

MEIN INNERES TEAM



MEIN INNERES TEAM

sortiert das neue Jahr

In uns wirken viele unterschiedliche Anteile – Stimmen, Haltungen oder Bedürfnisse, die sich je nach Situation melden. Beispiele für Innere Stimmen können sein: Mein Inneres Kind (ängstlich, verspielt, verletztlich), die Antreiber-Stimme („Ich muss funktionieren“), die kritische Stimme („Das reicht nicht“) oder eine fürsorgliche Stimme („Ich darf gut zu mir sein“). Manche sind laut und präsent, andere leise oder eher im Hintergrund. Diese Übung lädt dich ein, deinem inneren Team aufmerksam und wertschätzend zu begegnen.

1

Nimm dir einen Moment Zeit.

Nun lade die Teammitglieder ein, die sich gerade bei dir zeigen möchten. Zeichne sie in den Bauch hinein oder darum

2

herum. Es geht nicht darum, „schön“ zu malen – einfache Formen reichen völlig aus. Der Bauch steht für deinen inneren Raum. Achte dabei darauf:

- Welche Anteile fühlen sich groß oder klein an?
- Wer steht eher im Vordergrund, wer bleibt im Hintergrund?
- Wie nah oder fern stehen die Teammitglieder zueinander?
- Gibt es Gruppen, Paare oder Einzelne am Rand?

3

Gib jedem Teammitglied einen Namen und notiere einen typischen Satz, den dieser Anteil häufig sagt oder denkt. Das kann etwas Ermutigendes, Zweifelndes, Vorsichtiges oder Antreibendes sein – alles darf da sein.

4

Im nächsten Schritt kannst du einzeichnen, welche Teammitglieder miteinander kooperieren und wo es Spannungen wahrzunehmen, was da ist.

5

Wenn du magst gehe mit einer anderen Person in den Austausch und stellt euch eure Inneren Teams vor. Wie fühlt sich in 2026 genau so bleiben wie bisher, was darf sich verändern? Was wäre der erste kleine Schritt?



NICE TO NOW

Das Innere Team ist ein Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun.

Diese Übung kann dir helfen, innere Dynamiken besser zu verstehen und mit dir selbst achtsamer umzugehen. Du bestimmst Tempo und Tiefe – so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

MEIN INNERES TEAM

sortiert das neue Jahr

