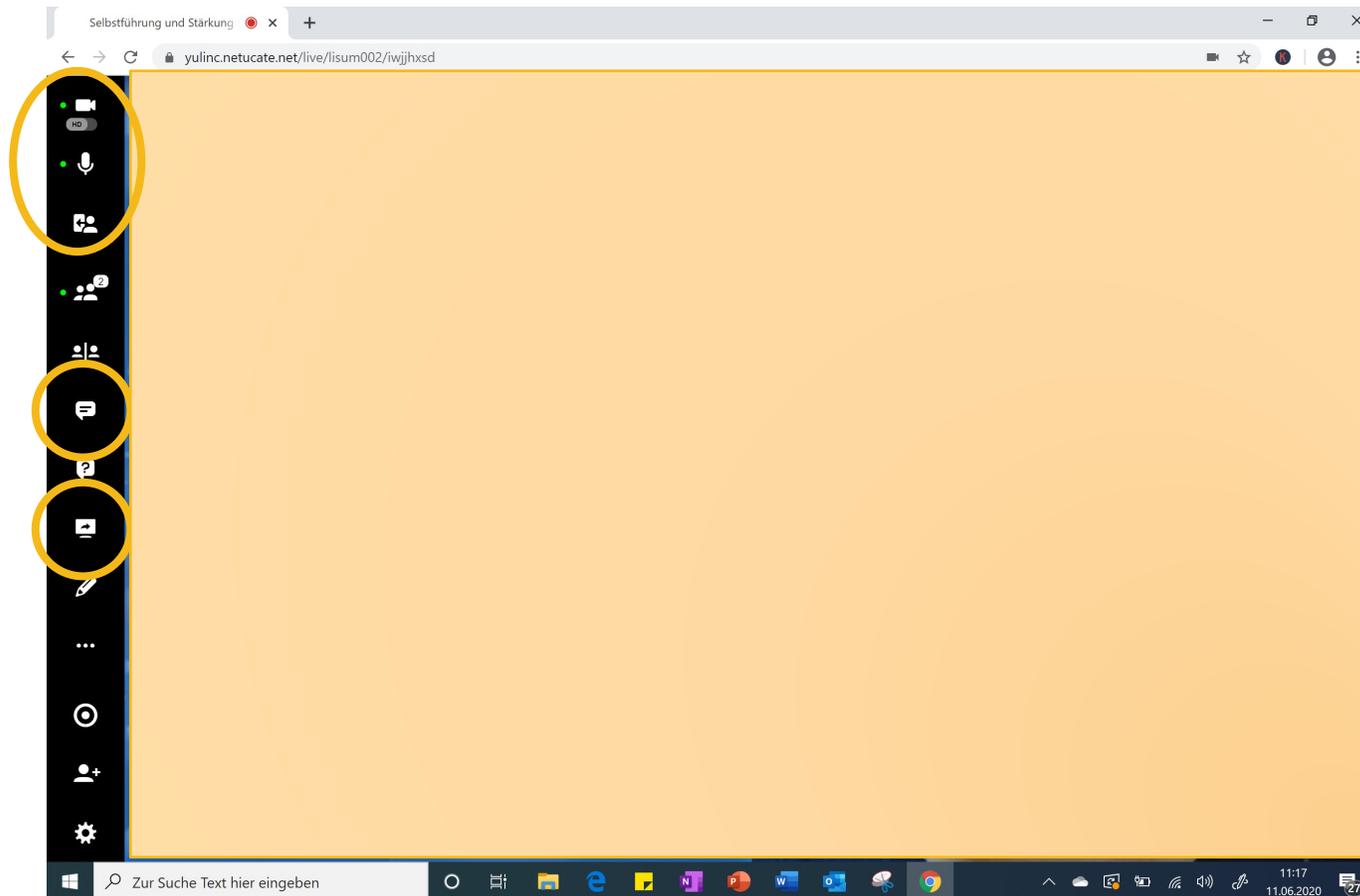




## INNERES TEAM – SELBSTKLÄRUNG UND SYSTEMKLÄRUNG

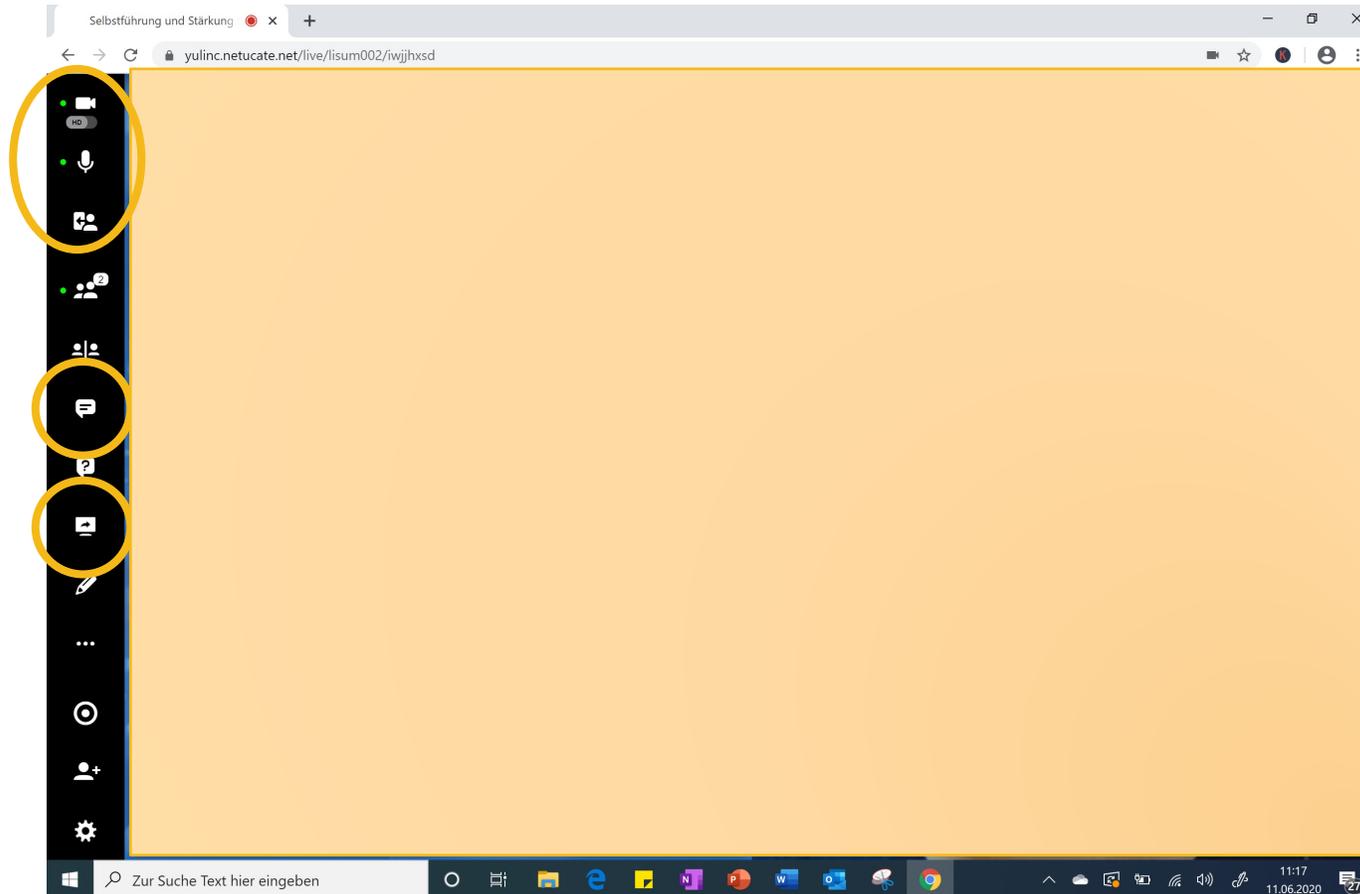
---

# HERZLICH WILLKOMMEN



- Stummschalten
- Session verlassen  
**NICHT BEENDEN**
- Gruppenchat
- Screen teilen/  
Dokument teilen  
(Mediathek)

# HERZLICH WILLKOMMEN



Wo sitzen Sie gerade?  
Schreiben Sie Ihre  
Antwort in den Chat.

- Stumm halten
- Session verlassen  
**NICHT BEENDEN**
- Gruppenchat
- Screen teilen/  
Dokument teilen  
(Mediathek)

# Zu meiner Person

---

- Coach für Mindful Leadership & New Work
- Ausgebildete Lehrerin für Mathematik/Geographie
- Berufserfahrung als Redakteurin im Schulbuchverlag
- Systemischer Coach & Innovationsmoderatorin
- Diverse Weiterbildungen, z.B. Teamcoaching, ZRM



# Mood Meter

V1.2

SPRINT **BETTER**

heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglich	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	gelangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst	irritiert	panisch
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft	genervt	wütend	zornig

Entwickelt und erforscht am Yale Centre for Emotional Intelligence ei.yale.edu

sprintbetter.de

## CHECK IN

1. Wie geht es mir?
2. Erwartung
3. Nominierung

# AGENDA

---

1. Check In
2. Meine „Konfliktsituation“ zum Arbeiten
2. Mein Inneres Team erheben
4. Meine Inneres Stimmen anhören
5. Meine Ratsversammlung
7. Meine neue Teamaufstellung
