

Neue Kommunikationswege im KlimaKultur-Wandel (4)

**Bedeutung von (Selbst-) Reflexion und Umgang mit  
persönlichen Herausforderungen im beruflichen Umfeld  
- wer sich selbst versteht, kommuniziert besser!**

4. CCL-online Treffen zum Thema Kommunikation

**Juni 2019**

Moderation: Andrea Steckert (Pestel Institut), Claudia Schury (Klima-Bündnis)

Impulsvortrag: Laura Stanzus (Pestel Institut)



## Gliederung

- Begrüßung und Ablauf
- Kurzer Rückblick letzte Sitzungen mit Fokus Selbstbezug
- Theoretischer Impuls: (Selbst-) **Kommunikation**
  - Wiederholung: Bedeutung (**Selbst-**) Kommunikation im Kontext KlimaKultur-Wandel
  - Das innere Team
- Selbstreflexion Teil I & II, sowie Übungen zum Mitnehmen
- Offene Fragen & Verabschiedung

## Kurzer Rückblick letzte Sitzungen mit Fokus Selbstbezug Gewaltfreie Kommunikation – Rückbezug und Selbstreflektion

**Anstatt Vorwurf, Kritik, Anklage, Interpretation, Bewertung, Besserwissen** ect. als Reaktion auf als nicht in Ordnung wahrgenommene Handlung anderer, **innehalten und nachforschen:**

1. Wie komme ich zur Erfüllung meiner Bedürfnisse, ohne Macht auf andere auszuüben und sie mit gängigen Mitteln wie Schuld, Scham, Lob oder Strafe „sanft“ zu zwingen, damit sie tun, was ich für richtig halte? → ~~Erziehung vs. Unterstützung~~
2. **Was bedeutet ein einfühlsamer Kontakt mit mir selbst?**  
– Was fühle ich, was brauche ich?

# Kurzer Rückblick letzte Sitzungen mit Fokus Selbstbezug

## Gewaltfreie Kommunikation: Modell der 4 Schritte

**Teil I: Fokus Selbstwahrnehmung**

**Teil II: Fokus Wahrnehmung meines/r Gesprächspartner(s)**

**Schritt 1: Beobachtung –**

(Trennung von Beobachtung und Bewertung)

- Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte
- Keine Interpretation oder Wertungen

## Kurzer Rückblick letzte Sitzungen mit Fokus Selbstbezug Was ist achtsame Kommunikation?

Sprechen und Zuhören geprägt von **unvoreingenommenen** Gewahrsein, **absichtsvollem und kontinuierlichen Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen** und somit Entstehung **offener, wohlwollender und mitfühlend/empathischen Haltung** gegenüber allen Beteiligten.

### Wie mache ich das?

Bewusste Lenkung des Bewusstseins auf folgende Ebenen:

- 1. Körper & Sinne**
- 2. Gefühle & Emotionen**
- 3. Gedanken**

**Fokus 1: Selbstwahrnehmung**

**Fokus 2: Wahrnehmung meines/r Gesprächspartner(s)**

# Theoretischer Input CCL-Team: Bedeutung von Kommunikation im Kontext KlimaKultur-Wandel

## Wieso ist das relevant?

- Man kann nicht nicht-kommunizieren!
- Erst das Verständnis über/für Kommunikation (siehe Dokumentation bisherige Treffen) führt zur Möglichkeit anders/angemessen zu kommunizieren
- Menschen sind unterschiedlich, Zielgruppen sind unterschiedlich => Bewusstwerden eigener Kommunikationsmuster ermöglicht passende Reaktion
- (Selbst-)Kommunikation kann viel bewegen – ohne sie wird Klimaschutz nicht erfolgreich sein

