



ABSCHLUSSARBEIT

Zwischen Wunsch und Klarheit – eine persönliche Reise mit
dem inneren Team

EXPOSEE

In meiner Abschlussarbeit zeige ich, wie die Fünf Säulen der Identität und das Innere Team im Coaching helfen können, Klarheit über persönliche Themen zu gewinnen. Anhand meines eigenen Prozesses wird deutlich, wie verborgene Anteile sichtbar werden und Entscheidungen bewusst getroffen werden können.

Andrea Arbaou

1. Einleitung

In der heutigen Zeit stehen viele Menschen unter innerem Druck. Gefangen zwischen Erwartungen, Entscheidungen und dem Wunsch, allem gerecht zu werden. Für mich ist Coaching eine wertvolle Möglichkeit, genau dort anzusetzen: Klarheit zu schaffen, neue Perspektiven zu entwickeln und sich selbst besser zu verstehen.

Während meiner Coaching-Ausbildung durfte ich viele Methoden kennenlernen, die diesen Prozess unterstützen. Besonders berührt hat mich das Konzept des „Inneren Teams“ nach Friedemann Schulz von Thun. Es geht davon aus, dass in uns verschiedene innere Stimmen wirken, manchmal harmonisch, manchmal im Widerspruch. Dieses Modell hat mir nicht nur in meiner eigenen Reflexion geholfen, sondern auch in ersten Coachingsituationen wertvolle Impulse gegeben. Es ist ein Konzept, das innere Prozesse greifbar macht und dabei sehr zugänglich bleibt, sowohl für mich als angehender Coach als auch für die Klienten.

Auch das Modell der „Fünf Säulen der Identität“ nach Hilarion Petzold hat mir in meiner persönlichen Auseinandersetzung wichtige Erkenntnisse geschenkt. Durch die Reflexion entlang dieser fünf Lebensbereiche konnte ich für mich deutlich sehen, wie stabil mein Fundament ist, getragen von meinen Beziehungen, meiner Arbeit, meinen Werten und der Freiheit, mein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie kraftvoll es sein kann, sich selbst in der Tiefe zu begegnen und wie viel Klarheit daraus entstehen kann.

In dieser Abschlussarbeit möchte ich mich vor allem mit dem Inneren Team als Coaching-Methode beschäftigen und meine persönlichen Erfahrungen einfließen lassen. An einem sehr persönlichen Thema durfte ich selbst erleben, wie hilfreich es ist, die eigenen inneren Anteile sichtbar zu machen und dadurch mehr Orientierung zu gewinnen. Ich möchte anhand meiner eigenen Coachingerfahrung zeigen, wie das Modell im Coaching eingesetzt werden kann, welche Chancen und Herausforderungen es mit sich bringt und wie es Menschen dabei unterstützt, mehr innere Balance und Selbstverständnis zu entwickeln.

Das Modell des Inneren Teams lässt sich sowohl psychologisch als auch systemisch betrachten und genau diese Verbindung macht es für mich so wertvoll. Psychologisch, weil es sich mit inneren Prozessen, Persönlichkeitsanteilen und Selbstführung beschäftigt. Systemisch, weil es den Menschen nicht isoliert sieht, sondern als Teil eines inneren und äußeren Beziehungsgeflechts. Unsere inneren Stimmen stehen in Wechselwirkung mit dem, was uns umgibt: mit gesellschaftlichen Erwartungen, Beziehungen, Rollenbildern und Erfahrungen.

2. Hauptteil

Nachdem ich in der Einleitung kurz auf die Grundidee des „Inneren Teams“ von Friedemann Schulz von Thun eingegangen bin, möchte ich nun genauer erläutern, wie das Modell aufgebaut ist. Das Modell beschreibt die innere Vielfalt eines Menschen. Es geht davon aus, dass in uns verschiedene Persönlichkeitsanteile, „innere Stimmen“, wirken, die unterschiedlichen Sichtweisen, Gefühle und Bedürfnisse vertreten. Manche dieser Anteile arbeiten im Einklang, andere stehen im Widerspruch zueinander. Schulz von Thun veranschaulicht dies mit dem Bild einer inneren Bühne, auf der die Stimmen auftreten, miteinander kommunizieren, sich gegenseitig beeinflussen oder auch blockieren können.

