

## Das innere Team



Wenn wir mit einem Problem konfrontiert sind oder vor einer schwierigen Entscheidung stehen kann es passieren, dass wir einen Tunnelblick entwickeln. Aufgrund der Tatsache, dass wir uns über längere Zeit mit diesem Thema beschäftigen, fällt es schwer, eine notwendige Distanz zu entwickeln um lösungsorientiert an die Herausforderung heranzutreten.

Diese Übung kann Sie dabei unterstützen, sich in der Vorstellung mit Personen auszutauschen, die für die Bewältigung eines bevorstehenden Problem notwendige Kompetenzen besitzen.

Wenn Sie vor einer schwierigen **Aufgabe** stehen, wünschen Sie sich vielleicht auch, besondere Eigenschaften zu haben, die Ihnen bei der Bewältigung der Herausforderung helfen können. Versuchen Sie diese Eigenschaften oder Fähigkeiten klar zu benennen:

Geht es um Gelassenheit?

Stärke, Durchsetzungsvermögen?

Oder womöglich etwas ganz anderes?

Überlegen Sie dann, welche **Personen** diese einzelnen Eigenschaften ihrer Meinung nach perfekt verkörpern. Das können Familienmitglieder, Freunde, Arbeitskollegen, berühmte Persönlichkeiten oder auch Filmhelden sein. Vielleicht ist es auch eine jüngere oder ältere Version von Ihnen selbst? Aus all diesen Personen können Sie ein **inneres Team** bilden, das Ihnen in schwierigen Situationen zu Seite steht.

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich mit Ihrem Inneren Team an einen **großen Tisch** setzen. Sie können nun eine Art Konferenz halten: Erzählen Sie den anwesenden Personen von Ihrem Problem und von den Dingen, die Sie beschäftigen... wo sie vielleicht nicht weiter wissen oder einen Rat brauchen. Jedes Mitglied ihres inneren Teams darf Ihnen nun einen persönlichen Rat geben. Die jüngere Version ihrer selbst wird vielleicht unbekümmert und mutig an das Problem herangehen, wohingegen ihr gewissenhafter Arbeitskollege möglicherweise eher länger abwägt was die richtige Entscheidung bzw. Herangehensweise sein könnte. Sobald jeder am Tisch Ihnen einen Tipp gegeben hat, überlegen Sie für sich, welche Lösungsmöglichkeit Ihnen am besten gefällt. Natürlich können Sie auch unterschiedliche Vorschläge kombinieren. Sie können ihr individuelles inneres Team immer wieder zusammenrufen an den großen Tisch und einen Rat einholen. Lassen Sie sich überraschen, welche alternativen Lösungsmöglichkeiten sich durch die unterschiedlichen Perspektiven ergeben.

#MentalHealthMatters

