# Innere Konflikte auflösen. *Teams entlasten.*

Für einzelne Führungskräfte im 1:1 oder für ganze Teams als Teamprozess. Die innere Wende beruht auf Introvision, einer wissenschaftlich erprobten Methode der Universität Hamburg. Ergebnis: Menschen, die ihr volles Potenzial entfalten, leistungsfähiger und weniger gestresst sind.

DAS PROBLEM

## Der Stress Einzelner wird zum Stress *des ganzen Teams.*

→ Mitarbeitende arbeiten nah am Burnout, weil sie nichts abgeben können.
→ Entscheidungen hängen, weil nichts perfekt genug ist.
→ Im Meeting wird geschwiegen, wo Widerspruch nötig wäre.
→ Diskussionen eskalieren, statt sachlich zu bleiben.
→ Gute Leute ziehen sich zurück oder gehen.

Dahinter stehen innere Befehle wie *„Ich muss alles im Blick behalten“* oder *„Ich darf niemanden enttäuschen“*. Sie bleiben unsichtbar, ihr Verhalten nicht.

DER DRUCK WIRD WEITERGEGEBEN

### Führungskraft → Team → Unternehmen

Eine Führungskraft unter Dauerstress kontrolliert mehr, entscheidet langsamer und gibt den Druck weiter. Das Team zieht sich zurück, Fehler werden verschwiegen, die Energie sinkt Ebene für Ebene.

Ihre Mitarbeitenden haben vielleicht schon Trainings oder Coachings besucht. Im entscheidenden Moment greift das Gelernte trotzdem nicht, weil der innere Konflikt dahinter bestehen bleibt.

**Introvision setzt am inneren Konflikt an: Er wird bewusst wahrgenommen, ohne einzugreifen, und verliert dadurch seine Wirkung.**

ZWEI FORMATE

Das 1:1 passt, wenn eine Person im Mittelpunkt steht. Der Teamprozess passt, wenn sich ein Muster im ganzen Team zeigt.

### Begleitung *im 1:1*

Für einzelne Mitarbeitende und Führungskräfte

| | |
|---|---|
| **Umfang** | nach Bedarf, in der Regel einige Sessions à 60 Minuten |
| **Ablauf** | KAW einüben, Selbstbefehl im 1:1 finden und auflösen |
| **Ort** | Online oder in Hamburg |
| **Vertraulich** | Inhalte bleiben bei der Person |

### Teamprozess: *Gruppe und 1:1*

Für Teams und Führungsrunden · Präsenz oder virtuell

01 **Bodenprobe:** Wo geht Energie verloren?
02 **Workshop,** ein halber Tag
03 **1:1,** freiwillig und vertraulich
04 **Transfer** ins Team

Auf Wunsch mit deep3 in Organisationsentwicklung eingebettet.

DIE WIRKUNG

→ Der innere Stress lässt nach, Entscheidungen fallen schneller.
→ Bedenken werden im Meeting ausgesprochen, Konflikte bleiben sachlich.
→ Mehr psychologische Sicherheit im Team.
→ Führungskräfte geben Aufgaben ab und vertrauen dem Team.

GRUNDSÄTZE UND GRENZEN

**Freiwilligkeit:** Sie bieten an, jede Person entscheidet selbst.

**Vertraulichkeit:** Ins Team fließt die Wirkung, nicht der Inhalt.

**Keine Psychotherapie.**

**Grenze:** Wer sich sperrt, bleibt im Muster. Die anderen lösen ihre Auslöser trotzdem.



Stella Blohmke
Introvisionsberaterin (Universität Hamburg) · seit 2016
Beraterin im Mittelstand und bei DAX-Konzernen

**Erstgespräch: 30 Minuten, kostenfrei**
mail@stellablohmke.de
+49 151 22826480
innerewende.de/unternehmen