8. Transfer – wo kann ich es einsetzen?
9. Das Innere Team im System

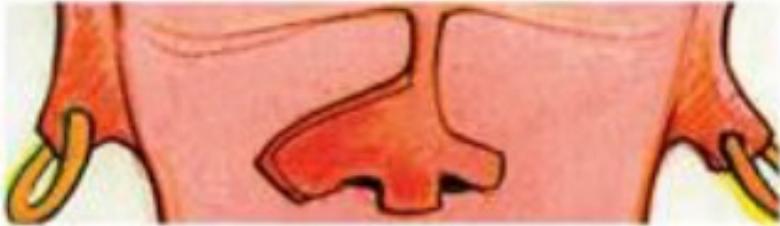
Einzelarbeit  
Partnerarbeit  
Austausch im Plenum  
  
---  
Gruppenarbeit

# Regeln

---

1. Arbeits „DU“ okay?
2. Respekt und Wertschätzung – Schutz- und Lernraum
3. Es bleibt alles hier im „Raum“
4. Offenheit und ehrliches Feedback
5. alle Lernende und Impulsgeber
6. Pünktlichkeit und Verbindlichkeit

**Was ist Ihnen/euch noch wichtig?**



# CHECK IN

---



10min

Wie geht es mir gerade?

Welche „Gesichter“ habe ich?



# Erkundung „inneres Team“

---

# Meine Konfliktsituation



20min

Wo haben Sie momentan einen Inneren Konflikt? Wo sind Sie gerade für sich im Unklaren?

Zeit	Partner A	Partner B
3min	Erzählt den Konflikt	Hört aufmerksam zu
2min	Hört aufmerksam zu	Gibt Resonanz



Resonanz  $\neq$  *Lösungen, Bewertungen, Zuschreibungen*

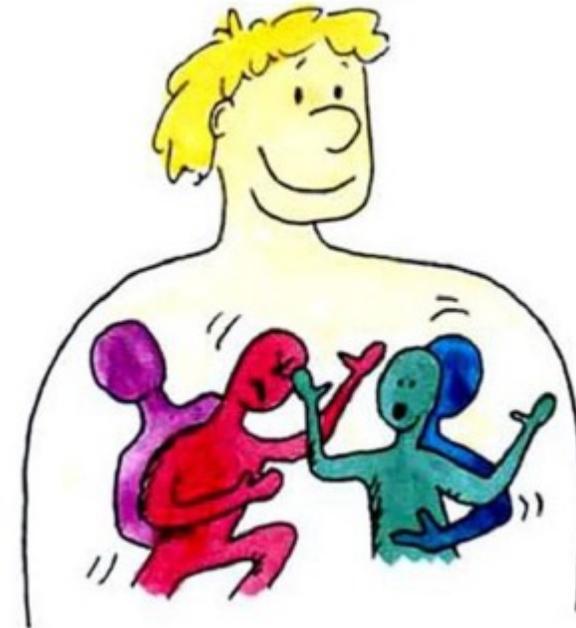
Als du das erzählt hast, hat man gemerkt, dass du wütend bist

**stattdessen:** ... habe ich das Gefühl, von Wut bei mir gespürt ...

# Modell „Innere Team“

---

- Friedemann Schulz von Thun
- Ausgangslage: Bei einer Fragestellung/ Konflikt hören wir meist **mehrere Stimmen**
- Stimmen verursachen einen Konflikt, daher können wir uns nicht entscheiden
- Ziel: Bewusstmachen der inneren Stimmen und dann Konfliktlösung und Kompromiss finden



Quelle: Innere Pluralität (© Prof. Schulz von Thun)

