

Teamentwicklung für das interne Familiensystem Newsletter Januar 2007

"Zwei Seelen wohnen - Ach! - in meiner Brust ... "

Dieser berühmte Satz aus Goethes "Faust" spricht mehrere Ebenen interner Konflikte an, die uns im Leben begleiten. Wir fühlen uns immer wieder vor die innere Wahl gestellt, unseren eingefahrenen Mustern zu folgen oder entsprechend tieferer, oft besserer Einsicht zu handeln. In Belastungssituationen des Alltags machen es widerstreitende Stimmen oft schwer, uns klar zu entscheiden und souverän zu handeln.

Veranstalten Sie als persönliche Übung eine Sitzung mit Ihrem internen Familiensystem zur Klärung einer Stresssituation!

1. Stehen Sie auf. Bewegen Sie sich und gewinnen Sie mehr Abstand zu der aktuellen belastenden Situation und zentrieren Sie sich im Körper.

2. Stellen Sie für die Mitglieder ihrer internen Familie Alltagsgegenstände, wie Kaffeetassen oder Schreibutensilien auf einem frei geräumten Tisch auf.

Plazieren Sie zunächst Ihr Selbst als souveränes Familienoberhaupt bzw. Teamchef: Es moderiert allparteilich die innere Familie.

3. Fragen Sie sich, welche der folgenden Persönlichkeitsanteile Sie sonst noch angesichts der aktuellen Stresssituation zur Teamsitzung einladen sollten?

– Einen oder mehrere Manager. Sie sorgen dafür, dass wir im Alltag funktionieren. Manager sind in Kindheit und Erziehung "erlernte" Muster. Nun spielen Sie sich als Antreiber, Kritiker oder Kontrolleure auf und stellen Ansprüche, die in ihrer Dominanz oft nicht mehr zeitgemäß und situationsangemessen sind.

– Verbannte sind zu wenig beachtete Familien- bzw. Teammitglieder, die sich mit ihren Bedürfnissen (z.B. nach Entspannung, ruhigem Nachdenken, Gut-für-sich-Sorgen oder anderen natürlichen Bedürfnissen) angesichts der Dominanz der Manager zurückgezogen haben.

– Statt dessen zeigen sich oft Agitatoren. Sie machen mit emotionalen Reaktionen (z.B. wütend werden), krank werden (z.B. Erkältung = die Nase voll haben) oder Suchtverhalten (z.B. Süßigkeiten "wegschroten") deutlich, dass im Team was nicht stimmt und hauen daher "auf den Putz".

3. Bitten Sie nun das Selbst, wach, kraftvoll und wertschätzend als Teamchef präsent zu sein und die innere Teamsitzung allparteilich zu leiten. Legen Sie dazu jeweils einen Finger auf den Anteil, den Sie gerade sprechen lassen.

4. Lassen Sie dann nach und nach alle Teammitglieder zu Wort kommen und ihre Bedürfnisse äussern.

5. Sichern Sie mit der ganzen Präsenz des Selbstes den Teammitgliedern zu, dass Sie sich jetzt "selbst" souverän um die Bewältigung der Situation kümmern. Oft entspannen sich dann die Teammitglieder, weil Sie froh sind, dass sie beachtet werden und in ihrer jeweiligen positiven Absicht für das Team gewürdigt werden. Wir wünschen eine erfolgreiche Teamsitzung und freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen berichten.

Link-, Lese-, Hör- und Seh-Tipps:

- Zum Inneren Team: Das "innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Band 3 der Reihe: Miteinander reden von Friedemann Schulz Von Thun. 9,90 €

- Zum Üben: Befreiung vom inneren Richter. Buch von Byron Brown

- Zum Nachdenken: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und... Frühling. DVD von Oh Young-soo u.a., ca. 10 €.

- Zum Tanzen und Träumen: Lunas Rotas. CD von Rosana. 9.90 €