

Inhalt

1. Einleitung.....	2
2. Eigenmotivation dieses Arbeitsthemas.....	3
3. Systemisches Coaching mit der Methode „das Innere Team“	5
a. theoretische Erläuterung.....	5
b. praktische Anwendung.....	8
4. Selbstreflektion und Fazit.....	10

1. EINLEITUNG

Eines der schönsten Ereignisse auf der Welt ist es, wenn man eine Familie gründet. Man hat den richtigen Partner gefunden und entscheidet sich dafür, Nachwuchs zu bekommen. Zunächst kann man es kaum erwarten und dann ist es schon soweit. Der Tag der Geburt und plötzlich verändert sich alles. Aus dem Paar werden Eltern, die von nun an nicht nur Verantwortung für ihr eigenes Leben, sondern zusätzlich für einen „neuen Erdenbürger“ tragen. Es gibt jede Menge Lektüren, Vorbereitungskurse und co., um sich auf diesen neuen Lebensabschnitt vorzubereiten und jede Mutter, jedes Paar weiß, was ich meine, wenn ich behaupte, dass man sich trotzdem nicht auf alles einstellen kann. Allein im Internet erscheinen unzählige Berichte zum Thema Persönlichkeitsveränderungen während der Schwangerschaft, im Wochenbett, „Muttertät“ u.ä.. Und dann? Wie geht es weiter, wenn man die ersten Phasen langsam aber sicher bewältigt hat und die Kinder nicht mehr komplett abhängig von Körper und Seele der Mutter sind? Wenn sie ihr eigenes Leben beginnen zu gestalten, selbständiger werden und aus den trotzigen, jedoch süßen Baby´s und Kleinkindern immer eigenständigere Personen werden? Gelenkt von willensstarken Charakteren, die sich immer mehr selbst formen und auch deren Hormonspiegel beginnt zu brodeln. Die Pickel sprießen und die Stimmungsschwankungen werden immer unberechenbarer. Unabhängigkeit wird ihnen immer wichtiger. Wer will schon nachmittags mit Mami Brettspiele spielen oder Bücher lesen, wenn man lieber im Zimmer „chillen“ oder sich mit Freunden treffen kann!

Ich selbst bin Mutter von zwei Kindern (9 und 11 Jahre) und berichte hier über den Veränderungsprozess, in welchem vermutlich nahezu jede Mutter einmal feststeckt. Man wacht eines Tages auf und bemerkt, dass all die Unabhängigkeit, die „Frau“ ab Geburt eines Kindes aufgegeben hat, Stück für Stück wieder zurückkommen könnte. Dieses Gefühl verunsichert viele Mütter. Ich erinnere mich noch an die Gespräche mit anderen „Mamis“ am Fußballplatz, bei den Elternabenden, nachmittags bei den sog. Kaffee-Spieltreffen usw. Die überfordernden fast etwas verängstigten Gesichter der Frauen, bei den Gedanken, sich nun immer mehr von ihren „Küken abnabeln“ zu müssen. Die Fragen, die sie sich stellten. Was mache ich, wenn ich kein Kindergartenkind mehr habe, das sich „betüteln“ lässt? Wenn sie nicht mehr wollen, dass man stundenlang am Fußballplatz steht und ihnen die Schuhe zubindet? Wenn aus meinem Baby ein pubertierender Flegel wird? UND wenn ich plötzlich mehr Zeit für mich habe?

Aber all dies gehört nun mal zum Leben dazu und das ist auch gut so. Aus der Mutter

“ „) eine „unabhängigere“ Frau werden! Mit eigenen Bedürfnissen, mehr
nd neuen Perspektiven!

“ “

Und genau das ist der Knackpunkt, den so vielen – auch mir – eine Heidenangst einjagt. Was alles dahinter steckt, welche Blockaden, Hürden und Zweifel diese Frauen in ihrem „emotionalen Rucksack“ mit sich tragen bis hin zum Veränderungsprozess während dieser Persönlichkeitsentwicklung werde ich in dieser Arbeit darstellen. Dies beinhaltet eine Prozessbeschreibung bzw. Coachingdokumentation zum Thema Emotionsanalyse mit der Methodik des „inneren Teams“.