# Modell „Innere Team“

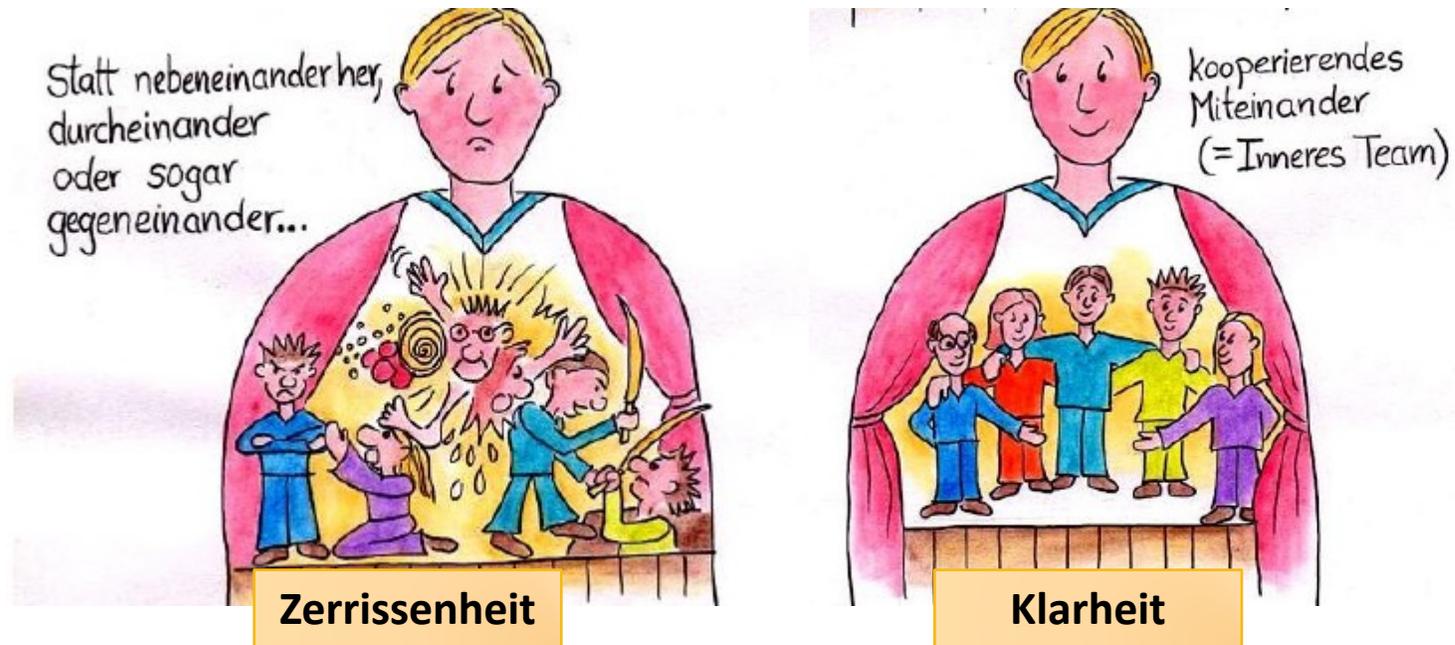


Abbildung: „Vom zerstrittenen Haufen zum kooperativen Miteinander“ (© Prof. Schulz von Thun)

# Modell „Innere Team“

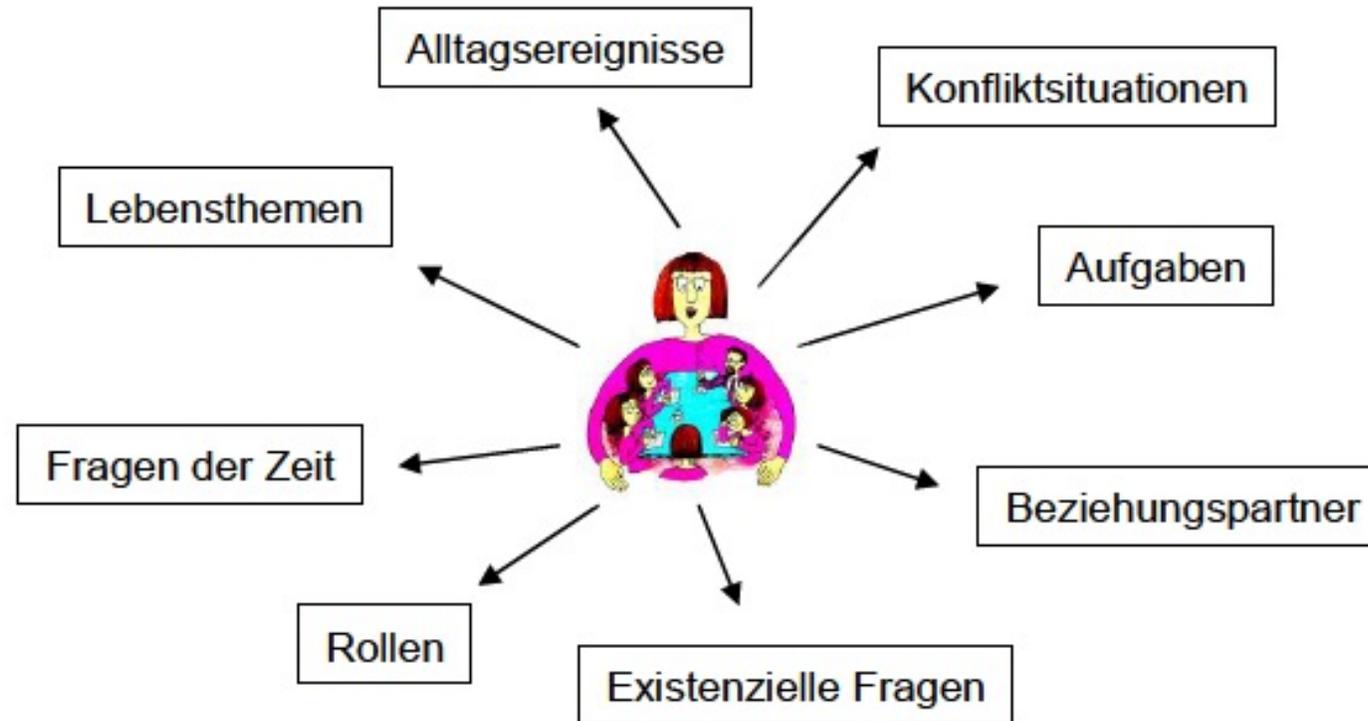


Abbildung: Kontexte für das Innere Team(© Prof. Schulz von Thun)