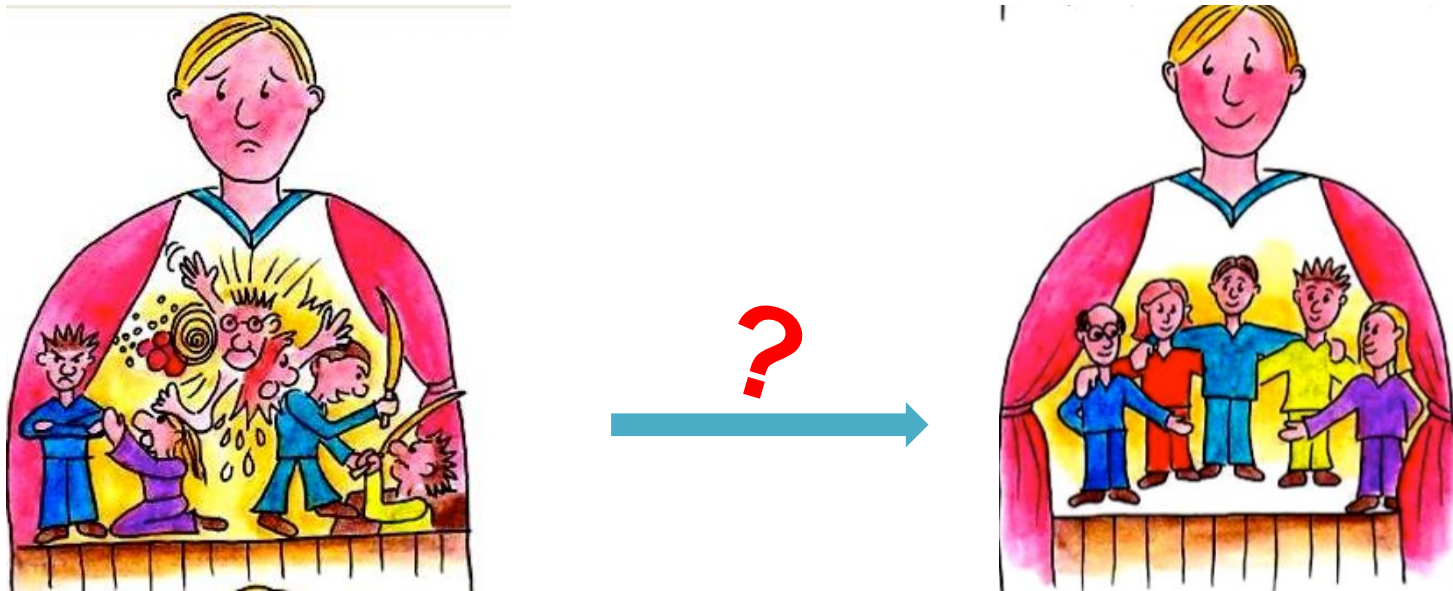
## Das innere Team oder: Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser!

„Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe.  
Ich habe eine ganze sich zankende Menge.  
Da geht es zu wie in einer Republik.“

(Bismarck, zitiert nach Schwartz 1997, S. 274)