2. EIGENMOTIVATION DIESES ARBEITSTHEMAS

*Emotionen & Gefühle: Was steckt dahinter, wie wirkt es sich
aus und wie beeinflussen sie uns?*

Eines Tages saß ich am Esstisch und starrte regungslos aus dem Fenster. Als mich mein Mann gefragt hat, ob es mir nicht gut ging und ich keine Antwort auf diese Frage hatte, war mir klar, hier stimmt etwas nicht. Zu dieser Zeit fühlte ich nichts. Vermutlich waren meine Gefühle und Empfindung so weit weg gesperrt, dass ich nicht einmal mehr einen Zugang zu meinen eigenen Bedürfnissen und Emotionen hatte. Ich blickte meine Kinder an, die mich ebenfalls fragend ansahen und mir war klar, das muss sich ändern! Als Eltern ist man Vorbild für seine Kinder. Sie nehmen alles in sich auf und spiegeln das Gelernte. Kinder lernen von uns und formen ihre Werte und Glaubenssätze durch Beobachtung ihrer engsten Bezugspersonen. „Der Mensch wird >>am DU<< zum >>ICH<<.“, so formulierte es der Philosoph Marin Buber. Eine Mutter zu sein, die in all ihrem Alltag und Mutterdasein verlernt hat, sich selbst zu spüren, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr wahrnehmen kann und buchstäblich wie eine „Salzsäule“ aus dem Fenster starrt, ist kein gutes Vorbild! Wo und wann um Himmels willen ist all dies in mir verloren gegangen? Wie finde ich mich wieder?

Susanne Lederer

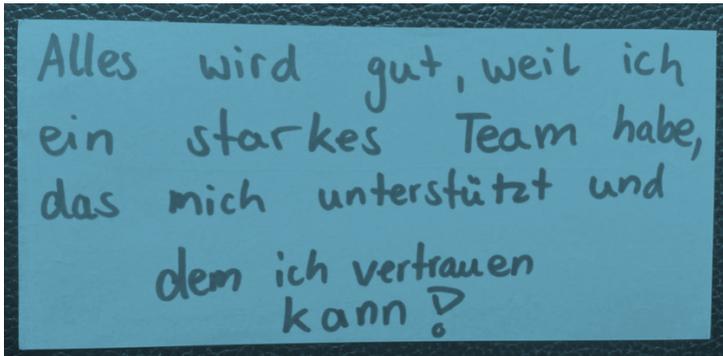
Als Mutter ist man gezwungen, seine eigenen Wünsche zurückzustellen. Man gibt sich ein Stückchen weit selbst auf, um dem gerecht zu werden, was man – vor allem von sich selbst in dieser Mutterrolle – erwartet. Erst einmal im Strudel gefangen, bemerkt man selbst garnicht mehr, wie FRAU sich immer weiter von sich selbst entfernt und von der eigenen Persönlichkeit eine „funktionelle Maschine“ übriggeblieben ist, die intrinsisch und extrinsisch weder Lebensgeist noch Authentizität verkörpert. Das wollte ich auf keinen Fall. Nicht für MICH, nicht für meine Familie und vor allem nicht als Leitfunktion meiner beiden Kinder. Wo ich mir doch so viel Mühe gegeben habe, ihnen ein stabiles, glückliches Umfeld zu geben, in dem sie lernen sollen, wie man Freude am Leben hat, wie man liebt, was es heißt ein gesundes Selbstwertgefühl zu haben und das jedes Gefühl in Ordnung ist.

