

Coachingtool im April - vorgestellt von Romy Gerhard

Lehrcoach

Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin bso

Master of Advanced Studies in Human Resources

Management

Master Trainerin Infosyon für Organisationsaufstellung



Seit 1996 begleitet Romy Gerhard Menschen und Organisationen bei ihrer Entwicklung. Die frühere Kaderfrau eines Grossunternehmens war am Auf- und Ausbau des Coachingzentrum beteiligt, u.a. als Mitglied der Geschäftsleitung. Als Inhaberin eines Beratungsunternehmens bildet sie heute Coaches und Berater aus, engagiert sich für Leadership-Development und unterstützt Change-Prozesse. Zu ihren Kernkompetenzen zählt die Organisationsaufstellung.

Coachingtool: Innere Teamkonferenz

Nicht nur um uns herum, auch in uns drin lassen sich oft unterschiedliche Sichtweisen, Überzeugungen und Bedürfnisse ausloten und sogar zuordnen. Die Innere Teamkonferenz erschliesst den bewussten Zugang zu diesen – nennen wir sie mal – „Teilpersönlichkeiten“ und kann zu einem besseren Selbstverständnis und optimierter Selbstführung verhelfen.

Thematischer Kontext/ Einsatzmöglichkeiten:

Bedürfnisklärung, Entscheidungsfindung, Führungsthemen, Beziehungsgestaltung, Selbstbewusstsein stärken, Persönlichkeitsentwicklung.

Anleitung:

Stellen Sie sich das Thema, das Sie gerade beschäftigt, in allen Facetten vor. Dann lauschen Sie nach innen, begegnen dem ersten inneren Gesprächspartner und interviewen ihn. Danach bedanken Sie sich für das Gespräch, notieren Ihre Erkenntnisse und interviewen dann Ihre nächsten inneren Teammitglieder.

Die Teammitglieder:

- **Der/die VisionärIn** – darf träumen, ist enthusiastisch, hat viele Ideen, ist kreativ, erfindet Neues, nichts ist unmöglich.
- **Der/die MacherIn** – organisiert und realisiert, ist pragmatisch, praktisch veranlagt, packt an, findet immer einen Weg und weiss, was es braucht, damit etwas gelingt.

- **Der/die KritikerIn** – ist vorsichtig, prüft, sieht Details, warnt, macht auf mögliche Hindernisse und Fehlerquellen aufmerksam. Das Ziel ist konstruktive Kritik.
- **Der beste Coach** – hört verständnisvoll zu, begleitet empathisch, ist intuitiv, hat Ideen, aktiviert Ressourcen, spürt die besten Lösungswege auf.
- **Der Überraschungsgast** – ein beliebiges inneres Teammitglied, das sich gerade melden möchte. Alle sind willkommen, z.B. vernünftige/r DenkerIn, mutige/r AbenteurerIn, etc.

Einstieg ins Interview mit den inneren Teammitgliedern:

- Wie sieht diese innere Teilpersönlichkeit aus? Gross, klein, stark, schwach?
- Wie begrüsst sie dich? Freudig, traurig, kraftvoll, distanziert?
- Wie vertraut bist du mit dieser Teilpersönlichkeit bereits? Welchen Stellenwert hat sie in deinem Leben?

Den inneren Teammitgliedern Stellen Sie folgende Fragen:

- Wie geht es dir mit... (z.B. dem Thema „x“ oder dem Projekt „y“)
- Was ist deiner Meinung nach gut daran, was wäre möglich?
- Was gefällt dir weniger, wo gibt es Risiken?
- Welche Lösungsideen hast du? Was führt zum Ziel?
- Welche Rahmenbedingungen sollten beachtet werden?
- Was braucht es, damit du dieses Projekt zielorientiert unterstützen kannst?
- Was ist sonst noch wichtig?

Hilfsmittel:

Papier und Stift

Quellen:

Schulz von Thun, F. (2011). *Miteinander reden 3: Inneres Team und situationsgerechte Kommunikation*. Rowohlt.

Stone, H. & Stone S. (1994) *Du bist viele*. Heyne Verlag.

Stone, H. (1994). *Embracing our Selves, The Voice Dialogue Manual*. Devorss & Co.