Diese innere Pluralität ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine große Ressource. Denn oft sind es gerade die widersprüchlichen Gedanken, Gefühle oder Impulse, die uns ins Stocken bringen, sei es bei Entscheidungen, in Beziehungen oder im Umgang mit uns selbst. Schulz von Thun spricht in diesem Zusammenhang von einem „inneren Bürgerkrieg“, der entsteht, wenn die inneren Stimmen gegeneinander arbeiten, statt gemeinsam eine Lösung zu finden.¹

Das Ziel des Modells ist es, diese inneren Anteile sichtbar zu machen, sie zu würdigen und in einen konstruktiven Dialog zu bringen. Es geht nicht darum, einzelne Stimmen zu unterdrücken oder zu bewerten, sondern darum, ihre jeweilige Perspektive zu verstehen und sie in ein inneres Miteinander zu führen. So kann aus innerer Zerrissenheit Klarheit entstehen und aus innerem Druck neue Handlungsfähigkeit.

Auch Jay Earley beschreibt in seinem Buch „Meine innere Welt verstehen“ ein sehr ähnliches Konzept, das auf dem Internal Family Systems (IFS)-Modell basiert. Er spricht von inneren „Teilen“, die bestimmte Aufgaben übernehmen – manche schützen uns, andere tragen Schmerz, wieder andere regulieren unser Verhalten. Auch hier wird deutlich: Diese inneren Stimmen sind kein Zeichen von Schwäche oder Störung, sondern Ausdruck einer gesunden, komplexen Psyche.²

Eine wesentliche Stärke des Modells ist die wertschätzende Haltung: Alle Anteile werden bedeutungsvoll anerkannt, unabhängig davon, ob sie laut und fordernd oder leise und zurückhaltend auftreten. Jeder Anteil hat eine Geschichte, eine Funktion – und eine positive Absicht. Diese Sichtweise hat mir geholfen, mich selbst differenzierter und mit mehr Mitgefühl zu betrachten.

¹ Das innere Team, Friedemann Schulz von Thun, Wibke Stegmann, 2004, Rheinbeck bei Hamburg S.15

² Meine innere Welt, Jay Earley, 2009, München

3. Mein Coaching

Um die praktische Anwendung des Modells zu verdeutlichen, möchte ich nun von einer persönlichen Coaching-Erfahrung berichten.

Ich bin mit meinem Mann 7 Jahre zusammen. Ich war 7 x schwanger, hatte eine Notoperation und 6 Fehlgeburten. Nach weiteren 2 Jahren ohne erneute Schwangerschaft, zahlreichen Arztterminen und Ovulationstests stand die Entscheidung zur künstlichen Befruchtung im Raum. Jedoch begann ich meinen Kinderwunsch langsam in Frage zu stellen. Wollte ich wirklich noch Mutter werden? War ich weiterhin bereit Kraft, Zeit und Emotionen zu investieren? Dieser Gedanke machte mir Angst. Denn nach 6 Jahren Kinderwunsch und der Sehnsucht nach einer eigenen Familie, war mir der Gedanke, dass ein Leben ohne Kinder schön sein könnte, fremd. Und er erschreckte mich. Ich wusste auf einmal nicht mehr, wie ich auf einen positiven Schwangerschaftstest reagiert würde.

Natürlich wusste ich, dass ich keinen Einfluss hatte, ob ich schwanger werde und wie die Schwangerschaft verlaufen würde. Auch wenn man sich das erfolgreich einbildet. Aber auf viele andere Dinge habe ich Einfluss, wie ich mein Leben gestalte zum Beispiel oder wie meine berufliche Zukunft aussehen soll.

