



Eine schriftliche Ausarbeitung über das vom
Hamburger Psychologen
Friedemann Schulz von Thun entwickelte
Kommunikationsmodell „Innere Teamanteile“
von Christina Jordan
- **NLP Practitioner 2019/20**

Einleitung

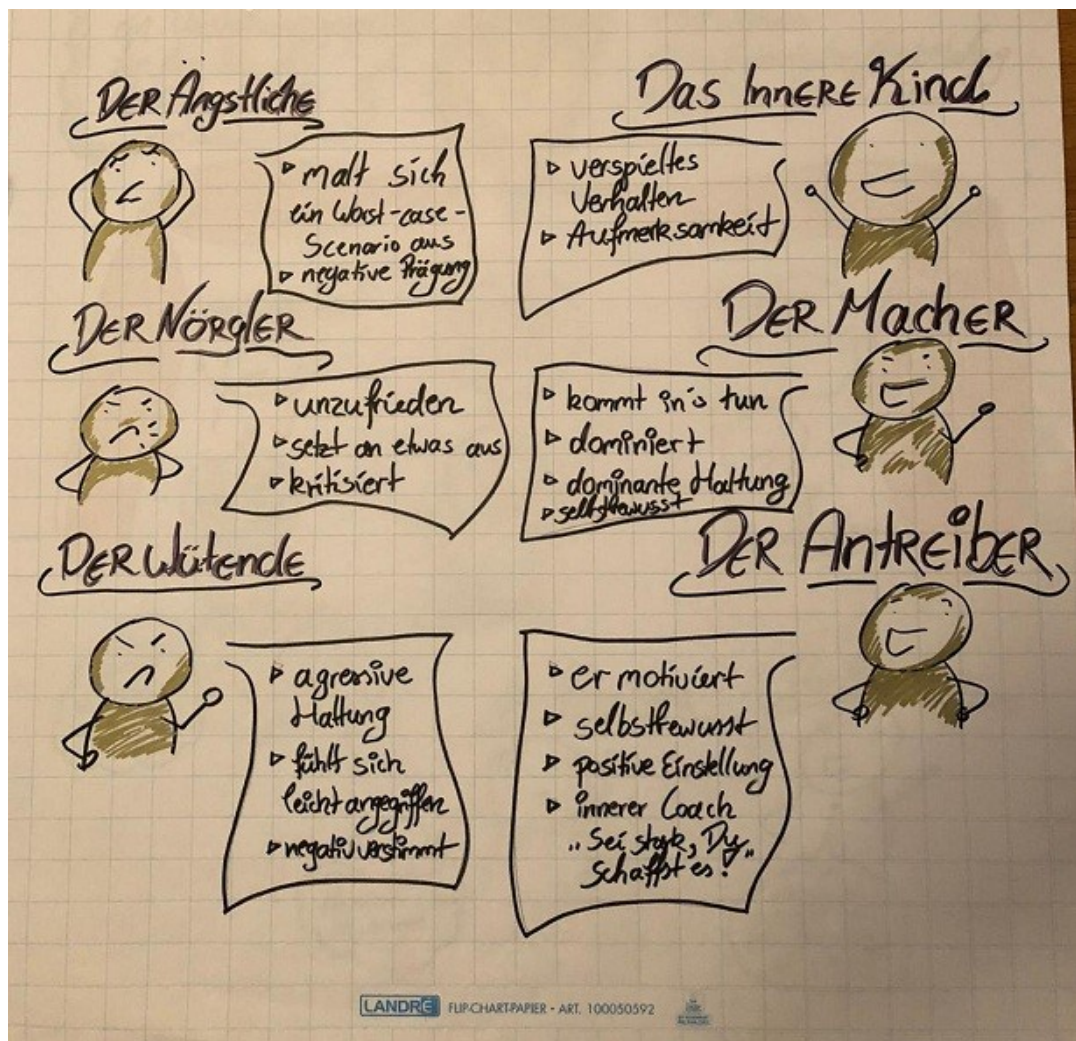
In diesem schriftlichen Projekt von mir, werden die inneren Teamanteile von Friedemann Schulz von Thun (o.a. „Die Reise zur inneren Bühne“ wie ich es oben im Bild, in einer Präsentation, genannt habe) näher erklärt und was das Modell bei einem Menschen selbst erzielen möchte. Ich habe mich für diese spannende Thematik entschieden, da man bei diesem Kommunikationsmodell viel über seine inneren Anteile erfährt und wie man in unterschiedlichen o.a. herausfordernden Situationen mit diesem Kommunikationsmodell effektiv handeln könnte.

