

Inneres Teamwork:

# Wie wir unseren Gefühls-Aufruhr in Einklang bringen können

*Wir alle kennen die inneren Stimmen, die uns in Vorhaben und Entscheidungen reinreden; meist mit Zweifeln, Kritik und Selbstvorwürfen. Dabei können wir unsere inneren Dialoge auch dafür nutzen, um stark durchs Leben zu gehen. Prof. Dr. Jutta Heller, Autorin und Beraterin für Resilienz, zeigt uns, wie das gelingen kann.*

Stark sein: was bedeutet das für Sie? Viele Frauen verlangen sehr viel von sich, weil sie von sich selbst fordern: „Da MUSS ich jetzt stark sein“. Alle Termine und Pläne unter einen Hut bekommen; für andere da sein und dabei freundlich bleiben; mit den eigenen Sorgen alleine fertig werden. Manchmal sind die Anforderungen deutlich mehr als das, was man sich zumuten sollte. Gerade in einer persönlichen Krise wie Krankheit, Berufswechsel oder Änderungen in der Familiensituation kann es leicht überfordern, immer nur die starken Seiten zu zeigen.

## Innere Stärke: Eine Frage der Selbstwirksamkeit

Ganz konkret bedeutet innere Stärke, dass Sie für sich auch in schwierigen Situationen eine angemessene Reaktion wählen können. Wer in der Vergangenheit schon Hindernisse über-

wunden hat und seine Stärken kennt, der vertraut meist eher darauf, auch mit einer neuen schwierigen Situation zurechtzukommen. Selbstwirksamkeit erleben wir vor allem dann, wenn Herausforderungen als kohärent angesehen werden, das heißt wenn wir eine Situation als verstehbar, handhabbar und sinnhaft wahrnehmen.

Wenn Ihre Situation im Moment nicht so scheint, können Sie sich Stück für Stück ein wenig mehr Kohärenz schaffen. Fragen Sie sich in einem solchen Fall, ob Sie Ihre Einstellungen oder die externen Bedingungen so ändern können, dass die Situation für Sie sinnhafter, verstehbarer und/oder handhabbarer wird.



Vielleicht hilft Ihnen die Erinnerung an Situationen, in denen Sie im Nachhinein gedacht haben: „Ich sehe erst jetzt, welchen Sinn es hatte, dass mir dieses oder jenes damals zugestoßen ist.“ Je mehr Ihr Gefühl von Selbstwirksamkeit wächst, desto weniger hilflos stehen Sie Ihrer aktuellen Situation gegenüber.

## Stark sein heißt auch, schwach sein dürfen

Selbstwirksamkeit bedeutet jedoch nicht, dass Sie sich unter den Druck setzen müssen, einfach **jede** Herausforderung souverän zu bewältigen. Wir stellen unsere Selbstwirksamkeit nämlich in jeder Situation erneut auf die Probe, gleichen eigene Erwartungen und die unserer Umwelt dagegen ab und beurteilen unsere Handlungsmöglichkeiten neu. Und manchmal fällt das Urteil auch so aus, dass wir uns noch nicht in der Lage fühlen, mit einer Herausforderung fertig zu werden. In solchen Situationen ist es wichtig, auf sich selbst zu hören: Welcher Teil von mir kann (noch) nicht mitgehen? Was brauche ich, um wieder stark und authentisch auftreten zu können? Denn die angemessene „starke“ Reaktion auf eine solche, unter Umständen existenziell bedrohliche Situation kann auch sein, um Hilfe zu bitten, sich erst einmal zurückzuziehen oder die eigenen schmerzhaften Gefühle mit anderen zu teilen.

## Unterschiedlichen Anteilen Raum geben

Gerade in schwierigen Situationen kann es sein, dass wir uns innerlich zerrissen fühlen: ein Teil in uns will Unterstützung und Hilfe, ein anderer will es alleine schaffen und ja keine Schwäche

zeigen. Es kostet viel Kraft und Energie, diese unterschiedlichen Anteile zusammenzuhalten.

Die unterschiedlichen inneren Teile sind wie die Mitglieder eines Teams. Ein solches inneres Team umfasst all die Dialoge, die den ganzen Tag lang in uns stattfinden. Die inneren Teammitglieder können harmonisch zusammenarbeiten. Es kann aber auch ganz schön stürmisch zugehen, so dass ein Workshop zur Teambildung angesagt wäre.

Indem Sie Ihr inneres Team besser kennenlernen, können Sie sich gut aufstellen und in jeder Situation wählen, wie Sie Ihre Stärke ausleben wollen. Lassen Sie in solchen Situationen Ihre unterschiedlichen inneren Regungen zu und geben Sie ihnen allen Raum!

Hilfreich ist dabei eine Übung, in der Sie Ihren Stimmen jeweils tierische Stellvertreter zuordnen und sie dann jeweils um ihren Rat bitten. Mit etwas Abstand können Sie sich diese Ratschläge dann ansehen und entscheiden, welche davon Sie umsetzen wollen, welche Ihnen guttun und welche Sie eher bremsen.

