

Navigate your Self!

Mehr verstehen, besser klarkommen - mit dem Inneren Team

Kennen Sie das? Sie stehen vor einer Entscheidung oder wollen eine Position finden, denken intensiv nach und kommen zu keinem Entschluss.

Ist Ihnen aufgefallen, dass manchmal in Ihrem Kopf mehrere Stimmen laut werden? Keine Sorge! Das ist normal. Ihr inneres Team meldet sich – und dabei kann es hoch her gehen bis dahin, dass ein zerstrittener Haufen Ihnen die Ruhe raubt. Sie fühlen sich aufgewühlt, kämpfen mit widerstreitenden Gefühlen: ja, nein oder vielleicht doch.

Wenn Sie sich ein wenig Zeit nehmen, können Sie herausfinden wer mitredet und was die einzelnen Teammitglieder zu sagen haben.

In den folgenden Schritten beschreiben wir, wie Sie sich selbst auf die Spur kommen:

1. Überlegen Sie zunächst:

Worauf suchen Sie eine Antwort? Welche Frage beschäftigt Sie? Wofür brauchen Sie eine Entscheidung? Notieren Sie Ihre Frage oder den Aspekt, der Sie beruflich oder persönlich beschäftigt.

Zum Beispiel:

„Soll ich wirklich mit meinem Partner zusammen ziehen?“

„Mein Chef will mir mehr Verantwortung übertragen. Wie kann ich mich positionieren?“

2. Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und einen Stift und zeichnen eine Figur (sich selbst) mit großem Bauch, etwa so:

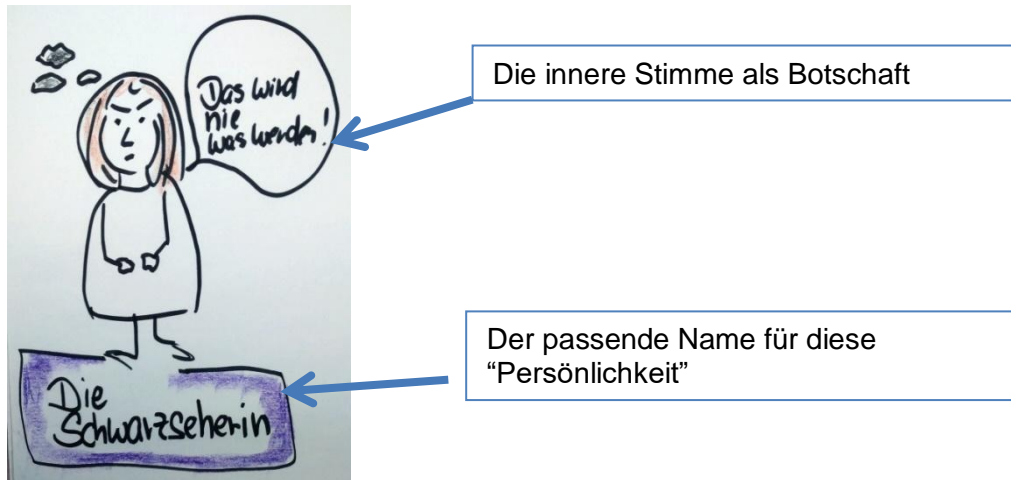


Schreiben Sie Ihre Frage oder das Anliegen in die Sprechblase.

Sie werden im Verlauf der Spurensuche kleine Figuren als ihre inneren Teammitglieder in den Bauch zeichnen.

3. Horchen Sie jetzt in sich hinein.

Vertiefen Sie sich in das, was sie beschäftigt. Welcher Satz geht Ihnen dabei als erstes durch den Kopf? Welcher Gedanke, welches Gefühl drängt sich auf?



Bleiben Sie dran: wer meldet sich als nächstes zu Wort, mit welcher Aussage, mit welchem Gefühl? Wer zeigt sich? Wie würden Sie diesen Anteil nennen?

Auf diese Weise treten häufig nach und nach ganz verschiedene, teils widersprüchliche Ansichten zu Tage. Wichtig: notieren Sie den jeweiligen Schlüsselsatz und finden Sie einen passenden Namen.

Wenn Sie das Gefühl haben, alle Stimmen eingesammelt zu haben, kommen Sie zum Schluss. Es kann Anteile geben, die sich später mit etwas Abstand melden. Diese „Spätmelder“ sollen auch einen Platz haben. Tragen Sie diese nach.

4. Schauen Sie sich ihr inneres Team in Ruhe an.

Lassen Sie es auf sich wirken. Was wird klarer, wenn Sie auf Ihre inneren Anteile schauen? Was sind Impulse, die Ihnen eine Richtung aufzeigen? Gehen Sie respektvoll mit Ihren Teammitgliedern um. Finden Sie heraus welche gute Absicht hinter jedem Anteil verborgen sein könnte.

Vermitteln Sie zwischen den Anteilen und finden eine Lösung, die möglichst die Akzeptanz aller findet. Als Oberhaupt entscheiden Sie nun den nächsten Schritt und geben die Richtung vor.

Möchten Sie ein Gegenüber? Wir stellen gute Fragen, helfen beim Sortieren und ergründen gemeinsam die Motive der Beteiligten. Wir unterstützen Sie, Durchblick und Klarheit zu gewinnen.

Rufen Sie an oder schreiben ein Email:

kontakt@coaching-crew.hamburg

Tel.: 49+ 40 524 730 580