

Teamsitzung mit Dir selbst für schwierige Entscheidungen

Anleitung:

Stell Dir vor, Du bist Teamleiter*in Deines Inneren Teams. Wie in jedem Team gibt es auch in Dir verschiedene Ansichten, Rollen, Meinungen und Bedürfnisse. Du bemerkst dies vielleicht immer dann, wenn Du vor schwierigen Entscheidungen stehst: Du führst einen inneren Dialog, Streitgespräche und bist mitten auf einem Gedanken-Karussell, ohne eine Entscheidung fällen zu können.

Unten siehst Du in den Spalten typische Team-Mitglieder. Das kann in Deinem Team aber anders aussehen. Fühle Dich frei, Dein Team und Namen so anzupassen, wie Du es für richtig hältst. Ändere auch den Ablauf so, dass es sich für Dich stimmig anfühlt.

Deine Aufgabe als Teamleiter*in:

1) Stelle sicher, dass jeder drankommt:

Jedes Teammitglied äussert sich zu den Optionen. Gib jedem Mitglied in deinem inneren Team die Möglichkeit, seine Ansichten offen und ehrlich zu kommunizieren. Lass jeden zu Wort kommen, ohne dabei zu bewerten, sondern sag kurz Danke für Dein Vertrauen und schreibe unten ein Kärtchen unterhalb des jeweiligen Mitglieds.

2) Moderiere die Diskussion:

Wenn andere Teammitglieder eingreifen oder reingrätschen: Sei bestimmt aber freundlich und sage: Einen Moment bitte, lass uns erst hören was X dazu sagt.

Es gibt auch stille Mitglieder: Fordere sie aktiv auf, ihre Meinung zu äussern: "Hey x, auch Deine Meinung ist mir wichtig. Wie denkst Du darüber"

3) Informationen Bewerten

Bedanke Dich bei Deinem Team und Fokussiere auf die Bewertung

Du bist in der Verantwortung nun die unterschiedlichen Informationen zu bewerten. Bewerte dabei nicht nach gut oder schlecht, sondern frage Dich:

Wie **hilfreich** ist dieser Aspekt auf dem Weg zu dem Leben, welches Du führen möchtest? Färbe die Karten entsprechen ein (z.B. Grün: Hilfreich, Orange: nicht hilfreich).

Verwende dazu vielleicht auch die Bewertungsvorlage rechts "Bewerten"

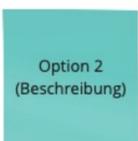
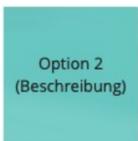
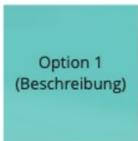
4) Fülle eine Entscheidung

Du hast nun alle Aspekte und Meinungen gesehen und gewürdigt. Entscheide Dich nun für eine Option, die für stimmig ist. Vielleicht helfen Dir die Farbe, die richtige Option zu erkennen: In welcher Option hat es mehr grüne Aspekte? Welche Option hat mehr Orange?

Als Teamleiter*in entscheidest genau Du und nicht Deine einzelnen Teammitglieder. Du entscheidest, was das Beste für Dich ist.

5) Zeige Selbst-Mitgefühl

Einige Deiner Team-Mitglieder werden mit der Entscheidung nicht einverstanden sein. Sie melden sich lautstark oder ziehen sich traurig zurück. Nimm sie in den Arm und tröste sie, genau so wie wenn Du jemanden trösten würdest, der gerade etwas verloren hat.



Bewerten