# Arbeit mit dem Inneren Team

1. Erhebung der Stimmen
2. Stimmen anhören
3. Ratsversammlung
4. Team neu aufstellen

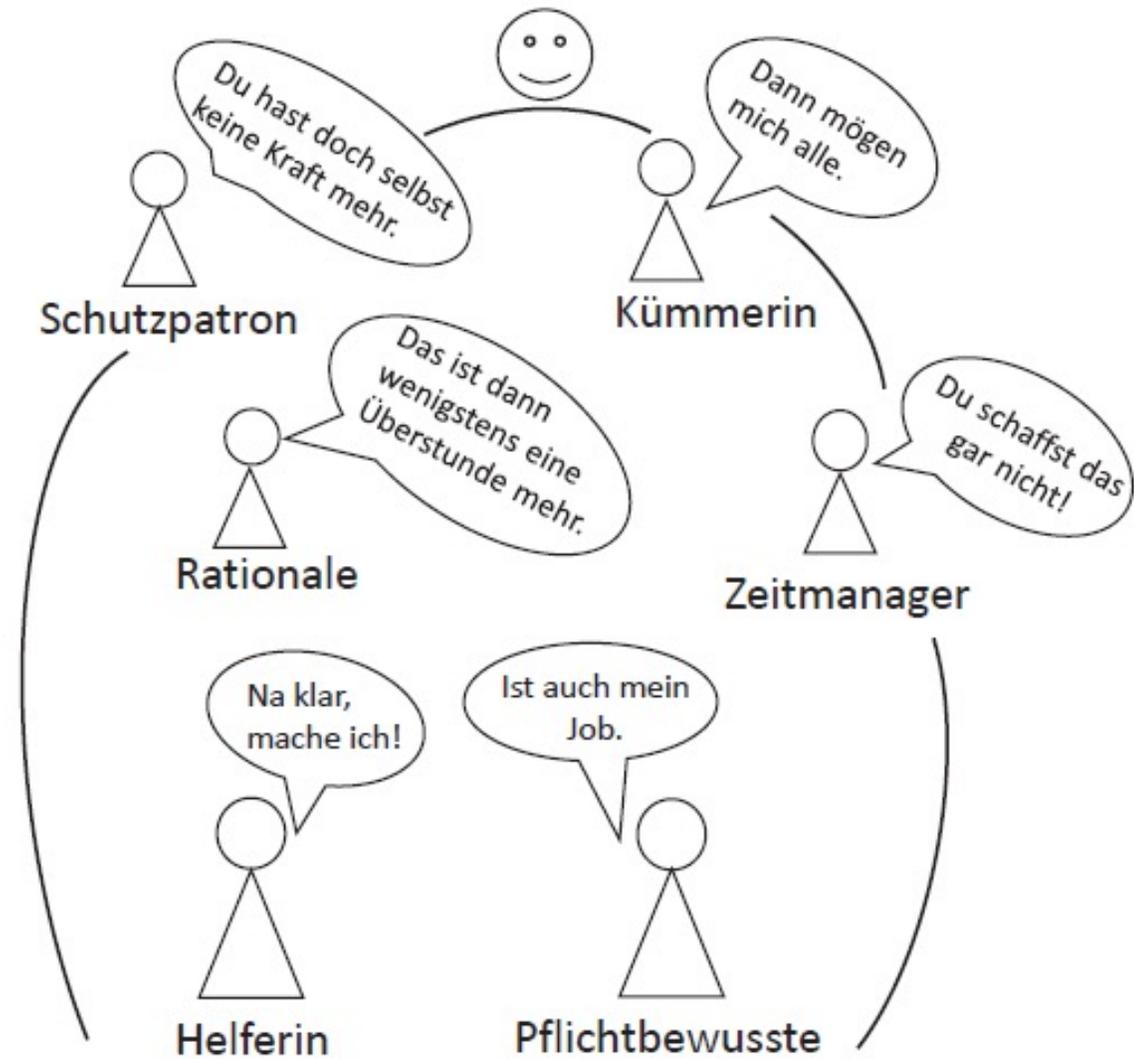
# Soll ich das Projekt übernehmen?

*Wer meldet sich zu Wort?*

*Was sagen sie?*

*Wie sagen sie es? Laut, leise, fordernd, zurückhalten, aggressiv, weinerlich?*

*Wie könntest du die Mitglieder nennen?*



# Selbsterfahrung

---



15min

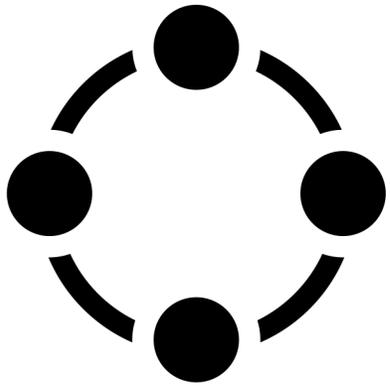
Notieren Sie diese für sich und erstellen Sie einmal Ihr Team mit den Stimmen:

- Name
- Botschaft

**Workbook Seite 1**



Danach kleine Pause



Ich – nein du!