## Das innere Team oder: Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser!



**Ausgangslage:** „Der zerstrittene Haufen“ – Kommunikation ohne Übereinstimmung mit mir selbst



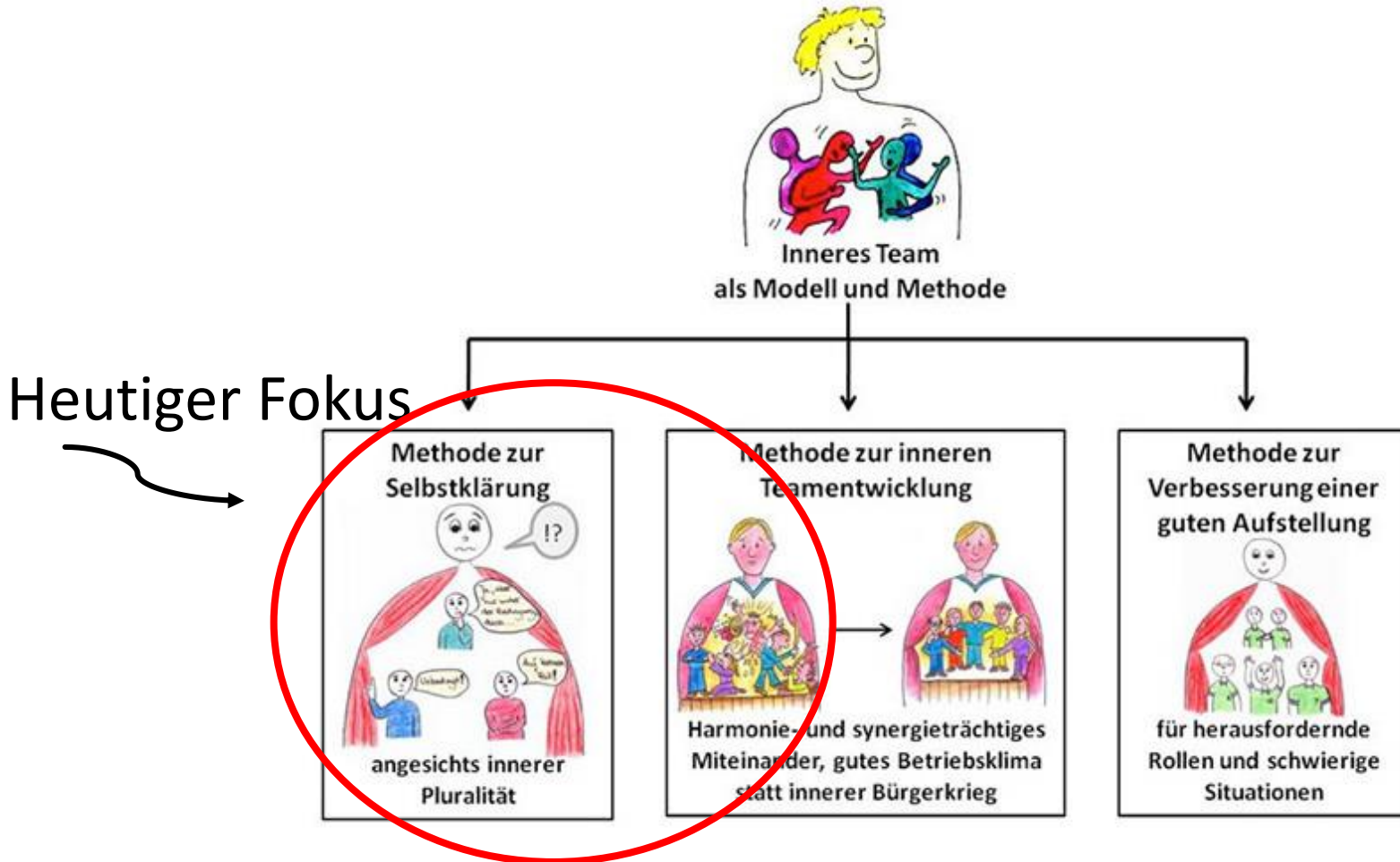
## Das innere Team oder: Wer sich selbst versteht, kommuniziert besser!

**Ziel:** Kooperatives inneres Team – d.h.:  
stimmige Kommunikation  
nach innen und außen,  
Nutzung innerer Synergien  
als Schlüsselkompetenz in  
allen Kommunikationslagen  
– beruflich wie privat