Friedemann Schulz von Thun

Friedemann Schulz von Thun ist ein 75 Jähriger Psychologe aus Hamburg. Er ist ein deutscher Psychologe, Kommunikationswissenschaftler, Buchautor des dreibändigen Buchwerkes „Miteinander reden“, wodurch er immer mehr bekannter wurde, und war ehemals Professor in seinem eigenen Institut „Schulz von Thun Institut für Kommunikation“ in Hamburg. Das „Innere Team“ ist eine metaphorische Veranschaulichung über einzelne Persönlichkeitsanteile. Die verschiedenen Anteile nennt F. Schulz v. Thun die „Teammitglieder“. Jedes sogenannte Teammitglied besitzt individuelle Eigenschaften und arbeitet oder kommuniziert positiv oder weniger positiv im Team miteinander. Im weiteren Verlauf sehen Sie ein Bild mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, welche ich dort

definiert habe aber hierüber nochmal ausführlicher erläutere.

Die inneren Teamanteile



☹️ Der ängstliche Anteil:

- Dieser Anteil hat Ängste, Sorge, Zweifel wie auch Misstrauen

- Der Anteil malt sich das Worst-Case-Szenario aus und verunsichert dabei
- Der Anteil hat viele negative Ereignisse erlebt
- Hier scheut sich der Ängstliche vor Neuem

😊 **Das Innere Kind Anteil:**

- Dieser Anteil ist verspielt, im kindlichen Verhalten und mag die Zuneigung
- Hier möchte der Anteil auch gehört und verstanden werden
- Das Innere Kind kann auch trotzig reagieren je nach Erfahrungsschatz

😞 **Der nörglerische Anteil:**

- Dieser Anteil hat an fast allem etwas auszusetzen
- Der Nörgler ist negativ eingestimmt
- Er ist unzufrieden und kritisiert

😊 **Der Macher Anteil:**

- Dieser Anteil dominiert mit seiner selbstbewussten Haltung
- Er liebt den Erfolg und das „in's tun kommen“
- Der Macher inspiriert andere mit seiner Einstellung
- „Ausreden“ sind ihm fremd

