

# Selbstführung

## MEIN INNERES TEAM KENNENLERNEN

Das innere Team ist hilfreich, um in uns selber hinein zu hören oder hinein zu schauen. Wir haben immer mehr als nur eine Stimme in uns. Stell Dir vor, Du hast ein ganzes Team in Dir. Wen findest Du dort alles? Die Visionärin, die Fürsorgliche, die Kritikerin, die Rebellin, die Liebevollste, der Angsthase, die Anpackerin, das innere Kind, die Prinzessin oder vielleicht auch einen Clown? Jedes innere Team ist eigen und individuell.

Schreibe auf, wen Du alles in Deinem inneren Team findest:

MEIN INNERES TEAM:

---

---

---

---

---

---

Manche Teammitglieder sind lauter, andere leiser, manche übernehmen sehr oft die Führung und geben den Ton an, andere wiederum werden erst laut, wenn der Druck nicht mehr auszuhalten ist. Vielleicht ist eine in Deinem inneren Team aber auch eingeschlafen und braucht geweckt zu werden, weil sie Wichtiges und Hilfreiches beizusteuern hat, aber nie gefragt wird?

Spüre einmal in Dich hinein und überlege, mit welcher Situation aus der letzten Zeit Du nicht ganz zufrieden bist oder eine Belastung spürst.

---

---

Wie wäre die Situation für Dich idealerweise ausgegangen?

---

---

Wer aus Deinem Team hatte in der Situation eigentlich die Führung  
abernommen? War es hilfreich?

---

---

Halte einen Moment inne und schau Dir nochmal an, welchen Ausgang Du Dir eigentlich  
gewünscht hast und wer in Deinem Team dafür gesorgt haben könnte, dass es anders kam.

Was wäre jetzt hilfreich?

Wer aus deinem Team könnte in einer ähnlichen nächsten Situation  
hilfreicher sein? (Es können auch mehrere aus deinem Team  
gemeinsam in Führung gehen.)

---

---

---

---

Wenn es Dir hilft, kannst Du in der nächsten schwierigen Situation kurz  
inne halten, in Dich gehen und Dein inneres Team erst anhören,  
bevor Du handelst oder Dich entscheidest.

Stelle Dir einfach vor, Du leitest eine innere Gruppendiskussion oder -konferenz.