PERSÖNLICHKEIT & SELBSTREFLEXION

Mein inneres Team aufstellen

Eine praktische Vorlage nach dem Modell des inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun. Machen Sie innere Stimmen sichtbar, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

So nutzen Sie das Arbeitsblatt
Notieren Sie zunächst spontan, was Sie beschäftigt. Sammeln Sie danach die Stimmen, die sich dazu melden. Bewerten Sie keine davon vorschnell: Auch kritische oder ängstliche Stimmen wollen meist auf etwas Wichtiges aufmerksam machen.

DATUM

1. Die Ausgangslage

Worum geht es konkret? Welche Entscheidung steht an oder welcher Konflikt beschäftigt Sie gerade?

2. Die Teammitglieder

Welche inneren Stimmen melden sich? Geben Sie jeder einen Namen und notieren Sie ihre Botschaft oder ihr Bedürfnis. Lautstärke: 1 = leise, 5 = sehr laut.

NAME DER STIMME	WAS SAGT SIE? WAS BRAUCHT SIE?	LAUTSTÄRKE (1-5)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

REFLEXION & NÄCHSTER SCHRITT

Das Team verstehen und führen

Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Betrachten Sie die verschiedenen Stimmen wie ein neutraler Beobachter. Danach entscheiden Sie, welche Botschaft Sie ernst nehmen und wie Sie handeln möchten.

3. Die Teamdynamik

Beobachten Sie, ohne sich oder einzelne Stimmen abzuwerten.

Welche Stimmen streiten miteinander oder blockieren sich gegenseitig?

Welche Stimme dominiert gerade besonders stark? Was möchte sie verhindern oder erreichen?

Welche Stimme ist zu leise oder fehlt? Was würde zum Beispiel eine besonnene, mutige oder humorvolle Seite beitragen?

4. Ihre Entscheidung

Sie müssen keine Stimme zum Schweigen bringen. Würdigen Sie ihre Anliegen und legen Sie dann Ihren Kurs fest.

Meine Antwort an die kritischen oder besorgten Stimmen

„Ich habe gehört, dass … Deshalb werde ich …“

Meine Entscheidung

Mein nächster konkreter Schritt in den nächsten 24 Stunden

☐	