

Inneres Team

Selbstcoaching zum Mitnehmen

Das Innere Team ist ein Reflexionstool für Momente, in denen du innerlich uneins bist. Eine Stimme will das eine, eine andere warnt, eine dritte ist längst woanders. Statt diese Stimmen gegeneinander auszuspielen, machst du sie sichtbar, hörst jede an und bringst sie in eine tragfähige Linie.

In drei Bewegungen:

- **Sammeln** — Welche Stimmen melden sich?
- **Verstehen** — Was will jede Stimme Gutes?
- **Entscheiden** — Welche bekommt mehr Gewicht?

Du brauchst dafür 30 bis 45 Minuten, dieses Blatt, einen Stift und einen ruhigen Ort, an dem du nicht gestört wirst.

So gehst du vor

1. Hilfreich sind 30 bis 45 Minuten ungestörte Zeit, das Handy außer Sichtweite.
2. Die Fragen wirken stärker, wenn du sie schriftlich beantwortest statt nur im Kopf.
3. Jede Stimme darf da sein. Es geht nicht darum, eine loszuwerden, sondern alle zu hören.
4. Ein ruhiger Moment trägt die Reflexion oft besser als ein gehetzter Termin zwischendurch.

Situation. Worum geht es?

Zuerst die Lage, in der du dich innerlich uneins fühlst.

Um welche Situation oder Entscheidung geht es, bei der du dich innerlich uneins fühlst?

Woran merkst du, dass mehrere Stimmen mitreden (Zögern, Hin- und Hergerissensein, Bauch gegen Kopf)?

Stimmen sammeln. Wer redet da mit?

Gib jeder Stimme einen Namen und einen Satz.

Welche inneren Stimmen melden sich? Gib jeder einen kurzen Namen (z. B. „der Verantwortungsvolle“, „die Vorsichtige“).

Was sagt jede Stimme in einem Satz?

Welche ist gerade besonders laut, welche besonders leise?

Welche Stimme meldet sich erst auf den zweiten Blick?

Verstehen und würdigen. Was will jede Stimme

Hinter jeder Stimme steckt eine gute Absicht.

Was will jede Stimme Gutes für dich? Wovor will sie dich bewahren?

Welche Stimme fällt dir schwer anzunehmen, und warum?

Dialog. Wie sprechen die Stimmen?

Lass zwei Stimmen miteinander reden.

Wenn zwei deiner Stimmen miteinander sprächen: Was würden sie einander sagen?

Wo widersprechen sie sich, wo könnten sie sich ergänzen?

Externer Berater. Der Blick von außen

Tritt einen Schritt aus dir heraus.

Stell dir vor, du berätst jemand anderen mit genau dieser inneren Lage von außen. Was würdest du ihm raten?

Was rät dir dieser Außenblick, das du dir selbst gerade schwer zugestehst?

Gewichtung und Schritt. Was bekommt me

Du bist der Teamleiter, nicht eine einzelne Stimme.

Welche Stimme sollte mehr Gewicht bekommen, welche weniger, und wie konkret?

Was ist ein erster kleiner Schritt, der allen wichtigen Stimmen Rechnung trägt?

Priorisierung

Lies deine Stimmen in Ruhe durch. Welche braucht gerade mehr Gehör, welche weniger?

Mein wichtigster Situation-Punkt:

Mein wichtigster Stimmen sammeln-Punkt:

Mein wichtigster Verstehen und würdigen-Punkt:

Mein wichtigster Dialog-Punkt:

Mein wichtigster Externer Berater-Punkt:

Mein wichtigster Gewichtung und Schritt-Punkt:

Der nächste konkrete Schritt

Welcher kleine, eigenständige Schritt trägt allen wichtigen Stimmen Rechnung?

Was tue ich konkret als Erstes? An welchem Tag mache ich den ersten Schritt?

Der nächste konkrete Schritt

Fortsetzung von Seite 8: dein Stimmen-Schritt.

Welche Stimme will ich künftig bewusster hören, welcher gebe ich weniger Raum, und woran merke ich das im Alltag?

Wann ein Coaching hilfreich ist

Das Innere Team ist ein gutes Werkzeug, wenn du die Stimmen selbst sortieren kannst. Wenn dieselbe innere Zerrissenheit immer wiederkommt, eine Stimme dich blockiert oder hinter einer Stimme etwas Tieferes liegt, das dich belastet, ist die Methode an ihrer Grenze. Dann hilft ein Gegenüber, das die richtigen Fragen stellt, statt die richtigen Antworten zu geben.

Ein unverbindliches Telefonat zur Themenprüfung dauert 15-20 Minuten, ist kostenfrei und kein Verkaufsgespräch.

Mehr zur Methode

hermannssohnconsulting.de/blog/inneres-team

Kontakt

Jan-Aiko Berends · Business Coach · Hermannssohn Consulting

+49 176 75 75 04 16 · info@hermannssohnconsulting.de · hermannssohnconsulting.de