Aber trotzdem war da meine kleine Stimme, die den Kinderwunsch nicht loslassen wollte. Und ich fühlte mich im Widerspruch. Die Angst vor dieser inneren Entwicklung und dem jahrelangen Kinderwunsch. Ich war hin und her gerissen. Ich wollte verstehen was da passierte, weil es mir Angst machte und ich sicher gehen wollte, dass es nicht nur eine Schutzfunktion oder eine versteckte Trotzreaktion ist. Ich wollte mit meinen Gedanken und Gefühlen einig sein. Es schien mir das perfekte Thema für eine Coachingsitzung.

Also buchte ich zwei Sitzungen und war gespannt, wie ich die Reise zu mir selbst empfinden würde und welche Resultate auf mich warten würden.

Meine Zielformulierung lautete: **Ich möchte mehr Klarheit darüber, ob ich den Kinderwunsch beiseitelege oder den Weg der künstlichen Befruchtung beschreiten möchte.**

Um mich diesem Ziel zu nähern, begann der Coachingprozess nicht sofort mit dem Inneren Team, sondern zunächst mit einer vorbereitenden Selbstreflexion. Meine Coachin schlug vor, mithilfe der „**Fünf Säulen der Identität**“ nach Hilarion Petzold meine aktuellen Ressourcen, Werte und Belastungen zu erkunden. Die Reflexion über die fünf Säulen der Identität ist eine hilfreiche Methode im Coaching, um dem Coachee bereits vor einer Sitzung zu mehr

Selbstverständnis, Klarheit über persönliche Ressourcen und mögliche Belastungen sowie zu innerer Stabilität zu verhelfen.

Eine der Fragen aus dem Fragebogen möchte ich besonders hervorheben: „Welche materiellen Dinge brauchst du, um glücklich zu sein?“ Auf den ersten Blick wirkt sie oberflächlich, fast banal und gerade das machte sie für mich so paradox. Denn, obwohl sie scheinbar nur nach Gegenständen fragt, brachte sie mich dazu, grundlegend darüber nachzudenken, was Glück für mich eigentlich bedeutet. Dieser Perspektivwechsel eröffnete mir eine tiefere Auseinandersetzung mit meiner eigenen Haltung und meinen Werten – ein zentraler Aspekt meiner Identität und damit auch meines Inneren Teams. Mein erster Impuls war:

Die materiellen Dinge, die mich glücklich machen, sind vor allem jene, die ich mir selbst erarbeitet habe. Sie sind für mich nicht nur Gegenstände, sondern auch ein Symbol für das, was ich erreicht habe.

Mein zweiter Gedanke war die Frage, was denn „Glück“ überhaupt für mich bedeutet.

Ich glaube, „zufrieden sein“ ist eine Haltung.

Immer glücklich sein zu wollen, ist eine Wunschvorstellung. Wenn wir keine schwierigen Zeiten erleben würden, könnten wir nicht wachsen und wir würden die glücklichen Momente nicht zu schätzen wissen.

Ob wir uns glücklich fühlen, hängt stark von unseren Lebensumständen ab. Wenn wir krank sind, wünschen wir uns nichts sehnlicher, als gesund zu werden, dann wären wir wieder glücklich. Wenn ich kein Obdach habe, ist mein größter Wunsch, ein Zuhause zu finden.

Wann man glücklich ist, ist also eine komplexe Frage.

Ich glaube, Glück zeigt sich in den kleinen, schönen Momenten, wenn man innehält, erkennt, was gerade wunderbar ist, und es bewusst wahrnimmt.

Dazu gehören für mich nicht nur Augenblicke voller Freude, wie eine schöne Reise, ein Tag mit der Familie, eine tolle Aussicht in der Natur, ein Mädelsabend, der Geruch von Regen oder die Sonnenstrahlen auf der Haut, sondern auch das tiefe Gefühl von Stolz, wenn ich auf ein Ziel hinarbeite, wie diese Ausbildung, und es schließlich erreiche.

