

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:  
Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

# Die inneren Machtkämpfe in den Griff kriegen

Wer den Rollenspatag authentisch meistern möchte, muss sich über seine inneren Teammitglieder bewusst sein. Denn das Innere Team besteht aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten, zum Beispiel dem Angsthase, dem Draufgänger oder dem Perfektionisten.

Von Katrin Juntke\*

Im Dialog mit anderen Menschen spielt die Wahrnehmung mit dem Inneren Team, auch Unter-Ichs genannt, eine entscheidende Rolle. Menschen berichten häufig, sich innerlich zerrissen zu fühlen, da an ihre Person unterschiedlichste Anforderungen und Erwartungen hinsichtlich ihrer Rolle und Verantwortung gerichtet werden. Dies kann zu einer langwierigen Abwägung zwischen Bedürfnissen und Motivationen führen, da oftmals keine Lösung gefunden wird, allen inneren Stimmen gerecht zu werden. Man fühlt sich hin- und hergerissen zwischen den konflikthafte Abstimmungsprozessen der persönlichen Teammitglieder.

Das vom Psychologen Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun entwickelte Modell des Inneren Teams hilft, seine Wesenszüge kennenzulernen und sich je nach Situation authentisch zu verhalten. Nach dem Bild des Inneren Teams besteht unser Selbst aus Teilpersönlichkeiten, die je nach Situation in unterschiedlicher Intensität unser Verhalten prägen. In einer Situation setzt sich beispielsweise der Angsthase in uns durch, in der anderen der Draufgänger, in der nächsten der Perfektionist.



Sich mit seinen «Unter-Ichs» und dem «inneren Team» auseinandersetzen – und sich dadurch besser kennen lernen.

Foto Keystone

### Die Unter-Ichs sichtbar machen

Alles, was man mit einem Team aus realen Personen tun kann, ist, mit den inneren Persönlichkeitsanteilen in ähnlicher Weise möglich. Die relevanten Unter-Ichs können individuell herausgearbeitet werden. Eine Form

dieser Arbeit mit dem Inneren Team besteht darin, die einzelnen Anteile nach aussen darzustellen, sie sichtbar zu machen. Dies kann zum Beispiel durch Holzfiguren, welche für diese Anteile stehen, geschehen. Ein Berater unterstützt den Klienten, die

Beziehungen und den Austausch der einzelnen Teammitglieder so zu organisieren, dass ein optimales Zusammenspiel möglich wird. Es geht darum, positive Absichten zu erkennen und zu würdigen, sodass sie ihre Positionen zueinander verändern können, dass sie Ressourcen von aussen erhalten oder Ressourcen untereinander austauschen. Mit dieser Aufstellungsmethode können die inneren Machtkämpfe reduziert werden. Machtkämpfe in Unternehmen sind häufig die Folgen eines Kampfes verschiedener Unter-Ichs. Konflikte mit Mitarbeitenden und Vorgesetzten können uns zeigen, welche eigenen Teilpersönlichkeiten verbannt sind und beispielsweise als Widerstand, Druck oder Mobbing von aussen wieder auf uns zukommen.

\*Katrin Juntke ist Systemische Organisationsentwicklerin. Sie begleitet und coacht Organisationen bei Veränderungsprozessen sowie Mitarbeitende und Führungskräfte.  
www.KatrinJuntke.ch.