

Verbunden werden auch die Schwachen mächtig

- Friedrich von Schiller

Hast du schon mal von dem Inneren Team gehört?

Darunter versteht man im Coaching und in der Psychologie ein Modell, welches dir kurz gesagt anschaulich dabei helfen kann Engelchen auf der rechten und Teufelchen auf der linken Schulter nicht gegen- sondern miteinander arbeiten zu lassen.

Wir alle haben nicht nur eine innere Stimme, sondern je nach Situation, je nach Lebenslage und -phase verschiedene Charakterzüge und Persönlichkeitszüge, die uns alle ihre "gut gemeinten" Ratschläge zurufen. **Wäre es nicht fantastisch, wenn unsere Subpersönlichkeiten voneinander profitieren könnten, statt sich zu bekriegen und dich dadurch wahnsinnig zu machen?**

Es gibt verschiedene Herangehensweisen an das Innere Team - geprägt wurde es vor allem durch den Psychologen Schulz von Thun. Aber auch im NLP (Neurolinguistischem Programmieren) gibt es mit der Walt-Disney-Technik eine ganz ähnliche Methode.

Die Walt-Disney Charaktere sind in diesem Fall der **Träumer**, der **Realist** und der **Kritiker**. Das lässt sich natürlich auch in **Optimist**, **Realist** und **Pessimisten** übersetzen.

Normalerweise funktioniert das bei uns so: wir stehen vor einer gewissen Situation, vor einem Problem, einer Frage, einer Entscheidung und alle drei Charaktere reden und fuchteln wild durcheinander.

Nehmen wir mal als Beispiel **folgende Situation: du bist unglücklich in deinem Job.**

Der Träumer/Optimist hat die Kündigung längst unterschrieben und sieht dich schon völlig selbstbewusst in neue Abenteuer springen, endlich frei und glücklich. Im selben Moment hörst du den Realisten, der dich dein Vorhaben in Frage stellen lässt, der dich an die Sicherheit in deinem aktuellen Job erinnert. Und noch schlimmer: gleichzeitig prescht der Pessimist/Kritiker vor und zwar mit so einer Gewalt, bis du vollends verunsichert bist und glaubst, du hättest eh nie das Zeug dazu einen besseren Job zu finden.

Der Weg aus dem Dilemma ist gar nicht so kompliziert! Statt alle auf einmal rumwuseln zu lassen, müssen wir nur dafür sorgen, die Drei zu einem Team werden zu lassen, sodass sie zusammen arbeiten und nacheinander Aufgaben erledigen, indem sie die Schwächen der anderen ausgleichen und die eigene Stärke gekonnt einsetzen.

Denn jedes der drei Teammitglieder hat sowohl Schwächen, als auch Stärken.

Der Träumer/Optimist denkt nicht über mögliche Konsequenzen nach, traut dir dafür aber alles zu. Der Realist bleibt mit klarem Kopf auf dem Teppich, denkt aber manchmal zu klein. Der Pessimist/Kritiker versucht dich zu schützen, meint es aber häufig zu gut und staucht dich dadurch zusammen.

Du kannst quasi jede Situation, jedes Gefühl mit dieser Methode neu bewerten und dadurch viel bessere Entscheidungen treffen.

Wenn ich das Innere Team mit meinen Klienten nutze, nehme ich gerne drei Stühle, je einen für jedes Teammitglied, dann schauen wir uns das Problem an, formulieren eine Frage, welche wir auf ein großes Blatt Papier aufschreiben und von allen drei Punkten gut sichtbar positionieren. Die Wirkung der Charaktere lässt sich durch verschieden farbige Kissen unterstreichen. Zum Beispiel eine bunte Farbe für den Optimisten, weiß für den Realisten und schwarz für den Pessimisten. Dann setzt sich mein Klient nacheinander auf jeden Stuhl und analysiert die Situation aus Sicht der jeweiligen Subpersönlichkeit. Wenn das Sitzen in seiner Energie einschränkt, legt die Kissen einfach auf den Boden und stellt sich drauf. Genau so gut können wir mit Körperankern arbeiten, indem wir die Hand auf diese Stelle legen. Zum Beispiel das Herz für den Träumer, den Kopf für den Kritiker und den Bauch für den Realisten.

Und jetzt bist du dran: lass den Optimisten Ideen, Ziele und Visionen wickeln, lass ihn groß träumen und weit denken. Lass den Realisten abschätzen, wie die Träume des Optimisten in die Tat umgesetzt werden können und lass den Kritiker die Schwachstellen an diesen Plänen ausfindig machen, ohne dich als Person zum Pessimisten werden zu lassen.

Denn wenn du nur eine dieser Persönlichkeiten bist, macht dich das schwach. Wenn du stattdessen dein inneres Team zusammen arbeiten lässt, wirst du mächtig.

Ich wünsche dir viel Spaß mit dieser Strategie und hoffe sie bereichert dein persönliches Wachstum.

Alles Liebe
Deine Bianca