Ich denke, man kann diesen Zustand durch Dankbarkeit erreichen, dankbar zu sein für die verfügbare Zeit, die Chancen und die schönen Dinge im Leben.

Und natürlich gehören auch materielle Dinge dazu, wie unsere Wohnung, weil sie unser Zuhause ist. Unsere Küche, weil ich dort gerne koche. Meine Kleider, weil ich mich in ihnen wohlfühle. Und mein Dyson-Föhn, weil ich damit tolle Frisuren zaubern kann.

Ein weiterer Aspekt ist das Gefühl von Verbundenheit.

Ich glaube, man empfindet eine tiefe Zufriedenheit, wenn es Menschen gibt, die uns etwas bedeuten und denen auch wir wichtig sind. Menschen, die uns verstehen, wertschätzen und lieben.

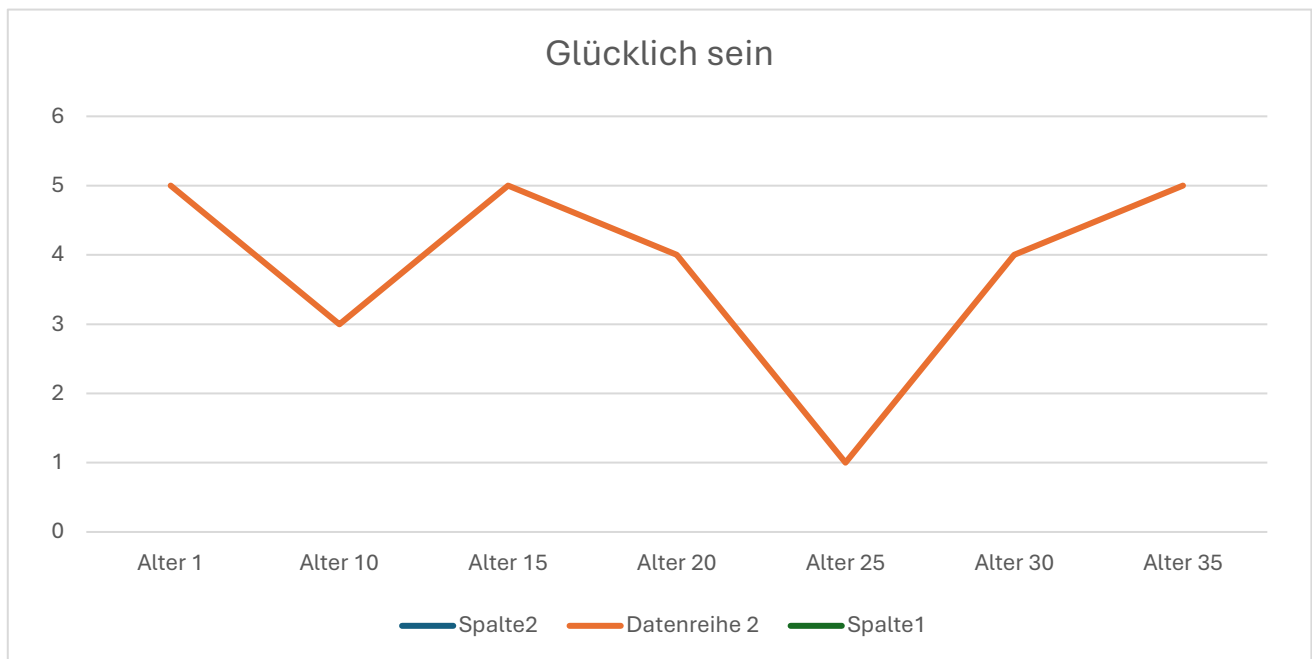
In der Auseinandersetzung mit den fünf Säulen habe ich erkannt, dass ich grundsätzlich sehr zufrieden mit meinem Leben bin. Ich mag mein jetziges Ich und ich finde diesen Aspekt sehr wichtig! Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe: meine Arbeit, den damit verbundenen Erfolg, meine Ehe und das Leben, das wir uns gemeinsam aufgebaut haben. Ich habe die Freiheit, vielen meiner Interessen und Hobbys nachzugehen, und schätze es sehr, autonom zu sein. Es bedeutet mir viel, nicht in eine klassische Frauenrolle gedrängt zu werden, sondern mein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Trotz gesundheitlicher Herausforderungen und stressiger Phasen spüre ich eine innere Stabilität, weil ich auf ein starkes soziales Umfeld, berufliche Anerkennung und persönliche Ressourcen zurückgreifen kann. Ich weiß, was mir wichtig ist, und bin dankbar für das, was da ist.