Also machte ich mich an die Arbeit mit mir selbst! Ich begann die Coaching-Ausbildung, las Bücher zum Thema Emotionen und bezog meine Familie, gute Freunde (mein System) mit ein. Auch für Kinder gibt es tolle Lektüren über Gefühle. „Mein erstes Buch der Gefühle“ von Dagmar Geisler, veranschaulicht die verschiedenen Empfindungen kindgerecht und hilft den Kindern dabei, zu verstehen, wie wichtig es ist auf die „inneren Stimmen“ zu hören. Denn jede davon hat seine Berechtigung. Im Rahmen der Coachinausbildung kam ich auf das Buch „Der emotionaler Rucksack“ von Vivian Dittmar, welches mich warnsinig inspirierte. Ich gewann neue Erkenntnisse und verstand das Prinzip meines eigenen „emotionalen Schließmuskels“ (Zitat aus dieser Lektüre), welchen ich wieder zu öffnen lernte. So übte ich meine Gefühle wieder zu spüren, mein Umfeld besser zu verstehen, den Blickwinkel zu verändern und vor allem MEINEN „emotionalen Rucksack“ auszumisten und aufzuräumen. Selbstreflektion und das Coaching halfen mir ebenfalls dabei. Im Rahmen der Coachinausbildung bekam ich die Möglichkeit als Coachee des allerersten Democoachings von der Trainerin, Sylvia Bublies, von InKonstellation zu fungieren. Zu diesem Zeitpunkt fiel es mir noch sehr schwer, eigene Emotionen und Gefühle wahrzunehmen, ganz zu schweigen diese für mich oder andere zu benennen und zu erläutern. Ich werde diesen Moment nie vergessen, als Sylvia es geschafft hat mich mit dem „inneren Team“ zu knacken! Auch aus diesem Grund hat diese Methode eine große Bedeutung für mich, wodurch meine Überzeugung hierfür noch mehr gestärkt wurde:



(Abbild meines inneren Teams im o.g. Coachingprozess)

Damals habe ich folgenden Satz mitgenommen, der mich seither begleitet:



(Abbild meines Leitsatzes im o.g. Coachingprozess)

3. SYSTEMISCHES COACHING MIT DER METHODE „INNERES TEAM“

a. THEORETISCHE ERLÄUTERUNG:

Friedrich Schulz von Thun, der bekannte Kommunikationspsychologe (*6.8.1944 in Soltau geboren), ist Gründer des Thun-Instituts für Kommunikationspsychologie in Hamburg, in der er bis 2009 Psychologie lehrte. Das Kommunikationsquadrat ist das wohl bekannteste Modell von ihm, in dem er die 4 verschiedenen Ebenen der Kommunikation darstellt. Ein weiteres Modell von Schulz von Thun ist das „innere Team“, welches mich wie bereits erwähnt sehr fasziniert und überzeugt. Schulz von Thun ist außerdem Autor der bekannten Fachliteratur „Miteinander reden“ von denen er 3 Bände veröffentlichte – Band 3 „Das innere Team“ erschien 1998. (Quelle: Wikipedia)

Das „Innere Team“ ist eine visuelle Darstellung der inneren Pluralität des Klienten, welche allgegenwärtig in jedem steckt. Sie vereint diese „verschiedenen Fassetten“ mit der modernen Lebensform und hilft somit sein Inneres zu durchleuchten und Klarheit über seine intrinsischen „Drahtzieher“ zu erlangen. Es geht darum, sämtliche Empfindungen des menschlichen Seelenlebens durch unterschiedliche Teammitglieder – vgl. eines Teammeetings – phänomenologisch darzustellen. Dabei stellt man eine Abhandlung dieses Meetings im Kontext einer bestimmten Situation dar, welche der Coachee bearbeiten möchte, um herauszufinden, welche „Botschafter“ im Inneren fungieren und einen bestimmten Prozess beeinflussen gar blockieren, aber auch helfen können. Es gilt das Prinzip, dass jedes „Teammitglied“, Gefühl, jede Interaktion und Regung seine Berechtigung hat. Daher geht es nicht darum, die ein oder andere Stimme loszuwerden, sondern sie im Großen und Ganzen sinnvoller einzusetzen, einen Perspektivenwechsel zu erreichen und durch Selbstreflektion Erkenntnis über sich zu gelangen.

