

# Wer führt in Ihrem Innern gerade die Regie?

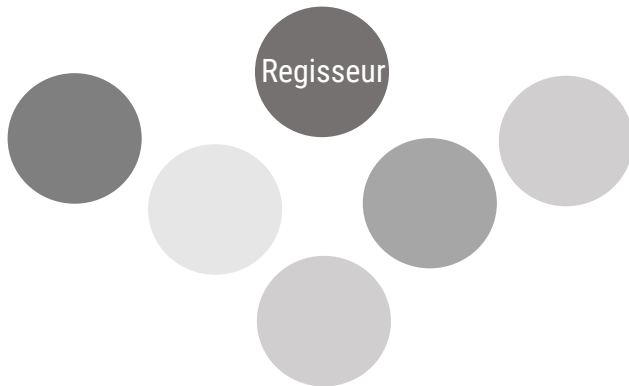
Eine Einladung Ihrem „inneren Team“ auf die Spur zu kommen, sich besser verstehen zu lernen und passende Entscheidungen zu treffen.

Am besten füllen Sie dieses Blatt in einer Situation aus, die Ihnen Kopferbrechen bereitet und Sie hin und hergerissen sind.

## Diese Frage geht mir durch den Kopf

---

Und das sagen meine inneren Teammitglieder dazu:



Geben Sie den Teammitgliedern treffende Namen und notieren Sie die Hauptbotschaft. Fügen Sie falls nötig weitere Mitglieder dazu.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wer ist laut und dominant? Warum sind gerade diese so beherrschend?
- Wer bekommt kaum Gehör?
- Was sagt Ihr Kopf Ihr Herz und Ihr Bauch dazu?
- Wer führt wirklich Regie? Sie selbst oder ein anderer?
- Wer sollte öfter zu Wort kommen? Wer öfter schweigen?
- Wie würden Sie die Besetzung gerne umbauen?

Diese Form der Reflexion ist erst einmal ungewohnt. Sie hat den Vorteil uns aus eingefahrenen Denkweisen herauszuholen und Halbbewusstes bewusst zu machen. Auf Dauer lernen Sie, Ihr inneres Team souverän zu moderieren: Alle kommen zu Wort und Sie können Ihre unterschiedlichen Bedürfnisse abwägen um am Ende eine durchdachte Entscheidung zu treffen, mit anderen Worten wieder die Regie übernehmen. So, als säßen alle um einen Besprechungstisch und würden eine kleine Konferenz abhalten.