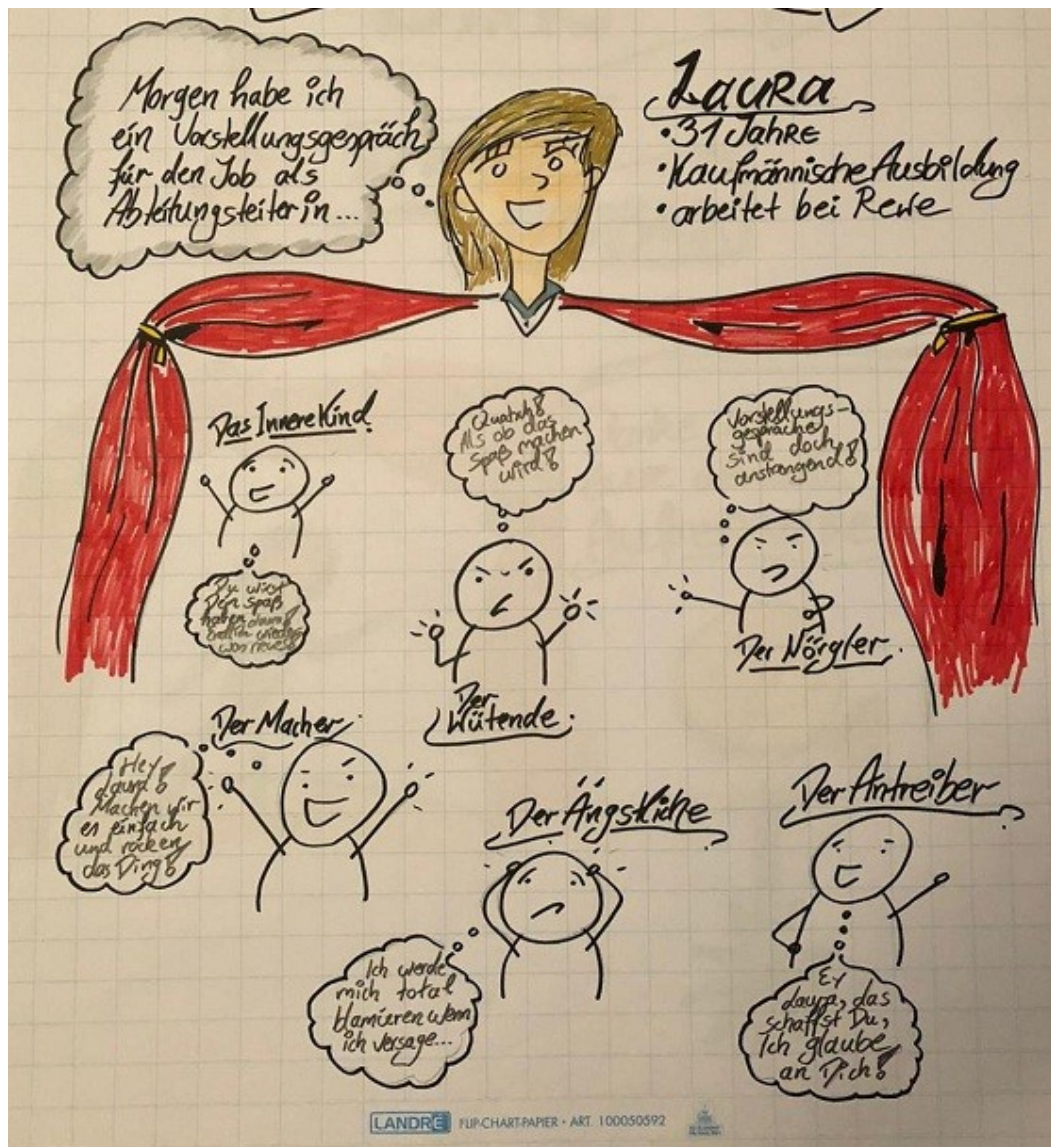
☹ **Der wütende Anteil:**

- Der Wütende ist aggressiv, negativ und konfliktbereit
- Hier möchte der Anteil auch gehört und verstanden werden
- Dieser Anteil fühlt sich leicht bis schwer angegriffen

😊 **Der Antreiber Anteil:**

- Der Anteil motiviert und inspiriert
- Er coacht sich und andere
- Er hat eine positive Stimmung und ist zielorientiert
- Der Antreiber hat ebenfalls eine selbstbewusste Haltung


Zielerreichung anhand des Modells



Im obigen Bild habe ich ein Beispielfall genannt, wo sich die einzelnen Anteile zu einer bestimmten Situation melden könnten. Hier entsteht eine Innere Pluralität des Menschen, wo sich je nach Situation dann die Persönlichkeitsanteile melden. Hier entsteht ebenfalls die Dynamik darin, wie die

Teammitglieder untereinander kommunizieren und die Teamentwicklung gefördert wird. Durch die bewusste Beobachtung in sich selbst, kann effektiv für die äußere Kommunikation sein. Denn das Innere spiegelt auch das Äußere wider. daher empfehle ich ein bewusstes hineinschauen in sich selbst.

Alles in allem ist das Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun eine gute praktische Methode für die bessere Kommunikation zu sich selbst und auch zu der Außenwelt. Man erlernt nicht nur ein positiveres Verständnis für sich selbst, sondern auch für andere Menschen. So kann man auch Konfliktsituationen besser einschätzen und damit effektiver umgehen.

 Dies war meine Abschlussarbeit über das Thema „Das Innere Team“ von F. Schulz von Thun. Vielen Dank für Ihre Zeit. 😊