So funktioniert es:

Nach der Ziel- und Auftragsklärung bzw. -definition wird eine konkrete Situation, die in diesem Kontext steht, ausfindig gemacht. Dieser Umstand ist nun Ausgangslage des Themas in dem das „Innere Team“ ihre Rollen durchleben wird.

↳ **Schritt 1: Definition der Frage an das (innere) Team!**

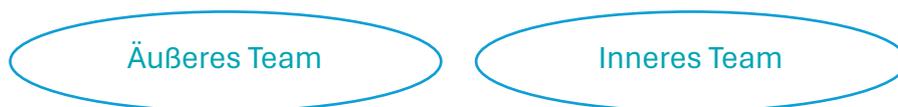
Dabei soll sich der Klient in die o.g. Situation hineinversetzen und sich überlegen was er von seinem Team wissen will. Der Coach regt dazu an, in dem er z.B. wie folgt interagiert:

- 
- ➔ Als Prozesssteuerer ist der Coach dafür verantwortlich, dass diese Frage als offene Frage definiert wird.
 - ➔ Diese Frage kann bzw. sollte nun schriftlich fixiert werden. Dies hilft ebenfalls bei der Visualisierung des weiteren Ablaufs.

↳ **Schritt 2: Bestimmung der Teammitglieder!**

Nun geht es ins Eingemachte. Als Grundlage wird hierfür eine bildliche Darstellung des „Head off ´s“ /des Klienten in Form einer einfachen Zeichnung der oberen Hälfte (Kopf und Rumpf) - siehe Abbild in Punkt 2 auf Seite 5 - verwendet. Wie soeben erwähnt ist der Coachee der Chef und somit oberstes Steuerrad seines inneren Teams.

- ➔ Unter den Teammitgliedern wird nochmal wie folgt unterschieden:



☞ **DAS ÄÜßERE TEAM:**

Das „äußere Team“ könnte aus Teilen des Systems wie z.B. Familien(mitglieder), Kollegen, Verein(e), die ggf. sogar Ressourcen darstellen, bestehen.

Dieses Team kann zunächst zur Vervollständigung des großen Ganzen mit aufgenommen werden.

➔ DAS INNERE TEAM:



Bei der Herausarbeitung der inneren „Teamplayer“ ist der Coach in der Prozessbegleitung verantwortlich, dass alle eine positive Absicht erhalten!

MEMORIE: Jedes Mitglied ist wichtig und hilft auch im Vorfeld des Meetings!

Das „innere Team“ besteht aus den Gefühlen, Lebensgeister, Regungen, Qualitäten, seelischen Kräften, Introjekte, die als Botschafter agieren und mit emotionalen, kognitiven und motivationalen Anteilen bestückt sind. Die Aufgabe besteht darin, jedes Mitglied zu charakterisieren und visuell darzustellen. Dabei schlüpft der Klient in die Rolle des Vorgesetzten und beobachtet seine Mitarbeiter bei einem Teammeeting aus der Metaebene. Es gilt nun zu durchleuchten, welcher Part sich in welcher Reihenfolge zu Wort meldet und ggf. wie er sich dabei verhält, sowie – ganz wichtig – wie er sich anfühlt. Dies wird definiert und visuell dargestellt, indem die Jeweiligen bildlich in den Rumpf der aufgeführten Zeichnung eingefügt werden (s. Abbild auf Seite 5). Der Fantasie des Coachees werden hier keine Grenzen gesetzt. Lediglich folgende Inhalte sind zu beachten:

- ☺ Benennung/Name (Bsp. „Mrs. Optimistin“)
- ☺ Botschaft (Was hat sie zu sagen bzw. was sagt sie? Bsp. „Das schaffst du!“)
- ☺ Rolle / positive Absicht (Welche positive Absicht hat dieses Mitglied? Bsp. „gibt Selbstvertrauen“)
- ☺ ggf. Stimme (Lautstärke, Präsenz)
- ☺ ggf. Alter (Ist sie schon länger Teil deines Teams?)