---

# Arbeit mit dem Inneren Team

1. Erhebung der Stimmen
2. Stimmen anhören
3. Ratsversammlung
4. Team neu aufstellen

# Jede Stimme darf sich nacheinander äußern

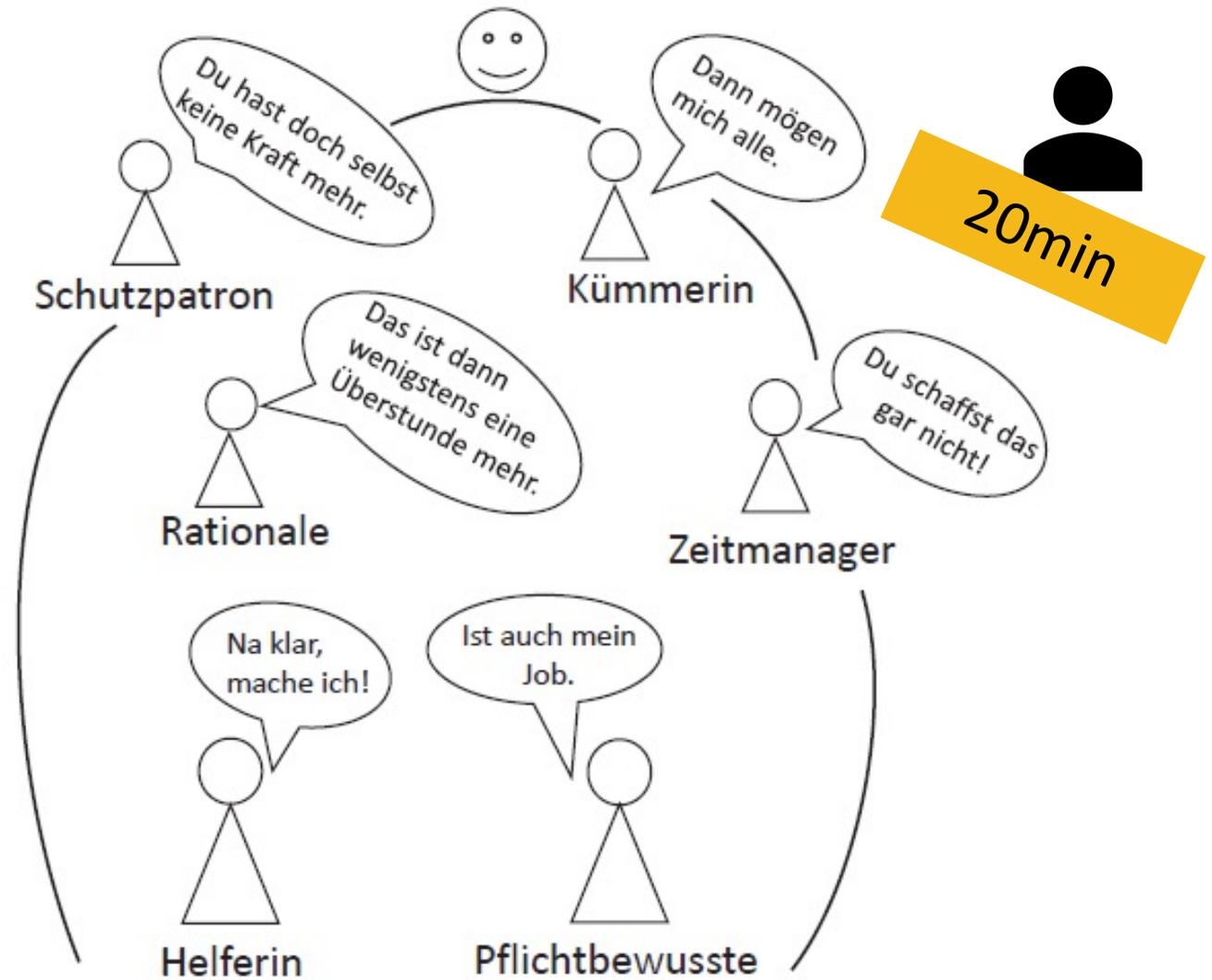
*Wie geht es mir im Team?*

*Was wollte ich schon immer mal sagen?*

*Was ist mein Anliegen?*

*Was ist mir noch wichtig?*

→ *Workbook Seite 2*



# Austausch in Gruppen

---



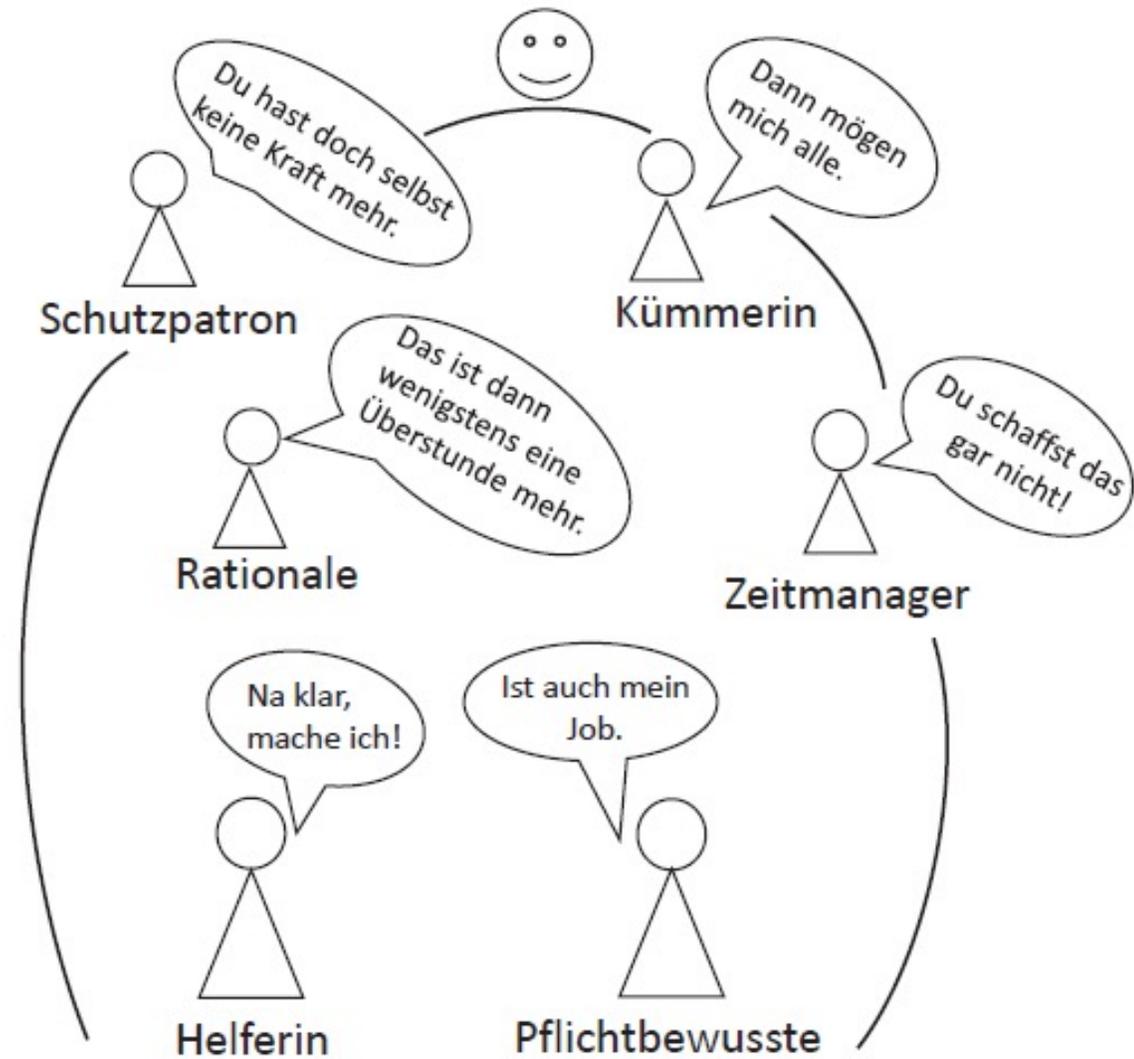
1. Team vorstellen
2. „Kritisches beäugen“ – Fehlt da noch eine Stimme?
3. Unterstützendes Fragen
4. Was ist dir schon bewusst geworden?