Bevor wir in die Arbeit mit dem Inneren Team einstiegen, beschäftigten wir uns zunächst mit der Frage, welches Bedürfnis hinter einer möglichen Mutterschaft für mich stehen könnte. Diese Auseinandersetzung veränderte meine Perspektive: Statt den Kinderwunsch nur als festes Ziel zu sehen, begann ich, meine Beweggründe zu hinterfragen. Das deckt sich mit den Erkenntnissen von Jay Earley, der beschreibt, dass wir oft unbewusst Verhaltensweisen zeigen, um bestimmten inneren Anteilen aus dem Weg zu gehen.

Meine identifizierten Bedürfnisse waren:

- **Familienleben:** Verbundenheit, Zusammenleben, Geborgenheit
- **Fürsorge:** Liebe geben und nehmen; konstante Quelle der Liebe
- **Erwartung:** Romantisierte und idealisierte Vorstellung der Mutterschaft und Familiengründung
- **Soziale Verpflichtung und Norm:** Aufgabe oder Lebensziel der Frau in der Gesellschaft, nächster Schritt der Ehe
- **Liebe und Verbundenheit:** Verlässliche Quelle für Liebe und Zuneigung
- **Kreativität und Gestaltung:** Eine Form der Schöpfung, Kreativität und Entwicklung

Zu Beginn meiner ersten Sitzung sollte ich in einem Diagramm bildlich darstellen, wie sich mein Gefühl des „glücklich seins“ im Laufe meines Lebens entwickelt hat. Das führte zur Frage, wo ich aktuell stehe, und was mich zu der starken „5“ führt. Hierbei erkannte ich erneut, dass mein Leben auf einem stabilen Fundament steht, das mich erfüllt.



Mit diesem gestärkten Bewusstsein und einem Gefühl von Dankbarkeit und Selbstakzeptanz ging ich in die zweite Coaching-Sitzung mit meinem inneren Team. Die Vorbereitung mit dem Fragenbogen der *5 Säulen der Identität* und der Bedürfnisanalyse hatte mir die Tür geöffnet, zu einem Raum, in dem ich meinen inneren Anteilen begegnen konnte, ohne Angst, ohne Bewertung. Ich war bereit, zuzuhören.

Der Einstieg war bewusst ruhig und achtsam: Ich schloss die Augen, wandte mich nach innen und ließ die Stimmen kommen, ohne zu bewerten oder zu filtern. Sie durften sprechen, wie sie wollten. Ich sprach laut aus, was sich zeigte, während meine Coachin alles aufmerksam und geduldig mitschrieb.

Anschließend legten wir die vielen Gedanken wie Puzzleteile vor uns aus. Gemeinsam begannen wir zu sortieren, zu ordnen, zu verstehen. Ich gab den einzelnen Stimmen Namen, so wurden sie greifbarer, bekamen ein Gesicht. Und mit jedem Namen wurde auch klarer, welche Botschaft dahintersteckt, welches Bedürfnis, welche Angst oder Hoffnung sich zeigt - welche Kernaussage dahintersteckt.