🔗 **Schritt 3: Erkenntnis & Perspektivwechsel**

Sobald alle Mitglieder, deren Botschaften und Rollen bestimmt und visuell dargestellt sind, wird das Meeting nochmal durchlaufen um das Bewusstsein auf die Dynamik zu verstärken. Ziel ist es danach einen Perspektivwechsel zu erlangen, indem der Klient durch die Selbstreflektion das Durcheinander erkennt, welches in ihm vorgeht und mögliche Chancen / Strategien entwickeln kann, ggf. verschiedenen Anteile in diesem Kontext sinnvoller zu nutzen, Kräfte und Ressourcen miteinander vereint und/oder die Präsenz mancher Mitglieder erhöht und andere dafür etwas reduziert. Sozusagen seine Mannschaft optimal einsetzt!

🔗 **Schritt 4: Lösungsdefinition → Teammeeting steuern & verankern!**

Sobald Schritt 3 abgeschlossen ist, kann es in die Lösungsdefinition gehen. Hierbei wird eine neue Gruppendynamik auf o.g. Basis fixiert und beschrieben, welche mehrmals durchlaufen wird.

Ziel ist es hier, im Gehirn die positive Empfindung des neuen Erlebens zu verankern, um dieses Erleben bei der nächsten realen Situation ins tatsächliche Umsetzen „umzupolen“.

Hierbei kann es hilfreich sein auch nach der Coachingsession dieses „Training“ in alltägliche Situationen mit einzubauen, sodass eine regelmäßige Abhandlung der „neuen Strukturen“ im inneren Team erfolgt, welche die Grundeinstellung zu diesem verändert und somit auch einen Entwicklungsprozess anstoßt.

“

kann sich nicht entwickeln.

Zitat: Anthony Robbins;
amerik. Bestsellerautor & NLP-Trainer

b. PRAKTISCHE ANWENDUNG:

Die Sitzung erfolgte mit einer Klientin, die ebenfalls eine verheiratete Mutter mit 2 Kindern (9 und 4 Jahre) ist. Sie selbst sagte von sich, dass sie im absoluten innerlichen Chaos und Zwiespalt steckt. Worauf hin ich mich sehr bald dazu entschieden habe, mit ihr die Methode des „inneren Teams“ durchzuführen.

Zunächst erläuterte sie mir Ihren Zustand. Beim aktiven Zuhören merkte ich recht schnell anhand ihrer „ungeordneten“ Erzählungen, wie aufgewühlt und ratlos sie ist. Sie suchte händeringend nach Klarheit und inneren Frieden. Der Druck, der auf ihr lastete, war förmlich zu spüren. Neben Ihrer Aufgabe als Mutter arbeitet sie 70% als kaufmännische Angestellte, was sie momentan auch überhaupt nicht erfüllte. Über einen Jobwechsel dachte sie bereits öfter nach, war aber derzeit noch nicht bereit dafür, die finanzielle Sicherheit, das unbefristete Arbeitsverhältnis und die Vorzüge wie z.B. Homeoffice-Möglichkeit und flexible Arbeitszeit aufzugeben. Im insgesamten machte sie der derzeitige Zustand ihres Lebens unzufrieden.

Durch verschiedene Fragen, wie z.B.:

- ? Was macht das alles mit dir?
- ? Wie könntest du die Situation noch verschlimmern?
- ? Wofür ist das für dich wichtig?
- ? Welche Überzeugung steckt dahinter?
- ? Was erfüllt dich in deinem Leben?

...haben wir sehr schnell eine Zielsetzung gefunden (Schritt 1):

Ich werde mehr auf meine Bedürfnisse hören und mir auch mal Me-Time gönnen!

Wie bereits anfangs erwähnt, war ihr innerlicher Zustand sehr durcheinander und sie hatte kaum Verständnis dafür, dass auch sie als Mutter dieses Bedürfnis nach Me-Time äußern – gar umsetzen – kann. Schließlich war sie nun jahrelang in jeder freien Minute und darüber hinaus für Ihre Kinder präsent. Jede Entscheidung, die sie traf, war geprägt von den Bedürfnissen der Kinder. Zunächst ging es ums „reine Überleben“, wie Füttern, Wickeln, Schlafen“ und später erweiterte sich dies mit Freizeitaktivitäten der Kinder, Fahrdienste zu Spielverabredungen, Hausaufgaben- und Lernbetreuung, organisatorische Arztvorsorgen uvm. „Für einen selbst bleibt da nicht viel Zeit übrig!“, meinte sie. Die Blockade, endlich wieder mal was für sich zu tun, um auch selbst mal wieder auf ihre Kosten zu kommen, saß tief.

