



Das Innere Team

Für mich eine sehr leicht zugängliche Coachingarbeit, besonders auch für Klienten, die zum ersten Mal eine Coachingerfahrung machen. Ich beschreibe hier die Grundidee und ein paar mögliche Schritte, die sich in der Arbeit entwickeln können, auch andere Verläufe, die das Ergebnis unterstützen, sind spontan möglich! Es ist eine wunderbare Arbeit, die uns an unsere Ressourcen führt, aus dem Innen ins Außen. Es baut auf innerer Stärke und Wahrheit auf, was für alles gut ist, was wir tun und sind.

Besonders mit Kindern erlebe ich es, wie sich innere und „imaginäre“ Ressourcen zeigen, die gut sind, die in ihrer Zuverlässigkeit, gesunden Neutralität und Fürsorge da sind. Auch uns Erwachsenen zeigen sich Ressourcen von Innen, die ich gleich beschreibe, und es kann sein, dass sich weitere Ressourcen aus Kosmos und Erde dazu gesellen..

Zur Arbeit: Manche Konflikte, manche Entscheidungen und Veränderungen fallen uns vielleicht schwerer als andere. Es ist gefühlt so, als würden verschiedene innere Kräfte miteinander streiten und ihre eigenen Konflikte austragen. Ein Ansatz, innere Konflikte zu visualisieren und zu bearbeiten, ist die Methode des „Inneren Teams“. Die Methode unterstützt uns, Widersprüche oder Mehrdeutigkeiten transparent zu machen. Die Ursprünge gehen auf den Kommunikationswissenschaftler Prof. Friedemann Schulz von Thun zurück, dass wir alle verschiedene Anteile aus unterschiedlichen Vertretern in uns tragen, die sich besonders in Konfliktsituationen häufig gegenseitig übertreffen wollen.

Da Arbeit mit dem inneren Team ist eine wunderbare Visualisierungsmethode ist. Jedes Team-Mitglied bekommt vom Klienten dabei einen Namen und formuliert in Bezug auf die konfliktäre Situation einen Schlüsselsatz. Manchmal kann der Schlüsselsatz auch fehlen. Je genauer das jeweilige Teammitglied aber charakterisiert ist, desto aussagekräftiger ist seine Rolle. Beispielhaft können das sein:

- Die Perfektionistin / der Perfektionist
- Der Antreiber / die Antreiberin
- Der Emphatische / die Emphatische
- Der Visionär / die Visionärin
- Die Kritikerin / der Kritiker
- Die Ängstliche / der Ängstliche

..... Auch ganz andere Namen sind möglich 😊

Gemeinsam beginnen wir uns mit den einzelnen Anteilen zu unterhalten, stellen Fragen, lassen Gefühle, Widersprüchlichkeiten, Interdependenzen zu. Mit der Zeit wird das Bild nach und nach klarer bzw. lassen sich innere Anhaftungen mit gezielter Begleitung herauslösen. Entscheidungskreisläufe, die nicht unterstützend sind, können dabei gelöscht und umgebaut werden. Die leisen Team-Mitglieder kommen zu Wort und bringen oft sehr wertvolle Impulse.



Sehr oft entsteht nach der Arbeit eine gute innere Integration und eine Mehrperspektivensicht für weitere zukünftige Herausforderungen. Häufig integrieren sich im Klienten neue Ressourcen, die eine wertvolle Begleitung für die Zukunft sind.

Eine wunderschöne energetische Arbeit kann sich daraus entwickeln, das **Innere Seelenteam** zu fühlen und zu integrieren. Wie es sich uns zeigen mag.

Carmen Smith