

## Das Team in mir

Nutzen Sie das Team in Ihnen!

Kennen auch Sie den Ausspruch „Es schlagen zwei Herzen in meiner Brust“? Das erleben wir oft, wenn wir in einer Entscheidungssituation sind, uns aber nicht recht für die eine oder andere Seite entscheiden können. Wir fühlen uns „hin- und hergerissen“.

Solche und ähnliche Volksweisheiten beschreiben treffend, was in uns abläuft, und wenn ich hier im Plural schreibe, dann deshalb, weil es den meisten Menschen hier und da ähnlich geht. Aber was bedeutet das und wie können Sie damit am besten für sich umgehen?

Einige von Ihnen haben bestimmt schon von der Theorie des „Inneren Teams“ von Schulz von Thun gehört.

Die Überlegung dabei ist, die oben beschriebene Situation als ein „Inneres Team“ in uns zu sehen. Wie in jedem Team gibt es unterschiedliche Charaktere und jeder von Ihnen hat seine Stärken, seine Schwächen und seinen ganz besonderen Nutzen. Außerdem gilt es wie bei jedem Team, alle Mitglieder zu integrieren und ihre Interessen zu einer gemeinsamen Lösung abzugleichen.

Wer die einzelnen Teammitglieder sind und wie stark ihre Stellung im Gesamtteam ist, wird von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Nehmen wir einmal eine beispielhafte Auswahl:

### „Martin“, der Mutige und Aktive

Martin ist forsch und geht die Dinge an. Er ist weniger der überlegende, abwartende Typ sondern will loslegen, am liebsten jetzt und hier.

Das ist eine wertvolle Eigenschaft, welche Ihnen hilft, ins Handeln zu kommen. Andererseits kann es auch zu vorschnellem Handeln führen und ist entsprechend vorsichtig zu behandeln.

### „Gregor“, der Überlegte und Gründliche

Gregor steht schon eher auf der anderen Seite der Medaille. Er wägt die Dinge in Ruhe ab und stellt lieber sicher, die richtige Entscheidung zu treffen, bevor es losgeht. Andererseits kann dies auch dazu führen, dass eine gute Gelegenheit ungenutzt vorüberstreicht.

### „Yvette“, die Vorsichtige

Yvette tendiert eher dazu, etwas ängstlich zu sein, sodass sie wichtig ist, um Risiken zu erkennen und zu vermeiden. Das kann aber auch dazu führen, dass Sie eher nichts tun und sie so hemmen.

### „Nicole“, die Optimistische

Nicole sieht immer das Gute einer Situation, was besonders hilfreich ist, wenn es einmal nicht so gut läuft. Aber auch diese Eigenschaft kann in Situationen, in denen etwas mehr Überlegung gefordert wäre, zu naiven oder falschen Handlungen führen.

Sie sehen an dieser beispielhaften Auswahl möglicher Mitglieder und ihrer kurzen Beschreibung, dass jedes der Mitglieder positive wie negative Eigenschaften hat. Das ist nicht ungewöhnlich sondern sogar die Regel.

Die Chance liegt wie einem echten Team darin, alle anzuhören und auf Basis der unterschiedlichen Meinungen die beste Entscheidung zu treffen. Dabei hilft es, sich bewusst zu sein, dass es die „perfekte“ Entscheidung in der Regel nicht gibt.

Wenn auch Sie in eine Situation kommen, in der Ihnen mehrere Meinungen, Überlegungen durch den Kopf gehen, versuchen Sie doch einmal, das Bild des inneren Teams für sich anzuwenden.

Bedenken Sie dabei, wie bei jedem Team in der Realität ist es wichtig, jeden individuell anzuhören und wertzuschätzen. Dadurch, dass Sie jede Meinung berücksichtigen, werden Sie in Ihrer Entscheidung eine größere Sicherheit spüren und bessere Entscheidungen treffen.

Auch im beruflichen Umfeld mit realen Teams ist dieses Bild hilfreich, um an der ein oder anderen Stelle unterschiedliches oder gar widersprüchliches Verhalten von einzelnen Teammitgliedern zu verstehen und würdigen zu können.