Daher ging ich über in die innere Durchleuchtung und Selbstreflektion mit Hilfe des „inneren Teams“. Dafür formulierte die Klientin folgende Frage: „Wie schaffe ich es, mir eine Auszeit zu nehmen?“. Es meldeten sich in diesem Prozess sehr viele interessante Teamplayer (Schritt 2):

<i>Der Reminder</i>	giss deine Aufgaben nicht!	„erdet mich“
<i>Frau Faul</i>	re dich aus!	„achtet auf mich“

Als es dann in den Perspektivwechsel (Schritt 3) ging, kam die Erkenntnis sehr schnell, dass sie jede Menge Helfer in ihr hat, welche Sie vor all ihren „Befürchtungen“ schützen und sie sich dadurch auf ihren Instinkt verlassen kann. Das schlechte Gewissen und der Zweifel/die Angst, die in ihr steckten, sind zwar gut, dass sie vorhanden sind, dürfen aber etwas leiser werden. Es gilt, ihre Anwesenheit anzunehmen und als wichtiger Anteil zu würdigen und dann ins Handeln zu kommen.

Schließlich lässt „Mutter“ nicht alles stehen und liegen und begibt sich auf unbestimmte Zeit auf Weltreise, sondern verlässt nur mal für einen Moment ihre Mutterrolle um voller Energie, Kraft und Zufriedenheit wieder zurückzukehren. Auch die Kinder würden dadurch lernen, selbständiger zu werden und das Vater-Kind-Verhältnis wird dadurch auch noch mehr verstärkt. Eine Win-Win-Situation für alle also!

Mit dieser Erkenntnis ging es nun in die Lösungsdefinition (Schritt 4). Dies ging ihr nach dieser „Erleuchtung“ wie Butter von der Hand. Sie nahm sich vor, in ihrem Kalender feste Zeiten für ihre Me-Time einzuplanen. So konnte sich jedes Familienmitglied rechtzeitig darauf einstellen und auch Sie hatte sich somit einen Termin festgesetzt, was ihr Struktur gab und bei der Umsetzung half.

Tatsächlich, es löste sich ihre Blockade und sie nahm sich künftig regelmäßig Auszeiten, wovon die ganze Familie am Ende profitiert. Erst kürzlich bekam ich Rückmeldung von der Klientin, wie dankbar sie für das Coaching ist. Sie teilte mir mit, dass sie wieder zum Nähen angefangen hat, was sie als wertvollen Ausgleich empfindet und sie sehr in ihrem Alltag entspannt. Auch ein Wellnesswochenende gönnte sie sich mit ihren Freundinnen. Es freut mich sehr, zu sehen, wie ich ihr in ihrem Entwicklungsprozess helfen konnte.

4. SELBSTREFLEKTION UND FAZIT

Während des Prozesses meiner Persönlichkeitsentwicklung und vor allem auch verstärkt durch das Coaching bekam ich die Erkenntnis, dass es absolut wichtig ist seine Emotionen nicht weg zu sperren. Ein bewusster Umgang mit Emotionen und deren Aktivierung ist die Chance auf Heilung und Weiterentwicklung. Wie auch in der Lektüre „Der emotionaler Rucksack“ von Vivian Dittmar beschrieben, ist jedes einzelne der 5 Grundgefühle (Angst, Ekel, Freude, Trauer und Wut) ein wichtiger Helfer. All dies zu unterdrücken und in den Überlebensmodus, um zu schalten erscheint zwar für den Moment als komfortabel, ist aber langfristig gesehen keine zukunftsorientierte Strategie. Bereits die harmloseste Situation kann zum Trigger werden und wie ein Pulverfass explodieren oder gar wie in meinem Fall implodieren und gesundheitliche Auswirkungen haben.