# Arbeit mit dem Inneren Team

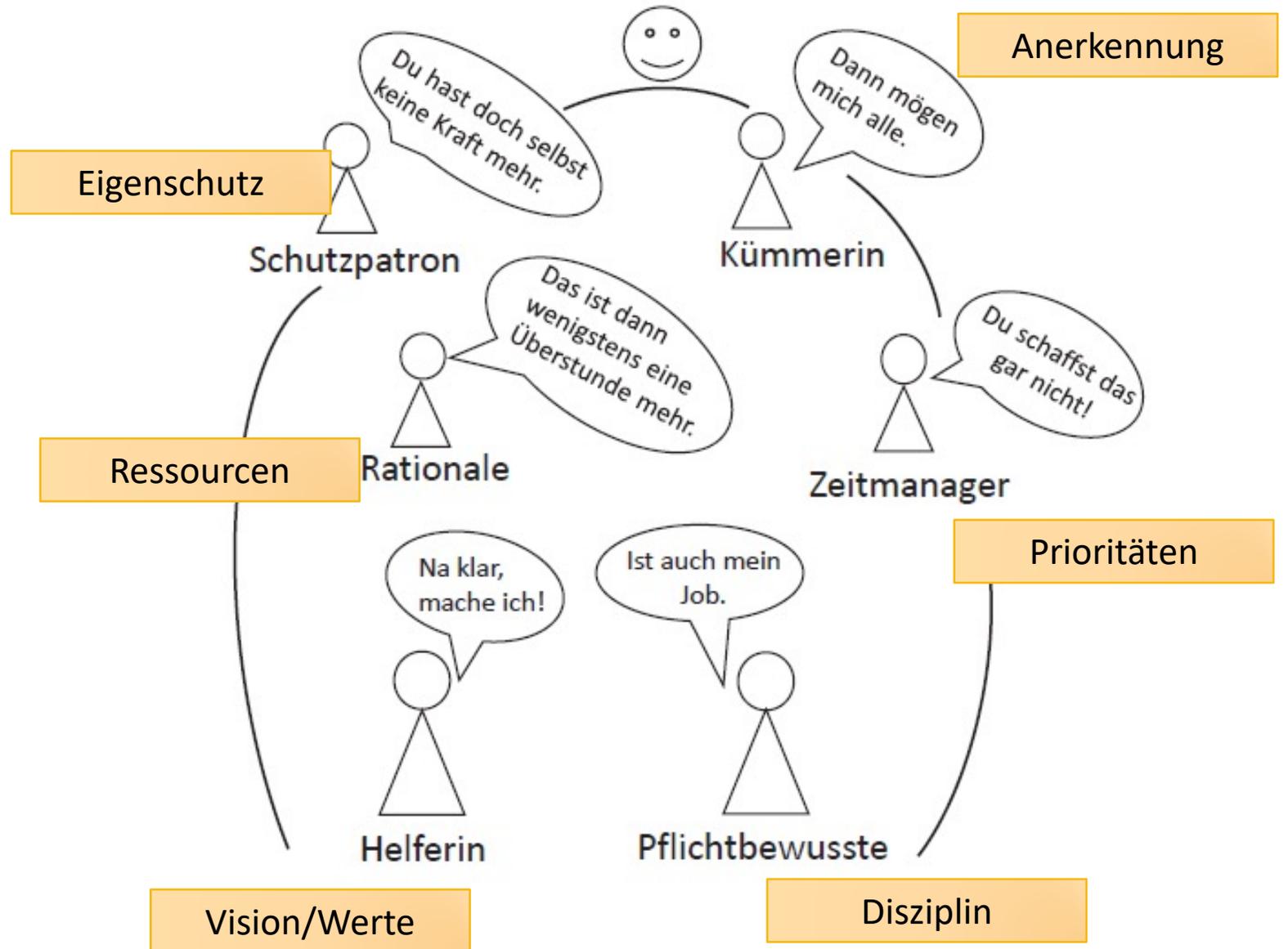
1. Erhebung der Stimmen
2. Stimmen anhören
3. Ratsversammlung
4. Team neu aufstellen

# Ratsversammlung

Jetzt geht es an den „runden“ Tisch



# Was ist die positive Absicht?



# Selbsterfahrung - Ratsversammlung

---



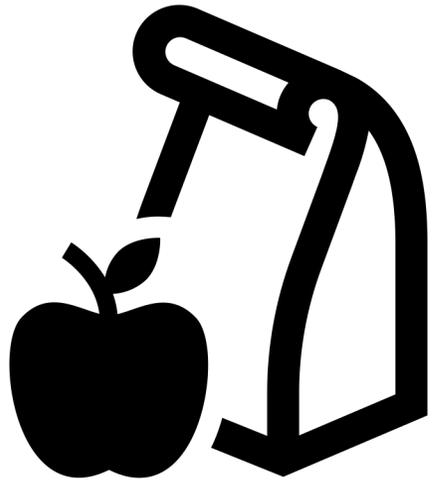
20min

Wie steht dein Team jetzt?

Was sagen die Teammitglieder zueinander?

Was brauchen die Teammitglieder?

**Workbook Seite 7,8**



# Mittagspause

---

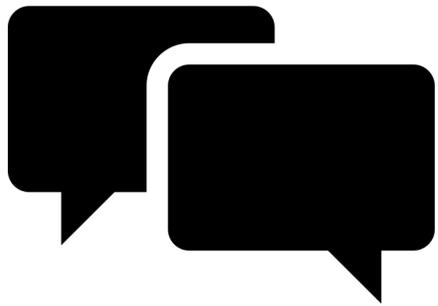
# Austausch in Partnerarbeit

---



10min

1. Was hat sich jetzt gezeigt?
2. Was nehme ich bis jetzt für mich mit?
3. Wo brauche ich vielleicht noch Unterstützung?



Aber – und

---

# Wie soll ich mich entscheiden?

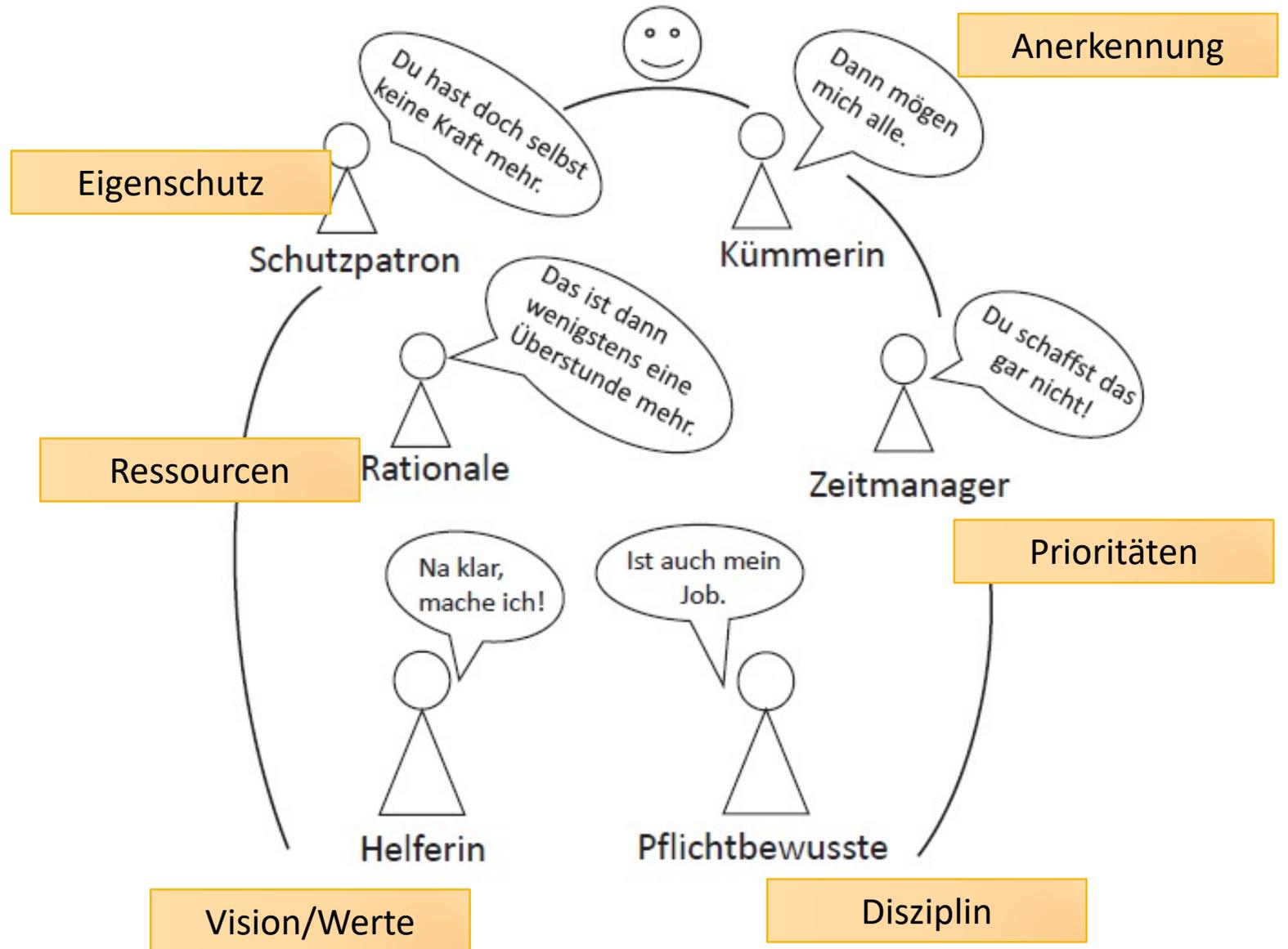
Wie finde ich eine Lösung, die möglichst vieles berücksichtigt?

