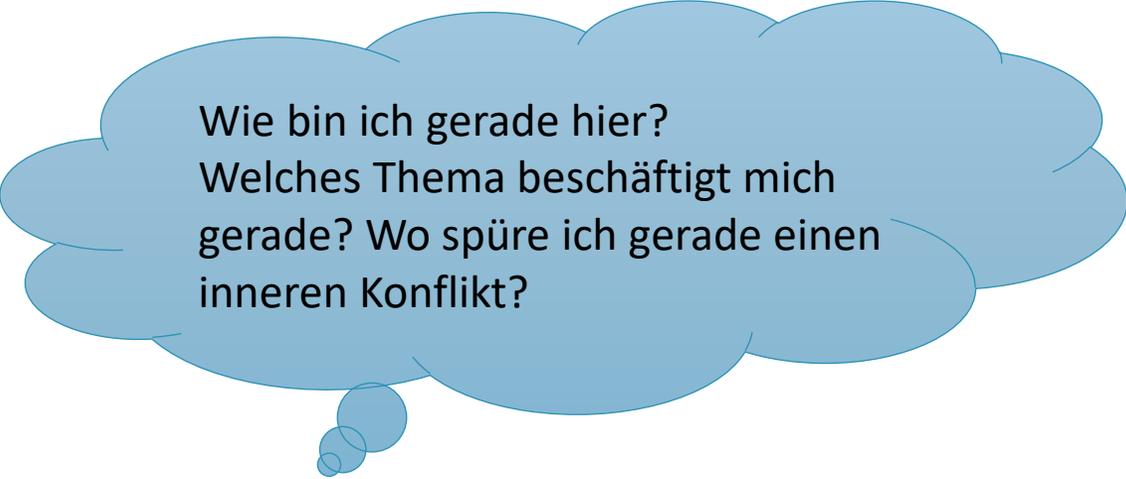


Konzept des Inneren Team als Methode in der Beratung und zur Selbstreflexion



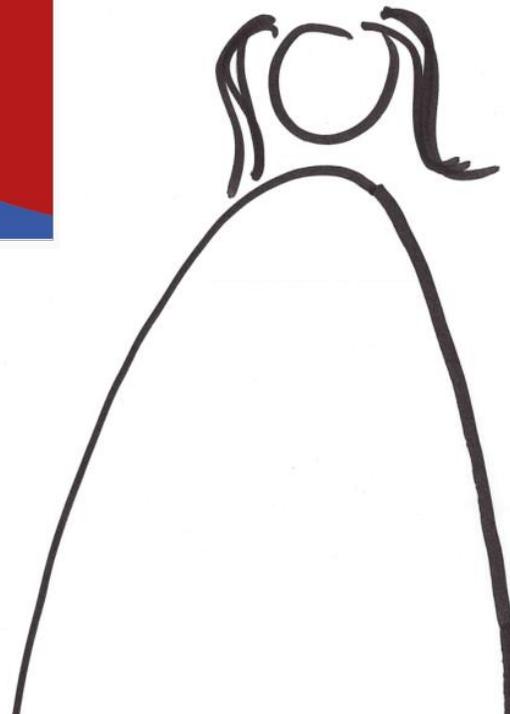
Ankommen

- Persönlicher Bezug & Ziele
- Einblicke in die Grundlagen
- Vorgehen/ Ablauf
- Voraussetzungen
- Einsatzmöglichkeiten
- Ausblick/ Was nehme ich mit?



Wie bin ich gerade hier?
Welches Thema beschäftigt mich gerade? Wo spüre ich gerade einen inneren Konflikt?

Friedemann Schulz von Thun



- Kommunikationspsychologie:
Komplexität menschlicher Kommunikation
Innere Team beleuchtet innere Dialoge und Konflikte
- Systemische Therapie und Beratung:
Innere Team kann als ein System verstanden werden: innerer Mitglieder, Anteile oder Stimmen, die miteinander interagieren
- Humanistische Ansätze:
Einbezug von Gefühlen, Bedürfnissen, jeder Anteil/Stimme darf sein, Ganzheitlichkeit
- Transaktionsanalyse
- Konzept des Selbst

Ziele der Methode:

- Bietet Möglichkeit sich selbst besser zu verstehen
- Zeigt die Vielfalt des Inneren/Selbst
- Hilft innere Konflikte besser zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen

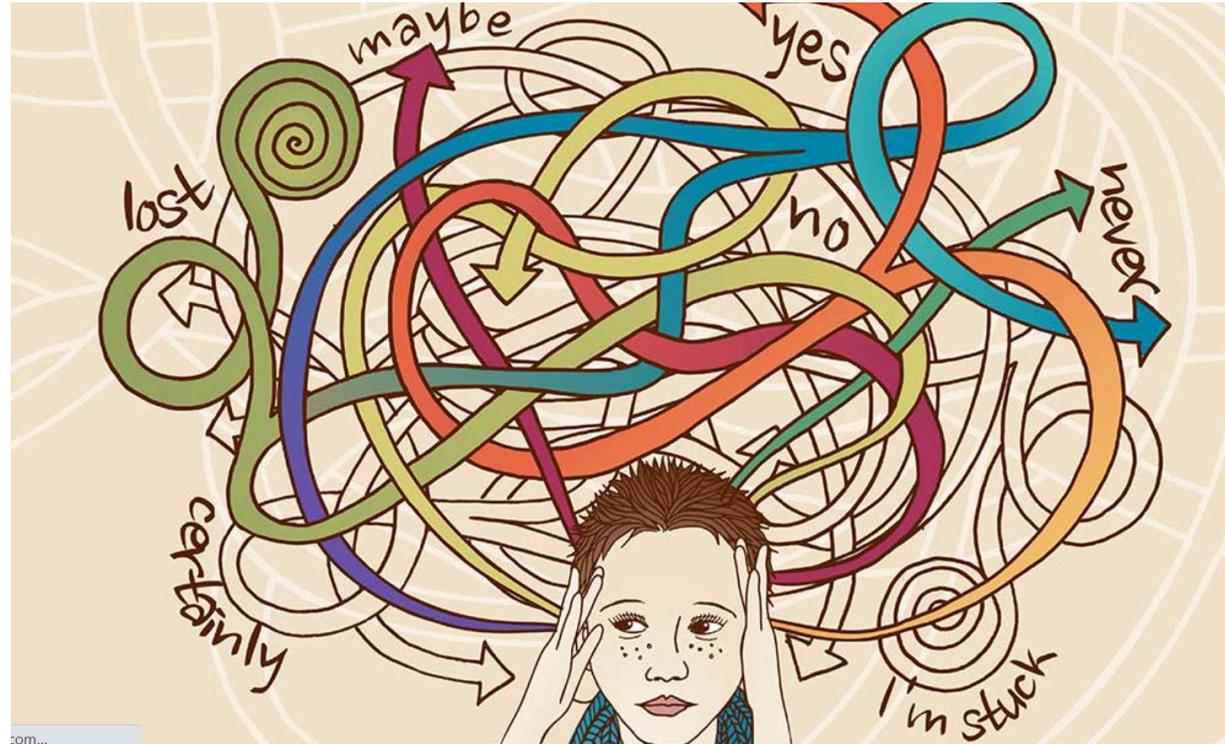
1. Identifikation der Teilnehmenden

Wer meldet sich da in mir bei diesen Themen?
Welche Stimmen kann ich hören? Welche Gefühle?
Wie könnte dieser Anteil heißen?

2. Anhörung der Einzelstimmen

Wie fühlt sich dieser Anteil?
Welches Bedürfnis/Wunsch hat er/sie/es?
Seit wann kenn ich diesen Anteil?
Welche Funktion hat er?

6. Stellungnahme



3. Freie Diskussion

5. Brainstorming

Was brauchen die verschiedenen Anteile um zu einem stimmigen Kompromiss zu kommen?
Körperbezug

4. Moderation und Strukturierung durch das Oberhaupt

Welche Anteile sind „Verbündete“?
Wie stehe ich zu den Anteilen?



Merkmale

- Frühmelder und Spätzünder
- Laute & leise Stimmen
- Stehen miteinander in Kontakt (z.B. unterstützen sich, liegen im Streit, übertönen, isolieren,...)
- Willkommene & unwillkommene Stimmen
- Willkommen heißen aller Stimmen. Jede Stimme hat ihre Funktion
- Zentrale Frage: Wie sind Stimmigkeit und klare Kommunikation angesichts innerer Pluralität und Uneinigkeit möglich?

