Samariter, der tolle Hecht, der Bedenkenträger, der Kritiker, der Diplomat, der Kontrolleur, der Idealist oder der Helfer.

* Wie sehen die gefundenen Anteile aus?
* Wie fühlen die sich?
* Was ist denen wichtig?
* Und was ist deren Botschaft – welches Schild tragen die vor sich her und was steht da drauf?
* Wie laut oder leise sind die?
* Sind die eher im Vordergrund oder im Hintergrund?

Es ist wichtig, alle Teammitglieder anzuerkennen, es geht nicht darum, jemanden aus dem Team loszuwerden. Es gibt gute Gründe, dass die da sind.

Ziel ist es zu schauen, was jedes einzelne Teammitglied eigentlich braucht, welche Bedürfnisse da sind und welche gerade vielleicht zu wenig beachtet werden. Ebenso stellt sich die Frage, wie sich die Teammitglieder vielleicht gegenseitig unterstützen können.

**Tolle Bücher zu diesem Thema sind:**

Friedemann Schultz von Thun

Miteinander Reden III – Das innere Team

Ingeborg und Thomas Dietz

Selbst in Führung