**Ausgangslage:** „Der zerstrittene Haufen“ – Kommunikation  
ohne Übereinstimmung mit mir selbst

# Anwendungsperspektiven des Modells



# Kontaktaufnahme und erstes Kennenlernen

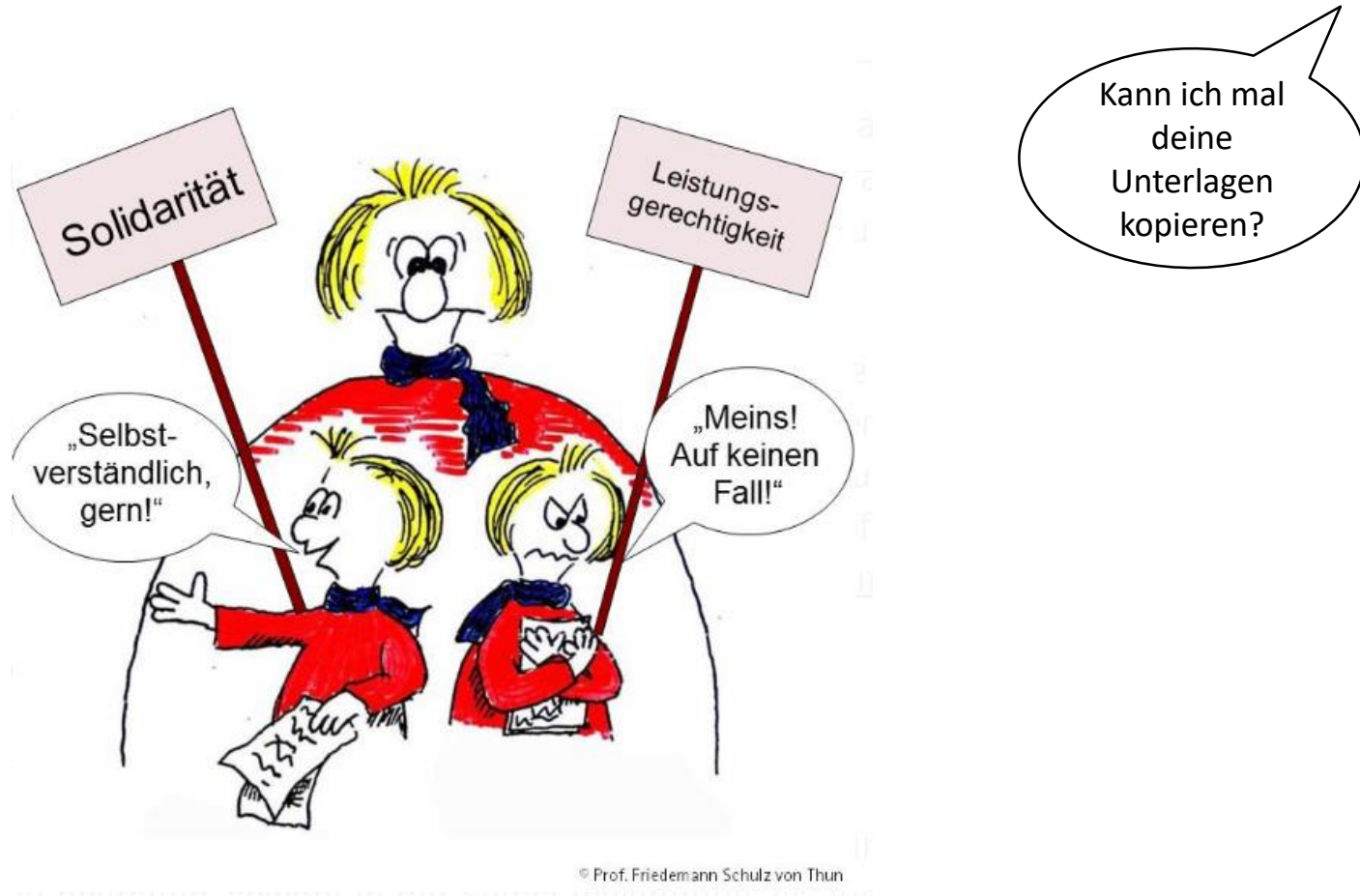
## 1. *Realisierung und Akzeptanz*

- Innere Pluralität ist allgegenwärtig!
- Selbsterkundungsreise beginnen (siehe Selbstreflektion Teil I)

## 2. *Das eigene Team kennenlernen*

- Individuelle Botschaft
- Namenszuteilung (z.B. die Hilfsbereite, der Ängstliche, die Antreiberin, der Trotzige etc.)
- Laute/starke und leise/schwache Stimmen, willkommene und unwillkommene (abhängig von der Kontextsituation)
- Nach erster Erkundung:  
Was gibt es für Hierarchien? Wer gibt wann den Ton an (im Alltag, in Stresssituationen, in Beziehungen, in meinen unterschiedlichen Rollen wie Berufstätige, Mutter, Partnerin, Schwester)?

## Beispiel: Teammitglieder als Werte-Träger



## Methoden der Kontaktgestaltung nach außen bei Uneinigkeit im inneren Team

*Ausgangslage:*

Versteifte Konfliktsituation, festgefahrenes Gespräch,  
emotionale Eskalation

*Ziele:*

Abstand gewinnen, Klärung schaffen, authentisch kommunizieren

- A) Aufschub** – sich aus der (Konflikt-)Situation zurückziehen, um Aufschub bitten
- B) Offenbarung** der Selbstklärung bzw. inneren Uneinigkeit – „öffentliche Tagung“
- C) Situationsmanagement** durch Ablenkung/kurzfristiger Themenwechsel mit Gesprächspartner (um innere Stimmen alle zu Wort kommen zu lassen und dann Entscheidung zu treffen)

## Selbstreflektion Teil I

- Wo stehe ich mit dem Thema innere Pluralität?
- Kenne ich meine verschiedenen inneren Anteile, mit Namen, vielleicht sogar schon mit ihren Botschaften?
- Wo könnte mir eine Selbsterkundung und Klärung mit zerstrittenen Anteilen besonders helfen und warum?
- Welche der introspektiven Praxen (Achtsamkeit, einfühlsamer Kontakt mit mir selbst) kann ich mir vorstellen zu nutzen, um mehr Gelassenheit, Verständnis und somit innere und äußere Stimmigkeit sowie (Selbst-)Mitgefühl zu kultivieren?

