

# Kommunikation 3

## innere Anteile verstehen



mit  
**Nicola Disko**

Die Methode „Das Innere Team“  
von Prof. Dr. F. Schulz von Thun  
in Theorie und Praxis



und **Eva Wolf**

# Kommunikation 3

„Willst du ein guter Kommunikator sein, dann schau‘ auch in dich selbst hinein!“ sagt der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun, der dieses Modell entwickelte und bei dem wir es persönlich lernen durften.

Nicht nur zwei Seelen wohnen ach in unserer Brust, manchmal sind es viel mehr Stimmen, die wir wahrnehmen, wenn wir in uns hineinhören. Wenn wir dieses innere Durcheinander zu einem Team werden lassen, hilft es uns, auch nach außen klar, authentisch und der Situation entsprechend zu kommunizieren

## Ziel

- Verständnis der inneren Pluralität
- Benennung der unterschiedlichen Teammitglieder
- Umgang mit inneren Teamkonflikten
- Anwendung für mich und andere

innere  
Anteile  
verstehen

## Inhalt

- Das Modell vom Inneren Team
- Visualisierung der Teammitglieder
- Verwendungsmöglichkeiten
- Anstoß für eine innere Teamentwicklung

## Über uns Trainerinnen

Eins plus eins ist mehr als zwei.

Wir haben einiges gemeinsam- unter anderem unsere langjährige Erfahrung als Führungskraft im Architekturbüro sowie als ausgebildete Mediatorinnen, Coaches und Supervisorinnen – und gleichzeitig ist es unsere Unterschiedlichkeit, die unsere gemeinsame Arbeit bereichert:

Eva ein Moderationstalent, sprudelnd, humorvoll; interessiert an den Theorien und solange hinterfragend bis es wirklich passt; Nicola ein Fels in der Brandung, mit einem Gespür für die Dinge, die „dazwischen“ stehen, ruhig, präsent und klar.

Wir freuen uns, dass wir nun unser Wissen, unsere Erfahrung und Begeisterung in diesem Workshop zum Inneren Team weitergeben können.