Voraussetzungen / Hilfreiches

- Gegenüber offen für die Methode
 - Gewissen Zugang zu Gefühlen, kann ansonsten auch hilfreich sein über typische Gedanken zu gehen
 - Vorsicht/Sensibilität: können auch sehr „alter, schmerzhaft“ Teile zum Vorschein kommen // inwieweit kann ich diese auffangen?
 - Erleben einbeziehen / Focusing
 - Hilfreiche Fragen:
 - welche „typischen“ Gedanken hat dieser Anteil?
 - wie fühlt er sich an?
 - was braucht er/wünscht sich?
 - Wie viel Raum nimmt er ein?
 - Wozu war dieser (vielleicht auch in der Vergangenheit) wichtig und hilfreich?
 - Fehlt noch jemand in deinem Inneren Team?
- Wichtig: wertschätzender, akzeptierender Umgang mit allen Anteilen, die aufkommen (ohne Bewertung!)
- Arbeit mit Metaphern zum Beispiel: Bühne / Fußballmannschaft

Einsatzmöglichkeiten

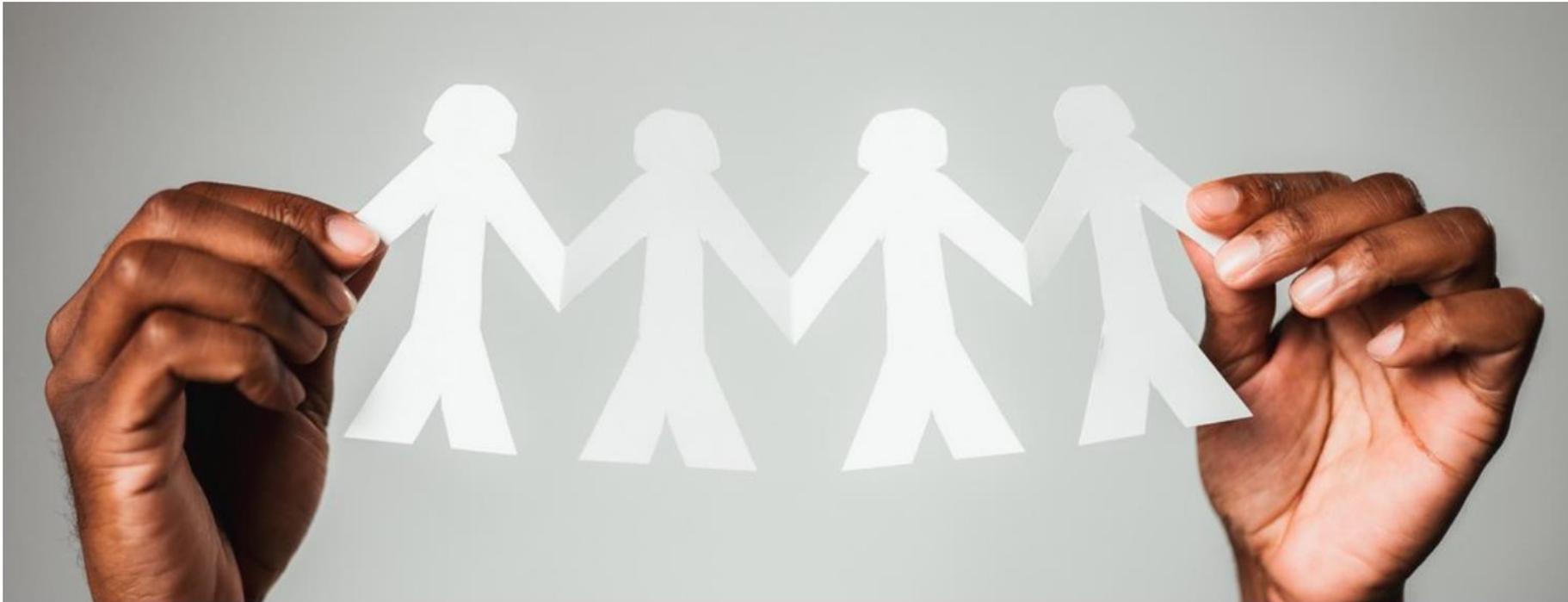
im eigenen Alltag zum Beispiel bei Entscheidungen, Konflikten, usw...

- Reflexionstool für die eigene Beratungspraxis? Warum habe ich jetzt so und nicht so gehandelt? Was war da in mir los? Welche (An-)Teile haben sich gemeldet?

in der Beratung

- Entscheidungssituationen
 - Prokrastination
 - Prüfungsangst
-
- Visualisierungsmöglichkeiten
 - Stühlearbeit
 - Bildkarten

Fragen? Gedanken? – Wie gehst du jetzt? Was nimmst du mit?



Literatur zum Vertiefen

- Schulz von Thun, F. (2018): Miteinander reden 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation: Kommunikation, Person, Situation. 27. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Greimel, A. (2020): Das Innere Team in Coaching und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG.

Weitere Literaturhinweise aus der Gruppe:

- Richard C. Schwartz, Systemische Therapie mit der inneren Familie und die Tierchen sind von Folkmania
- Anne Weiser Cornell und Barbara McGavin
- <https://www.deutsches-focusing-institut.de/images/artikel-ueber-focusing/weiser-cornell-mcgavin-selbst-focusing.pdf>