Welche erleichternden Bedingungen könnte ich mir im Fall einer Zusage („Ja-Sagen“) vorstellen?

Welche Ansprüche kann ich formulieren, damit mein Unbehagen geringer wird?

Gibt es eine Möglichkeit, negative Konsequenzen zu vermeiden?

Gibt es eine Alternative als Angebot zu machen?



# Wie soll ich mich entscheiden?

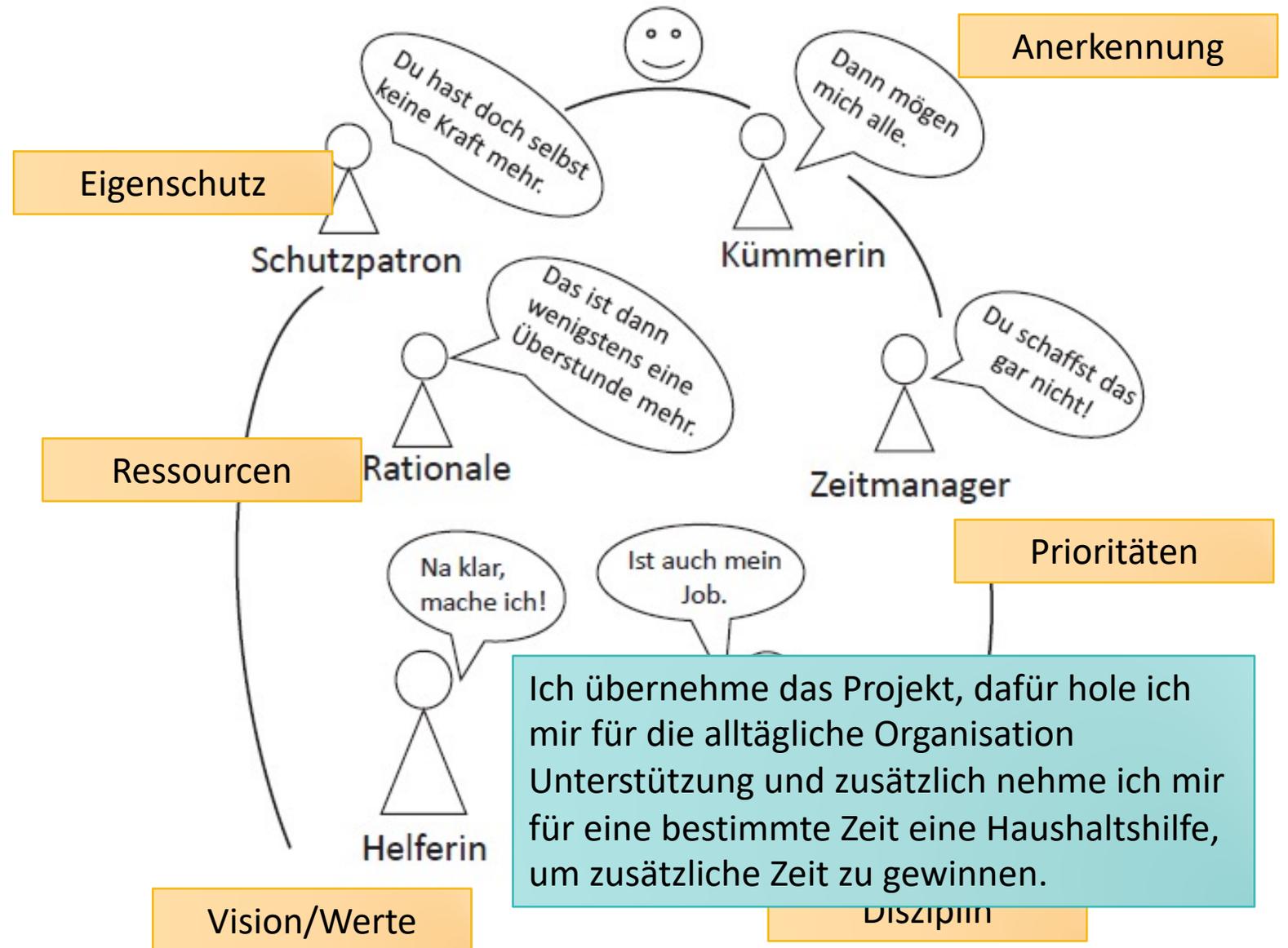
Wie finde ich eine Lösung, die möglichst vieles berücksichtigt?

Welche erleichternden Bedingungen könnte ich mir im Fall einer Zusage („Ja-Sagen“) vorstellen?

Welche Ansprüche kann ich formulieren, damit mein Unbehagen geringer wird?