Wir haben 11 Anteile gefunden:

Der Antreiber: „Wir haben keinen Einfluss darauf, konzentrier dich auf das, was du ändern kannst!“

Die Relativierende: „Ihr habt es ja versucht, es hat halt nicht geklappt!“

Die Stolze: „Du erfährst Anerkennung & Wertschätzung durch deine Erfolge! Du hast noch so viel vor!“

Die Vertraute: „Du bist nicht allein, du hast ein stabiles Umfeld. Familie, Freunde, Nichten und Neffen!“

Die Ehrliche: „Du magst deinen Freiraum & deine Unabhängigkeit!“

Die Starke: „Du darfst traurig sein, weil du den Verlust erfahren hast!“

Die Rebellin: „Vielleicht kannst du der Rolle als Mutter gar nicht gerecht werden!“

Die Beleidigte: „Es wurde dir gegeben und es wurde dir wieder genommen!“

Die Ängstliche: „Wer bist du dann, wenn du ein Kind hast? Du verlierst dann einen Teil deiner Identität!“

Besserwisser: „Dann kannst du halt nicht mehr so spontan sein. (Mit Kind)!“

Vorwurfsvolle: „Nur du hättest deinen Mann zum Vater machen können!“



Durch die Auseinandersetzung mit meinem Inneren Team erkannte ich, wie vielfältig und vielschichtig meine inneren Stimmen sind. Manche Anteile treten laut und fordernd auf, andere leise und schützend. Doch alle verfolgen eine positive Absicht, sie wollen mich schützen, motivieren, trösten oder zur Reflexion anregen.

Diese Erkenntnis hat mir geholfen, mit mir selbst mitfühlender und differenzierter umzugehen. Ich habe gelernt, dass keine Stimme „falsch“ oder „schlecht“ ist, sie alle gehören zu mir und verdienen Gehör. Indem ich ihnen Raum gebe, kann ich bewusster entscheiden, welche Stimme in einer bestimmten Situation hilfreich ist und welche vielleicht gerade nur gehört, aber nicht befolgt werden muss.

Im weiteren Verlauf des Coaching-Prozesses reflektierte ich die tieferliegenden Intentionen, Glaubenssätze und emotionalen Beweggründe jeder Stimme. Dabei wurde mir bewusst, dass jede, unabhängig von Lautstärke oder Tonfall, eine positive Absicht verfolgt und mir auf ihre Weise dienen möchte:

- **Die Vorwurfsvolle**
Sie ist eng mit dem Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ verknüpft. Aus Scham hat sie sich lange versteckt, doch sie trägt die Angst in sich, ersetzt zu werden. Ihre Intention ist es, auf eine tiefe Verletzung aufmerksam zu machen und den Schmerz sichtbar zu machen, um ihn würdigen zu können.
- **Der Antreiber**
Er möchte mich handlungsfähig machen und mir Sicherheit durch Kontrolle geben. Seine Absicht ist es, mich vor Ohnmacht zu schützen und mir das Gefühl zu vermitteln, Einfluss nehmen zu können.
- **Die Starke**
Sie steht für Selbstmitgefühl, Akzeptanz und Heilung durch das Zulassen von Trauer. Gleichzeitig trägt sie eine Ambivalenz in sich -> der innere Antreiber „Sei stark“ wirkt hier mit. Ein Glaubenssatz, der mich auffordert, immer stark sein zu müssen, schwingt mit.
- **Die Vertraute**
Sie stärkt meinen Glauben in mich selbst und meine Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern. Sie erinnert mich daran, dass ich mir ein stabiles Umfeld und ein Sicherheitsnetz durch Resilienz und aktive Lebensgestaltung aufgebaut habe. Ihre Botschaft ist ermutigend und stärkend.
- **Die Ehrliche**
Sie möchte mir die Augen öffnen, für die Wahrheit und für meine Authentizität. Sie zeigt mir, dass mein Leben reich und erfüllend ist (vgl. die fünf Säulen nach Petzold) und dass ich mich entfalten kann, ohne Verantwortung für ein Kind übernehmen zu müssen.
- **Die Stolze**
Sie stärkt meine Identität und meinen Fokus auf Selbstwirksamkeit. Sie erinnert mich an meine Erfolge und die Hürden, die ich gemeistert habe. Ihre Intention ist es, meine Ressourcen sichtbar zu machen und mein Netzwerk zu würdigen.
- **Die Relativierende**
Sie möchte mich vor weiteren Enttäuschungen schützen. Ihre Absicht ist es, mich zum Loslassen zu ermutigen – aus Selbstschutz und um Schmerz zu vermeiden. Sie hilft mir, Frieden mit Entscheidungen zu schließen, z. B. keine künstliche Befruchtung vorgenommen zu haben.

