

Unser inneres Experten-Team (2/4)

Zu Erinnerung: Wir alle haben alle vier ins uns. Mit unterschiedlicher Zusammensetzung. Manche schließen Koalitionen. IdR setzen sich nur zwei von ihnen durch. Manchmal übertreiben sie oder lassen sich wenig blicken. Je nach Situation. Am besten dienen sie uns, wenn sie ausbalanciert sind an unserem inneren Verhandlungstisch.

Im ersten Teil hast du deinen Warrior kennengelernt. Und in welcher typischen Situation der/sie dir dient. Oder auch mal auf's Glatteis führt. Schauen wir uns heute THE LOVER und ein echtes Beispiel an.



WARRIOR



LOVER



THINKER



DREAMER

Wider der Angst: Vertrauen statt Kontrolle

Ein Praxisbeispiel

Klientin S. hat einen Projektleiter U., den sie sehr mag und außerordentlich schätzt. Und er sie. Sie sind in einer absoluten Ausnahmesituation,. Aufgrund der Pandemie muss ihr internationales Theater-Festival in Windeseile von analog auf digital umgestellt werden. Stress pur.

S. hat einen ausgeprägten Warrior in sich. Er setze sich ein gegen ihre Angst vor Kontrollverlust und nicht zu genügen. Sie zieht Dinge durch, geht über ihre Grenzen, ist hart in der Sache. Und gegen sich. U., der ein großer Dreamer ist, weiß, dass er sich auf sie verlassen kann. Und er aktiviert ihren inneren Warrior immer dann, wenn es darum geht, eine Situation zu retten, das Team zu schützen und die Schlacht zu gewinnen.

S. schläft sehr schlecht. Ist würend, total gestresst, wird ungerecht ihren Teammitgliedern gegenüber. Viel innere Bewertung und Verurteilung, weil sie sich nicht genau so ins Zeug legen. **Der Lover ist recht still.**

Wir setzen kurz ihren inneren THINKER an den Verhandlungstisch. Er orientiert sich an Fakten und Logik, hat Konsequenzen im Blick, betrachtet alle Perspektiven. Ist in der Lage, die eigene Meinung zu vertreten. Sie erkennt: mein Warrior übertreibt!

Nun ist der Weg frei für ihren inneren Lover. Denn der/die ist emotional intelligent setzt auf Vertrauen und Zusammenarbeit. Fragt nach Wie geht es dir und mir? Wie vertrauensvoll sind wir? Dort befand sich ihr Performance Gap* (*lies dazu nach in Teil 1).

S. kannte von mir das Kommunikations-Modell "4-Seiten einer Nachricht". Erst seit sie ihre inneren Expert:innen bewusst ins Gespräch bringen kann, nützt ihr diese Methode. Sie kommuniziert nun mit sich und Anderen effektiver und betreibt Selbstfürsorge. Ihr Stresslevel ist maßgeblich gesunken; das Projekt ist erfolgreich abgeschlossen.

Schauen wir uns nach dem WARRIOR in Teil 1 heute also den LOVER genauer an.



**Die Quelle des LOVER sind Emotionen.
Und die machtvollste Kraft: Güte.**

**Der innere LOVER sorgt für Verbindung und Verbundenheit. Mit
Anderen und sich selbst. So knüpfen wir gehaltvolle und
gewinnbringende Beziehungen.**

**Wir brauchen den LOVER, um
uns mit Emotionen verbinden zu können,
selbstfürsorglich und empathisch zu sein,
mit Anderen zusammen zu arbeiten,
Vertrauen aufzubauen und zu erhalten.**

It' all about people.

ÜBUNG 1

Darin liegt die Stärke des LOVER: Verbundenheit zu schaffen und damit ein Urbedürfnis von uns Menschen zu bedienen.

Lerne deinen LOVER besser kennen und beantworte diese Fragen:

- Ist die Sicht des Lovers auf die Welt und sein Fokus, die Kraftquelle und Skills vertraut und angenehm für dich? Ist es herausfordernd für dich, wenn der Lover in dir bei den Verhandlungen laut wird? Hörst du ihn/sie überhaupt?
- Wie stehst du zu Güte, Offenheit, Großzügigkeit, Empathie und Annahme?
- Wie nutzt du die Kraft der Emotionen deines Lovers?
- Wann hast du den Lover in dir tiefe Beziehungen entstehen lassen? Wann hast du deinen Lover davon abgehalten zu nahe zu sein? Was hast du aus beidem gelernt?
- In welche Beziehungen möchte dein Lover gerne investieren? Zu Kunden, Familienmitgliedern, KollegInnen, GeschäftspartnerInnen, Nachbarn usf.? Was würde dein Lover dann zum Ausdruck bringen? Sagen fragen, unterlassen, geben?
- Wie nimmst du deine/n Lover wahr? Welche Strategie kennst du? Unter den Vieren eher als Anführer oder unauffällig? Was passiert, wenn dein Warrior das Zepter übernimmt bzw. in der Versenkung verschwindet?
- Was wirst du ab morgen tun, um deinen inneren Lover in Balance zu erleben? Denke zB an die oben von dir beschriebene, konkrete Situation.

Schreibe auf das Blatt SUMMARY, wie dein Lover dich für mehr Verbundenheit stärken kann. Und wie genau er/sie das tun kann. Wann probierst du es aus? Wem erzählst du davon?

ÜBUNG 2

Denke an die Beispielsituation aus 1/4. Und den Dialog mit der Person.
Spiele dies im Geiste durch. Sprich es dann laut...

**WAS ICH DENKE UND FÜHLE,
ABER NICHT SAGE:**

...

...

.

.

.

.

**WAS ICH STATT DESSEN SAGE,
UM VERBUNDENHEIT ZU
ERZEUGEN BZW. ZU ERHALTEN:**

Mein Gegenüber:

Ich

.

.

.

.

ÜBUNG 1: WELCHE SEITE DEINES LOVER WIRST DU AM VERHANDLUNGSTISCH KÜNFTIG EINLADEN UND MEHR HÖREN?

ÜBUNG 2: WAS ÄNDERT DEIN LOVER IM DIALOG?

THE LOVER: SPRICH DEINEM LOVER EIN KOMPLIMENT AUS! WÜRDIGE SEINE/IHRE QUALITÄTEN.