## Selbstreflektion Teil II

- Was kann ich zukünftig beachten und üben, um die Qualität meiner Kommunikation, in schwierigen Situationen zu steigern?
- Was fehlt mir dazu noch? (Literatur zum Thema inneres Team, Achtsamkeit oder Gewaltfreie Kommunikation, Workshops/Weiterbildungen, Austausch mit Kollegen o.ä.)

## Übungen für diese Woche

### 1. Das eigene Team zur Vorstellungsrunde einladen

- Beobachte dich in einem Gespräch/einer Konfliktsituation und versuche, deine gewohnten Reaktionen und die dahinter stehenden inneren „Stimmen“ zu erkennen.
- Im Nachgang: Suche dir einen ruhigen Ort, mache ggf. eine Entspannungsübung deiner Wahl/eine kleine Achtsamkeitsmeditation und versetze dich zurück in die Situation - Nun versuche den Stimmen bestimmte Botschaften zuzuordnen und sie idealerweise zu benennen (siehe Folie 10).
- Führe dies so lange fort, bis du das Gefühl hast, jeder Anteil wurde identifiziert – schwache und leise Stimmen brauchen manchmal einen Moment länger!
- Bedenke: DU bist der Gesprächsleiter, nicht die lauteste Stimme, und kannst Frieden stiften und zwischen verschiedenen Anteilen vermitteln, Bedürfnisse austarieren (siehe letzte Sitzung zum Thema Gewaltfreie Kommunikation) etc.

## Übungen für diese Woche

### 2. Selbstempathiepraxis – Teil II (Fortsetzung von Treffen 6)

- Verbringe möglichst jeden Tag etwas Zeit damit, in dich hinein zu spüren und dir folgende Fragen zu stellen: Was sind meine Gefühle und Bedürfnisse? Haben meine unterschiedlichen Anteile unterschiedliche Gefühle und Bedürfnisse? Wie kann ich vermitteln?
- Bei starken negativen Gefühlen einzelner Anteile frage dich, welches Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist und wie du das ändern könntest – was braucht der bestimmte Anteil, oder die Stimmung zwischen den Anteilen gerade von dir?
- Halte den Fokus bei dir und der Erfüllung der Bedürfnisse deines inneren Teams, anstatt zu überlegen, was mit Anderen (oder dir) falsch ist/nicht stimmt.



# Offene Fragen & Verabschiedung

**Danke für die Aufmerksamkeit!**

## Weiterführende Literatur & Informationen

- Dietz, Ingeborg; Thomas, Dietz; Stierlin, Helm; Semmler, Katrin (2011): Selbst in Führung. Achtsam die Innenwelt meistern : Wege zur Selbstführung in coaching und Selbstcoaching. 3. durchgesehene Auflage. Paderborn, Deutschland: Junfermann Verlag (Reihe Kommunikation: Coaching & Selbst-Coaching).
- Earley, Jay; Weiss, Bonnie (2015): Befreiung vom Inneren Kritiker. Konstruktive innere Dialoge führen. Systemische Therapie mit der Inneren Familie. Unter Mitarbeit von Friederike Moldenhauer. Paderborn: Junfermann Verlag (Reihe aktive Lebensgestaltung).
- Earley, Jay (2014): Meine innere Welt verstehen. Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. 3. Auflage. München: Kösel.
- Schulz von Thun, Friedemann (Hg.) (2017): Das Innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. 9. Auflage, Originalausgabe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag (Rororo, 61644. Miteinander reden: Praxis).
- Schulz von Thun, Friedemann (2005): Miteinander reden : Bd. 3 : Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. [Kommunikation, Person, Situation]. [14. Aufl.]. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (Miteinander reden / Friedemann Schulz, 3).
- Schwartz, Richard C. (2008): Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Norderstedt: Books on sDemand GmbH.
- Schwartz, R. C. (1997). Systemische Therapie mit der inneren Familie. München: J. Pfeiffer Verlag

### Weiterführende Links mit Workshopangeboten:

IFS (Internal Family Systems) Europe e.V. :

<https://www.ifs-europe.net/ifs-modell/>

Schulz von Thun Institut für Kommunikation:

<https://www.inneres-team.de/>