

Download 5.1: Konfliktmanagement mit dem „Inneren Team“ (1/2)

Der Begriff des „Inneren Teams“ stammt von dem bekannten Kommunikationspsychologen **Friedemann Schulz von Thun** (* 1944). In seinem Buch **Miteinander Reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation** (Rowohlt, 2013, ISBN 978-3-49960-545-1) hat er seine Überlegungen zu inneren Teamkonflikten und Konfliktmanagement dargestellt.

Die folgende Vorlage hilft Ihnen, Ihre **Gedanken zu ordnen** und ein konfliktbeladendes **Teamgespräch** mit dem Kollegen, der Ihnen schlaflose Nächte bereitet, vorzuentlasten und **vorzubereiten**. Das tun Sie, indem Sie klären, was genau in Ihnen vor sich geht. So können Sie authentisch nach außen kommunizieren.

1. **Welche Stimmen des inneren Teams melden sich, wenn Sie an das Problem mit Ihrem Kollegen denken?**
 - Malen Sie die Stimmen, die sich am lautesten melden, rot an.
 - Malen Sie die Stimmen, die Sie nicht hören wollen, schwarz an.
 - Welche Stimmen sind nicht wichtig und agieren auf der Hinterbühne? Streichen Sie diese durch.
2. **Schauen Sie sich Ihre Darstellung genau an.**
Wie gefällt Sie Ihnen?
Was empfinden Sie?
3. **Was wollen Sie Ihrem Kollegen in dem Gespräch, das geführt werden muss, sagen?**
Formulieren Sie die drei wichtigsten Sätze positiv und als Ich-Botschaften (siehe Ratgeber S. 108 f.).
Das fällt Ihnen hoffentlich leichter, nachdem Sie Ihr „Inneres Team“ analysiert haben.

Download 5.1: Konfliktmanagement mit dem „Inneren Team“ (2/2)