- **Die Beleidigte**
Sie fordert Würdigung und Gerechtigkeit. Sie möchte, dass der erlebte Schmerz Raum bekommt und anerkannt wird. Ihre Intention ist es, nicht unterdrückt zu werden, sondern gesehen zu werden.
- **Die Ängstliche**
Sie reflektiert meine kritische Haltung gegenüber gesellschaftlichen Rollenbildern. Sie schützt meine Autonomie und meine Werte, indem sie mich vor einer Rolle warnt, die mich unglücklich machen könnte. Ihre Intention ist es, meine Identität zu bewahren und mich vor Fremdbestimmung zu schützen.
- **Der Besserwisser**
Er möchte, dass alles so bleibt, wie es ist. Seine Absicht ist es, Stabilität zu bewahren und Veränderungen zu vermeiden, die Unsicherheit mit sich bringen könnten.

Für die Zukunft könnte ein weiterer Schritt sein, die einzelnen Anteile miteinander in Dialog treten zu lassen. So würden sie nicht nur gehört, sondern aktiv in einen gemeinsamen Prozess eingebunden werden, um Lösungen zu finden, die alle Anteile mittragen. Das würde die gewonnene Klarheit vertiefen und langfristig festigen.

Die Arbeit mit dem Inneren Team hat mir gezeigt, wie kraftvoll es sein kann, den eigenen inneren Stimmen Raum zu geben. Ich habe gelernt, dass jede Stimme, ob laut oder leise, ob kritisch oder unterstützend, eine positive Absicht verfolgt. Diese Erkenntnis hat mich nicht nur in meinem Entscheidungsprozess gestärkt, sondern auch in meinem Selbstverständnis als Frau, als Partnerin und als Coach. Ich durfte erleben, wie viel Klarheit entsteht, wenn wir uns selbst mit Mitgefühl und Offenheit begegnen. Mein innerer Dialog ist heute nicht mehr von Widerspruch geprägt, sondern von Verständnis und Balance. Ich bin dankbar für diese Erfahrung, sie hat mich verändert.

Die Stimme, die sich Kinder wünscht, wird immer da sein und das ist in Ordnung.

Ich fühle mich nicht schlecht damit, kinderlos zu sein.

Im Gegenteil: Ich habe keine Angst mehr vor einem Leben ohne Nachwuchs. Ich kenne meine Bedürfnisse und weiß, dass ich mein Leben so gestalten kann, wie es zu mir passt.

Diese Erkenntnis gibt mir Freiheit und eine klare Perspektive. Ich trage Verantwortung nur für mich selbst und darf mein Leben zu 100 % nach meinen eigenen Vorstellungen leben. Sollte ich eines Tages zurückblicken, werde ich mit ruhigem Gewissen sagen können, dass es richtig war, keine künstliche Befruchtung vorzunehmen, zumal auch sie keine Garantie dafür bietet, ein Kind austragen zu können.

Der Kinderwunsch ist vielleicht nicht vollständig abgeschlossen, doch ich kann gut damit leben, dass er außerhalb meiner Kontrolle liegt und darauf vertrauen, dass das, was kommt, gut sein wird.

Für die Zukunft könnte ein weiterer Schritt sein, die einzelnen Anteile miteinander in Dialog treten zu lassen. So würden sie nicht nur gehört, sondern aktiv in einen gemeinsamen Prozess eingebunden werden, um Lösungen zu finden, die alle Anteile mittragen. Das würde die gewonnene Klarheit vertiefen und langfristig festigen.

