

**Mein Inneres Team!**

Widerstände verstehen  
und Selbstmotivation  
fördern

**Das Modell des Inneren Teams**

Das Modell des Inneren Teams wurde vom Psychologieprofessor Friedemann Schulz von Thun entwickelt, um das komplexe Seelenleben von Menschen verstehbar zu machen.

Schulz von Thun geht davon aus, dass jeder Mensch in sich verschiedene Stimmen wahrnehmen kann (z. B. *Tue es!* und *Tue es nicht!*). Besonders deutlich werden diese Stimmen bei wichtigen Lebensentscheidungen oder in Konfliktsituationen. Diese Stimmen stehen für Gedanken, Gefühle, Wünsche oder Handlungsimpulse und werden bei Schulz von Thun als Teammitglieder bezeichnet.

Wenn z. B. jemand daran denkt, eine Prüfung zu bestehen, dann könnten sich folgende Teammitglieder in ihm melden:

- Fritz Fleißig (Botschaft: *Was muss, das muss!*)
- Lisa Lustlos (Botschaft: *Keinen Bock!*)
- Erna Ehrgeizig (Botschaft: *Eine sehr gute Note, sonst gar nichts!*)
- Axel Angst (Botschaft: *Ich werde total versagen!*)
- u. a.

Zu jedem Teammitglied passt immer eine spezielle Botschaft, etwas, das das Teammitglied sagen würde, um seine Haltung zu verdeutlichen.

Schulz von Thun orientiert sich mit seiner Methode an realen Teams, wie z. B. Mannschaften, Klassen oder auch Arbeitsgruppen. So herrscht in all diesen Teams eine große Vielfalt an Einstellungen und Meinungen, an Fähigkeiten und Schwächen. Diese Pluralität beinhaltet einerseits die Chance, vieles zu bewältigen, was man allein nicht schaffen könnte, andererseits ist sie aber auch eine Quelle von Uneinigkeit, Machtkämpfen und Streit.

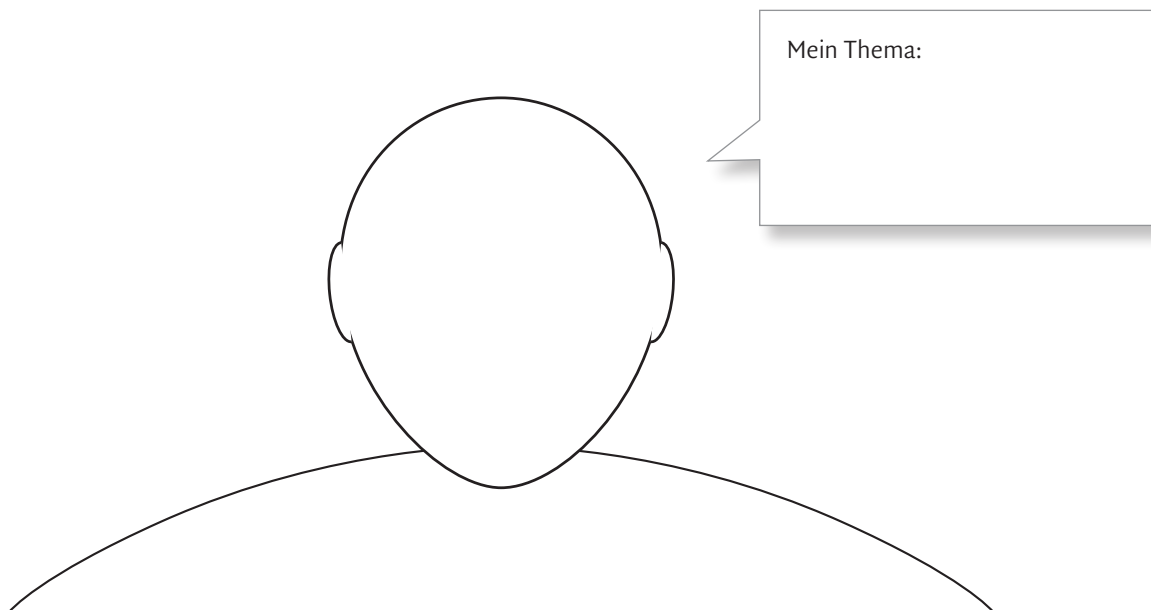
Schulz von Thun geht davon aus, dass wir nur glücklich und erfolgreich sind, wenn in uns eine gute Teamstimmung herrscht. Diese erreichen wir, wenn wir als Chef/in unseres Inneren Teams alle Teammitglieder in unsere Entscheidungen einbeziehen und von jedem das Beste nutzen.

Meine Aufgabe als Chef/in meines Inneren Teams ist es, genau hinzuhören, welche Stimmen ich in mir trage und was sie mir sagen wollen. Anschließend muss ich eine Lösung finden, die allen Teammitgliedern gerecht wird, z. B.:

- für Fritz Fleißig und Erna Ehrgeizig: „*Ich lerne jetzt zwei Stunden.*“
- für Lisa Lustlos: „*Dann ist für heute auf jeden Fall Schluss und wir chillen!*“
- für Axel Angst: „*Junge, entspann dich, Fritz Fleißig und Erna Ehrgeizig kriegen das hin!*“

Sich des eigenen Inneren Teams bewusst zu werden, ist besonders hilfreich, wenn wir vor wichtigen Entscheidungen stehen oder den Eindruck haben, gerade in einem (Gefühls-)Schlamassel zu versinken.

1. Aufgabe: Erstelle dein eigenes Inneres Team zu einem bedeutsamen Thema, das dich gerade beschäftigt. Welche Teammitglieder melden sich dazu in dir? Was sind ihre Botschaften, was sagen sie? Zeichne die Teammitglieder mit Namen und ihren jeweiligen Botschaften in die Figur ein.
2. Aufgabe: Überlege dir, welches Teammitglied du am häufigsten hörst und welches die leiseste Stimme hat. Welche Auswirkung hat das auf deine Entscheidungen?

**Mein Inneres Team**

3. Aufgabe: Tausche dich, wenn möglich, mit einer Arbeitspartnerin/einem Arbeitspartner aus und stelle ihr/ihm dein Team vor.