1. Machen Sie sich bewusst, was bei Ihnen gerade los ist. Welche Entscheidungen wollen Sie treffen, welche Pläne haben Sie? Notieren Sie sich einen groben Überblick aller Themen, die in nächster Zeit anstehen.
2. Wenn Sie einen ungefähren Überblick notiert haben, nehmen Sie sich die Tierliste (siehe unten) vor. Wählen Sie fünf bis sieben Tiere aus. Entscheiden Sie intuitiv, welche Tiere für Sie passen. Es hilft, wenn Sie sich das Tier konkret vorstellen und dem kurz nachspüren.
3. In einem nächsten Schritt notieren Sie jetzt die für Sie wichtigen Qualitäten, die besonderen Eigenschaften und Verhaltensweisen der Tiere.
4. Lassen Sie dies auf sich wirken. Welchen konkreten Rat hat jedes Tier für Ihre aktuelle Situation? Notieren Sie jeweils einen Satz.
5. Wenn Sie im Überblick die Ratschläge der Tiere nachfühlen: Welche Schlüsse ziehen Sie daraus?

### Autorin dieses Beitrags



**Prof. Dr. Jutta Heller**

*Systemische Beraterin für individuelle und organisationale Resilienz, Business Coach und zertifizierte Rednerin Stein bei Nürnberg*

Adler	Fuchs	Kuh	Schmetterling
Affe	Gans	Lamm	Schnecke
Ameise	Gepard	Löwe	Schwan
Bär	Giraffe	Maus	Schwein
Biber	Gorilla	Möwe	Seepferd
Biene	Hai	Nashorn	Skorpion
Büffel	Hase	Nilpferd	Spinne
Chamäleon	Hirsch	Papagei	Steinbock
Delfin	Huhn	Pfau	Stier
Drache	Hund	Pferd	Strauß
Eichhörnchen	Igel	Pinguin	Tiger
Eisbär	Kamel	Puma	Wal
Elefant	Känguru	Rabe	Walross
Esel	Katze	Reh	Wildschwein
Eule	Kolibri	Schaf	Wolf
Fisch	Krebs	Schildkröte	Ziege
Fledermaus	Krokodil	Schlange	Ziegenbock

© Heller, J. (2017). So bin ich stark. München: Kösel

*Inneres Teamwork:**Wie wir unseren Gefühls-Aufrühr in Einklang bringen können***Buch-Tipp:****Gut aufgestellt mit dem inneren Team**

Wir alle kennen ihn: den ständigen inneren Dialog, der uns täglich begleitet. Wenn alle Stimmen im Einklang sind, geht es uns gut, wenn es im Inneren kracht, weniger. Jutta Heller leitet dazu an, die eigenen inneren Teammitglieder zu identifizieren, sie in einen erfolgreichen Austausch zu bringen und so ein starkes Team zu entwickeln. Das macht selbstbewusst und authentisch und lässt uns stark durchs Leben gehen.

Heller, J. (2017). So bin ich stark.  
München: Kösel, 42 Seiten

**Tiere tun uns gut**

Assoziationen mit Tieren sind allen Menschen mehr oder weniger vertraut. Und deswegen eignen sie sich gut, um zu neuen Einsichten über sich selbst zu kommen: Denn wir können unseren inneren Stimmen viel deutlichere Charaktere verleihen, wenn wir sie mit Tieren assoziieren.

Die Beschäftigung mit Tieren tut uns Menschen sowieso gut – das kann jede Haustierbesitzerin bestätigen. Ich selbst habe im Büro meine beiden Hunde meist unter dem Schreibtisch liegen. Wenn ich den Blick hebe, sehe ich aus dem Fenster gerne den Vögeln

beim Kreisen zu. Und in meinem besonderen Fall beobachte ich gerne auch die Schafe und Alpakas, die auf der Wiese vor meiner Terrasse grasen.

Jedes Tier scheint mir eine eigene Persönlichkeit zu haben. Dieses Gefühl kennen Sie sicher auch. Die treuen Hunde zum Beispiel weichen mir besonders dann nicht von der Seite, wenn es mir schlecht geht. Und die stolzen Alpakas machen mir vor, wie man den Kopf immer oben behält, egal was kommt.

In meinem Buch „So bin ich stark“, aus dem auch die Übung von Seite 7 entnommen ist, sind es deswegen

Tiere und deren Eigenschaften, die uns in verschiedenen Übungen zu Einsichten über uns selbst führen. In jeder von uns gibt es nämlich die verschiedensten Team-Mitglieder, die sich mal leiser, mal lauter bemerkbar machen. Sie selbst können entscheiden, ob sich Ihre inneren Stimmen wie wilde Tiere anbrüllen oder wie in einer bunten, vielfältigen Herde kooperieren und aufeinander aufpassen. Wenn es in Ihrem inneren Team harmonisch zugeht, können Sie stark und authentisch auftreten. Sorgen Sie deswegen für stimmige Team-Verhältnisse, um innen und außen stark in Ihrem ganz persönlichen Sinne zu sein.