Was mich besonders berührt hat: Viele meiner inneren Stimmen sind nicht nur Ausdruck meiner eigenen Geschichte, sondern auch typisch für die Arbeit mit dem Inneren Team, wie Schulz von Thun sie beschreibt. Der Antreiber, die Ängstliche, die Stolze – sie tauchen nicht nur bei mir auf, sondern begegnen vielen Menschen in ähnlicher Form. Sie stehen für Bedürfnisse, Ängste und Werte, die tief in uns verankert sind. Als ich das verstanden habe, wurde mir klar: Mein innerer Dialog ist kein Einzelfall. Er ist Teil einer menschlichen Erfahrung, die wir teilen. Und das hat mir geholfen, meine Reaktionen und Gedankenmuster nicht nur zu verstehen, sondern auch zu würdigen – als Ausdruck innerer Dynamiken, die viele von uns kennen.

4. Fazit

Der Umgang mit inneren Stimmen, persönlichen Lebensfragen und dem eigenen Glücksempfinden ist ein vielschichtiger Prozess. Die Themen, die in meinem Coaching eine Rolle spielten - Kinderwunsch, Identität, Selbstbestimmung und Verbundenheit – sind eng miteinander verwoben und lassen sich nicht isoliert betrachten. Genau hier setzt das Modell des Inneren Teams an: Es schafft einen strukturierten Raum, in dem diese Komplexität nicht nur erlaubt, sondern gezielt genutzt werden kann, um innere Klarheit zu gewinnen.

Die Arbeit mit den *Fünf Säulen der Identität* nach Hilarion Petzold hat sich dabei als wirksame Grundlage erwiesen. Sie unterstützt Coachees darin, den eigenen Standort zu bestimmen, Ressourcen und Belastungen zu erkennen und ein stabiles Fundament für weitere Prozesse zu schaffen. Aufbauend auf dieser Reflexion konnte das Innere Team genutzt werden, um zuvor verdeckte oder unklare Anteile sichtbar zu machen, ihre jeweiligen Bedürfnisse herauszuarbeiten und Widersprüche zu ordnen

5. Methodische Einordnung und Ausblick

Die Arbeit mit dem Inneren Team nach Schulz von Thun (2013) zeigt Parallelen zu anderen Ansätzen der Teilarbeit, etwa dem *Internal Family Systems*-Modell (IFS) nach Richard C. Schwartz (1995), das unter anderem von Jay Earley (2012) in die Praxis übertragen wurde. Beide Methoden gehen davon aus, dass die Persönlichkeit aus verschiedenen inneren Anteilen besteht, die jeweils eine positive Absicht verfolgen und in bestimmten Situationen aktiv werden.

Während das Innere Team den Fokus stärker auf die Kommunikation zwischen den Anteilen legt und diese in eine anschauliche, leicht verständliche Form bringt, arbeitet das IFS-Modell zusätzlich mit Konzepten wie dem „Selbst“ als innerem Führungsanteil und der gezielten Heilung verletzter Teile.

Ein möglicher nächster Schritt in meinem eigenen Coachingprozess könnte darin bestehen, diese Methoden zu kombinieren, indem ich die identifizierten Anteile nicht nur wahrnehme, sondern auch in einen strukturierten inneren Dialog treten lasse. Ziel wäre es, Verständnis und Kooperation zwischen den Anteilen zu fördern, innere Konflikte zu reduzieren und so zu stabilen Entscheidungen zu gelangen. Dieser Dialog kann moderiert durch den Coach erfolgen oder, nach entsprechender Anleitung, auch als Selbstcoaching fortgesetzt werden.

Gerade im Kontext tiefgreifender persönlicher Fragen, wie dem Umgang mit einem nicht erfüllten Kinderwunsch, bietet dieser methodische Ansatz die Möglichkeit, die oft widersprüchlichen Gefühle und Bedürfnisse nicht als Hindernis, sondern als wertvolle Informationsquelle zu betrachten. Dadurch wird nicht nur Klarheit gefördert, sondern auch ein bewusster, selbstbestimmter Umgang mit der eigenen Lebenssituation ermöglicht