MODULBESCHREIBUNG

Hin- und hergerissen: den inneren Zwiespalt verstehen

Adaptives Modul | ~20 min

Fast jeder dritte Erwachsene fühlt sich von Entscheidungen überfordert. Dieses Modul erklärt Unentschlossenheit mit einem meist unbewussten Mechanismus: Unsere Anteile, aus Erfahrung entstandene Seiten in uns, verteidigen Sicherheit, Freiheit oder Anerkennung und prallen an jeder Weggabelung aufeinander; der innere Richter verurteilt mehr, als er Klarheit schafft. Es zeigt, wie sich dieser Zwiespalt auf Teamdebatten über KI oder Homeoffice überträgt, und weist den Weg, wieder Meister darüber zu werden.

LERNZIELE

01 Verstehen, woher Unentschlossenheit kommt: aus Anteilen in uns, die aus Erfahrung entstanden sind und sich bei jeder wichtigen Entscheidung widersprechen.

02 Die eigenen widerstreitenden Anteile mit drei Fragen bestimmen: welche sich bekämpfen, was sie verteidigen und welche man gerade nährt.

03 Den inneren Richter entlarven, die Stimme, die verurteilt, ohne Klarheit zu schaffen, und den Konflikt am Leben hält, statt ihn zu lösen.

04 Erkennen, wie sich der eigene Zwiespalt auf Teamdebatten überträgt, um zur gesunden Debatte beizutragen, die Lencioni beschreibt.

ZIELGRUPPE

Alle, die mit klarem Blick entscheiden und dafür Frieden mit ihren widersprüchlichen inneren Stimmen schließen wollen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Rimas Führungskraft schlägt ihr einen neuen Mandanten mit unordentlicher Buchhaltung vor, anstelle von zwei Mandanten, die sie seit Langem betreut und die ihr vertrauen. Seit drei Tagen vergleicht Rima den Arbeitsaufwand, ohne sich festlegen zu können. Rimas Antwort wird am Montag erwartet. Was sollte Rima tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Innerer Konflikt / Anteile (Meister statt Geisel) – Afthonios-Methode, nahe am Ansatz der „inneren Anteile“ (Strömungen IFS / Voice Dialogue)
- Gesunde Debatte – Patrick Lencioni (Die 5 Dysfunktionen eines Teams)
- Der Richter – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- American Psychological Association – „Stress in America 2021“ (Harris Poll, 3.035 Erwachsene): 32 % der Erwachsenen geben an, manchmal so gestresst zu sein, dass ihnen selbst einfache Entscheidungen schwerfallen
- CPP Global (heute The Myers-Briggs Company) – „Workplace Conflict“: 85 % der Beschäftigten weltweit erleben in irgendeinem Maß Konflikte bei der Arbeit
- Patrick Lencioni – „Die 5 Dysfunktionen eines Teams“: Die Angst vor Konflikten ist eine zentrale Dysfunktion, die „gesunde Debatte“ eine Voraussetzung für die Leistung des Teams
- James Gross (1998) – die Prozesse der Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 07.10.2026