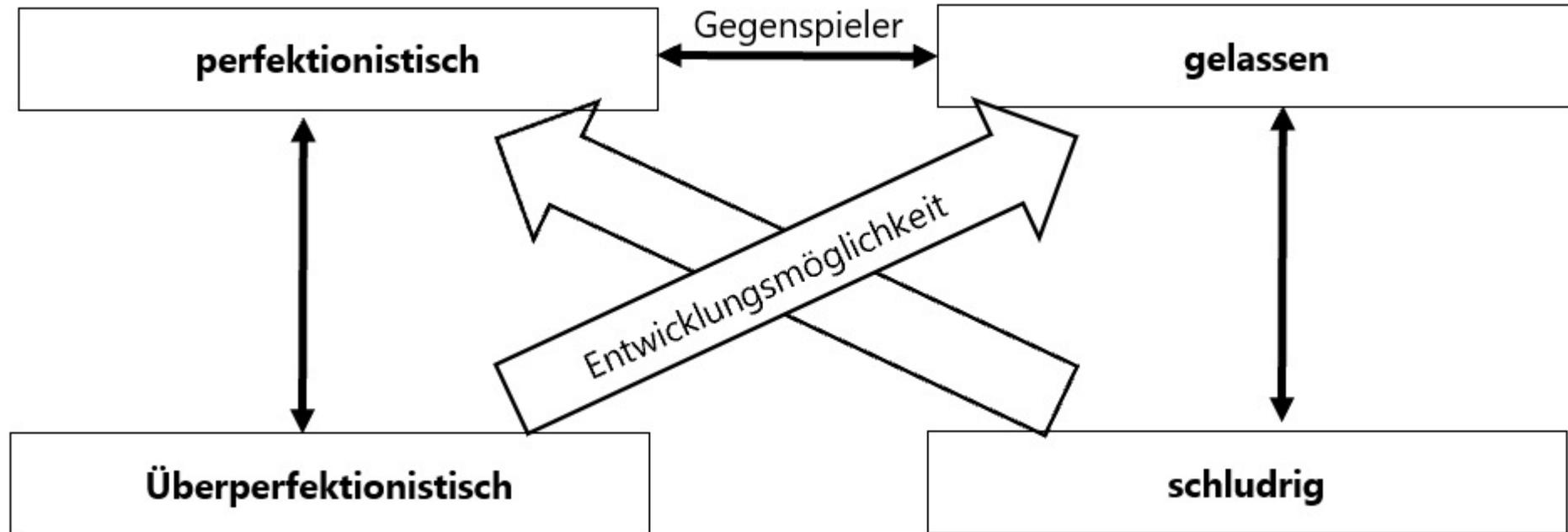
Gibt es eine Möglichkeit, negative Konsequenzen zu vermeiden?

Gibt es eine Alternative als Angebot zu machen?



# Wertequadrat

---



# Selbsterfahrung – Lösung finden

---



15min

Welche Lösung könnte es für dich geben?

Wie muss dann dein Team aufgestellt sein?

Wer übernimmt welche Aufgabe?

**Workbook Seite 5**

# Reflexion & Austausch

---



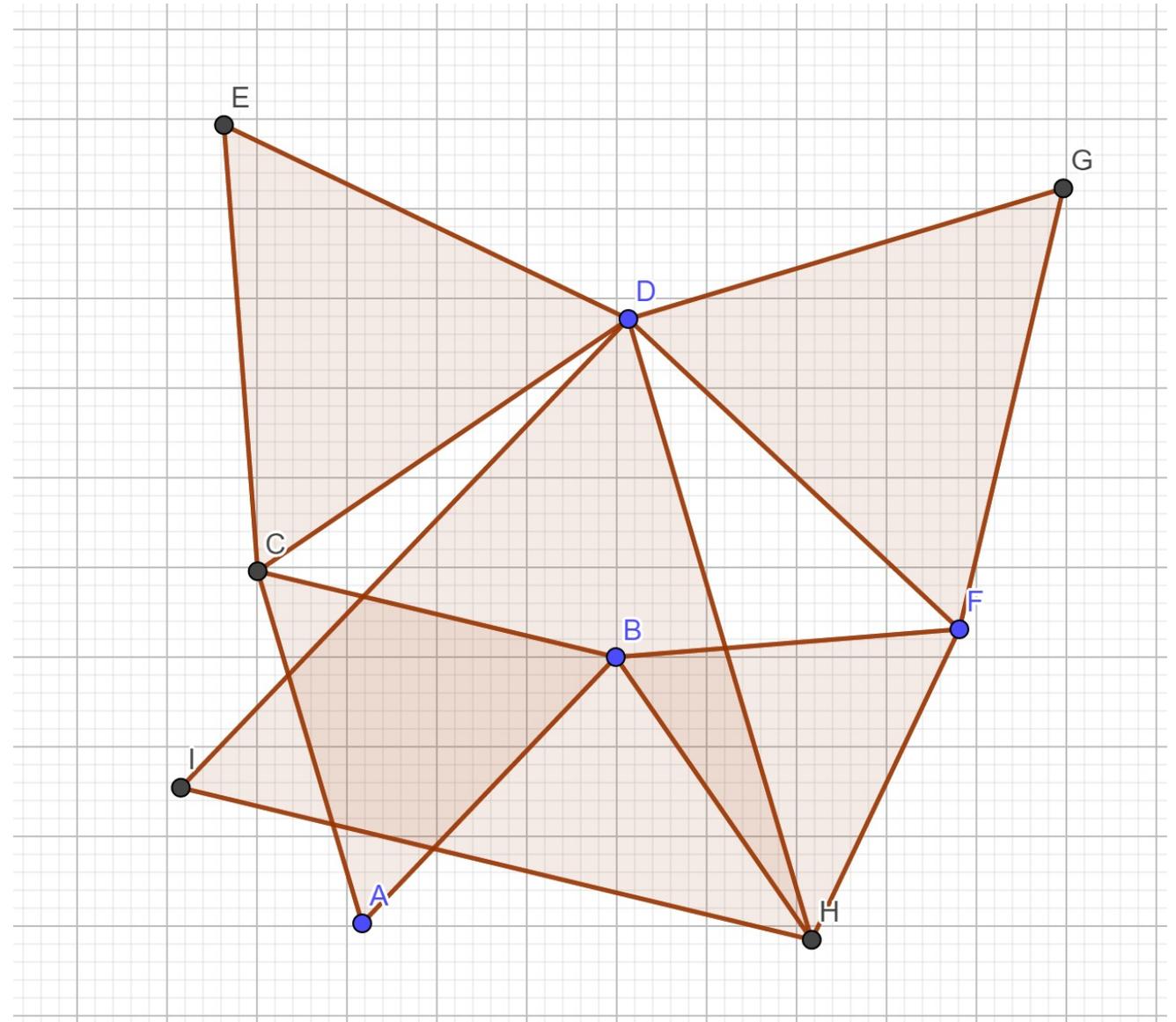
1. Was hast du jetzt für dich mitgenommen?
2. Wie sieht deine Lösung aus?
3. Wo könnt ihr das im Alltag wie einsetzen?



Pause

---

# Das Innere Team im System



# Das Innere Team im System

---



## Gruppenarbeit – 40min

1. Lesen Sie den Text
2. Tauschen Sie sich dazu aus und halten Sie die Ergebnisse auf dem Padlet fest.
  - welche Stimmen könnte es in Ihrem Team geben?
  - woran können Sie diese erkennen?
  - wie und wo können Sie die Methode anwenden?

**Danach Vorstellung der Ergebnisse im Plenum.**

# CHECK OUT

---

1. ich nehme mit .../ Meine Erkenntnis ...
2. Nominierung