- ✓ Es gelang mir mehr auf mich und meinen Körper zu hören, was ich brauche und was ich will und räumte mir bewusst Ruhepausen für mich ein, um zu entspannen, zu meditieren, einfach mal einen Kaffee zu trinken oder glücklich aus dem Fenster zu schweifen.
 - ➔ Das entspannte mich und gab mir Kraft für die täglichen Herausforderungen!

- ✓ Ich lernte über meine Bedürfnisse zu sprechen und meine Emotionen an passender Stelle frei zu lassen, was mich in meiner Partnerschaft mit meinem Ehemann auf eine neue Stufe der Beziehungsebene brachte.
 - ➔ Dadurch bekam unsere Ehe wieder frischen Wind und noch mehr „Liebens“qualität.

- ✓ Auch in meinem sozialen Umfeld öffneten sich Türen für intensivere und tiefgehende Freundschaften, weil „Frau“ nicht mehr eine Fassade aufbauen musste, sondern auch ihre Schwächen offenlegen konnte. Ich erkannte plötzlich, dass ich nicht alleine mit meinen Problemen und Sorgen bin.
 - ➔ Für diese Lebenserfahrung bin ich unfassbar dankbar.

- ✓ Durch die Coaching-Ausbildung wurde mein Horizont im Hinblick auf die Vielfältigkeit und Einzigartigkeit der Menschen extrem erweitert. Dies gab mir neuen Auftrieb, anderen Menschen unterstützend und begleitend zur Seite zu stehen, die in Sackgassen stehen, in denen Sie allein nicht mehr herausfinden.
 - ➔ Das bereichert meine Leben und begeistert mich über alle Maße!

...als ich also meinen Blickwinkel verändern konnte und dadurch anfang Angst und schlechtes Gewissen etwas „leiser“ zu drehen und meine Ressourcen wie Mut und Zielstrebigkeit „lauter“ werden ließ, fügte sich Eins zum Anderen. Nun kann ich neben der fürsorglichen Mutter wieder ein großes Stückchen unabhängige Frau sein und mein Leben auf jede Menge weitere Arten genießen. Alles kam ins Gleichgewicht und erlangte seine natürliche Balance:



Quellen- und Literaturverzeichnis:

Bildmaterial:

Das Titelbild dieser Arbeit hat mein Ehemann mit ChatGPT für mich gestaltet. Danke Michi, für deine Unterstützung während der ganzen Zeit meiner Ausbildung.

Abbildungen des inneren Teams und des Leitsatzes aus meinem eigenen Coaching im Rahmen des Democoachings mit der Trainerin Silvia von In Konstellation. Vielen Dank, Silvia, dass du nicht lockergelassen hast!

Inspiriertes Büchermaterial:

Der emotionale Rucksack (von Vivian Dittmar; GOLDMANN; Ausgabe Nov. 2023)

Miteinander Reden 3 (von Friedrich Schulz von Thun; Rohwohlt Taschenb. Verlag; April 2006)

Mein erstes Buch der Gefühle (Kinderlektüre von Dagmar Geisler; Löwe-Verlag; 2021)

Quellenverzeichnis Internetrecherchen:

<https://www.wissen.de/eltern-als-vorbilder-lebensweg-der-kinder-nachhaltig-praegen>;

25.01.2025

https://de.wikipedia.org/wiki/Friedemann_Schulz_von_Thun; 26.01.2025

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>; 26.01.2025

<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=zitat+friedrich+schulz+von+Thun+innere+team&ie=UTF-8&oe=UTF-8>; 26.01.2025

<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=Marin+Buber&ie=UTF-8&oe=UTF-8>; 26.01.2025

<https://de.pinterest.com/pin/637822366003872704/> (bzgl. des Zitats von Anthony Robbins); 26.01.2025

https://de.wikipedia.org/wiki/Anthony_Robbins; 26.01.2025