

Arbeitsmaterial

Coaching mit dem Inneren Team

Die Innere Teamkonferenz

Dr. Hermann Küster
Institut für ErfolgsCoaching Bremen



Institut für
ErfolgsCoaching®
Köln-Hamburg-Bremen

Die Innere Teamkonferenz als Operationalisierung des Bilds vom Inneren Team lässt sich als Instrument in einem Coaching Prozess einsetzen und kann mit einiger Erfahrung auch im Selbst-Coaching eingesetzt werden.

- Vom Platz des Inneren Chefs aus wird die Sitzung eröffnet mit der Frage zu einem aktuell brennenden Thema.(z.B. "wie geht es euch mit xxx" oder "sollen wir x, y oder etwas ganz anderes machen?")
- Eine (bis zu diesem Zeitpunkt vielleicht noch unbewusste) innere Person meldet sich.
- Sie bekommt einen eigenen Platz, wird durch geschicktes Befragen (entweder durch den Coach oder bei einiger Erfahrung auch durch den "Inneren Chef" des Klienten) mehr und mehr zu Leben erweckt und in ihren Absichten, Bedürfnissen und Meinungen erforscht.
- Dadurch wird die unbewusste Identifikation mit dieser inneren Person gelöst Teilpersönlichkeit erlebbar. Damit stabilisiert sich der Platz des „Inneren Chefs“.
- Dieser Prozess wird so lange wiederholt, bis es keine "inneren Wortmeldungen" zu dem Thema mehr gibt.
- Jede Stimme trägt unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven zu dem Thema bei.
- Der „Innere Chef“ entscheidet dann (und erst dann) über das weitere Vorgehen

Zunächst werden sich die lauten inneren Personen melden, die im gewohnten inneren Dialog ständig durcheinander schnattern. Wenn diese lauten Teile einen Raum bekommen haben, in denen ihnen zugehört wird, wird es innerlich stiller. Dann können sich leisere, weisere, oder auch tiefer vergrabene Anteile melden.

Das Ganze ist ein Abschälprozess, bei dem Schicht um Schicht unbewusste Identifikationen gelöst werden, bis schließlich ein vollkommen freier und handlungsfähiger "Innerer Chef" übrig bleibt.

- Die Aufgabe des inneren Chefs ist es auch, die tiefer liegenden Interessen, Absichten und Bedürfnisse der verschiedenen Teile zu erkennen und Innere Konfliktmediation zu betreiben, die das Wohl des Ganzen im Auge hat. Dabei kann - je nach "mindset" des Klienten - das "Ganze" die ganze Person (d.h. das ganze innere Team) sein oder auch ein größeres Ganzes.