



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Authentisch, souverän und mit sich selbst im Reinen- Das Innere Team als Methode zum Selbstmanagement

**Produktnummer**  
2026-2503SP

**Termin**  
23.06.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

In vielen ganz alltäglichen Situationen sind wir ambivalent. Zu bestimmten Themen, Fragen und gegenüber einzelnen Personen gibt es in uns unterschiedliche, oft völlig gegensätzliche Meinungen. Wir sind innerlich zerrissen und unschlüssig. Das kann uns blockieren, lähmen und unser Handeln und unsere Kommunikation nach außen unbewusst beeinflussen. Das Modell vom Inneren Team setzt hier an und ist eine Methode, bei ganz konkreten Anlässen die eigenen Gedanken und Emotionen aufzuspüren, sie zu benennen und zu ordnen. Es ist somit ein effektives Instrument der Selbstklärung bzw. Selbstberatung. Wer so innere Klarheit gewinnt, hat weniger Stress, kann klügere Entscheidungen treffen und besser kommunizieren. Kurz: Er kommt mit sich selbst und anderen besser zurecht.

### Inhalte

- Einführung in das Modell vom Inneren Team (Friedemann Schulz von Thun)
- Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- Unerkannte Ambivalenzen und innere Zerrissenheit als Ursache von Stress, Unzufriedenheit, Konflikten, Fehlentscheidungen, Blockaden, ungeschickter Kommunikation
- Zu einer bestimmten Frage/Situation das Innere Team erheben: die eigenen Motive, Bewertungen, Überzeugungen, Emotionen kennen und benennen
- Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben
- Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren (z. B. schwierige Beziehungen „entwirren“)

### Dozentin

**Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt**

Dipl.-Theologin,  
Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

### Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

### Kontakt

#### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## Lernziele

Kennenlernen und Anwenden des sog. "Inneren Teams"

## Zielgruppe

Alle, die mehr zum Inneren Team erfahren und ihr Selbstmanagement ausbauen möchten