

# Innere Tragfähigkeit in komplexen Zeiten

THE INNER KORE



# Sabine Wöller

- Systemische Coach & Beraterin
- Buchautorin »*The Inner KORE*«
- Vorstandssprecherin Deutscher Coaching Verband e.V.
- Vormals Führungskraft in der pharmazeutischen Industrie

www.sabinewoeller.com

*Um in einer komplexen Welt wirksam zu führen, fehlt es uns weniger an Kompetenz.*

***Was fehlt, ist Kohärenz*** *–*

*eine innere Stimmigkeit, die uns auch dann Halt gibt, wenn es um uns herum maximal turbulent wird.«*

---

– AUS »THE INNER KORE«

# Durchhalten statt innehalten



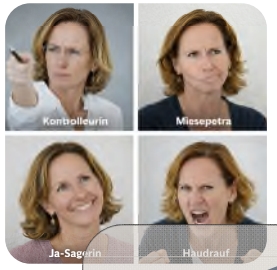
**Flow**

Stimmigkeit im Tun



**Reibung**

Leistung über Anstrengung




**Überforderung**

Wirkung lässt nach



**Erschöpfung**

Stillstand und Neustart

INKOHÄRENZ LEVEL

# Mögliche Pitstops



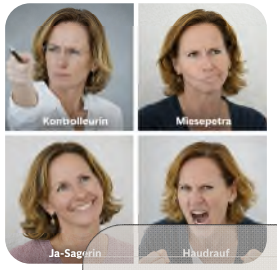
**Flow**

Stimmigkeit im Tun



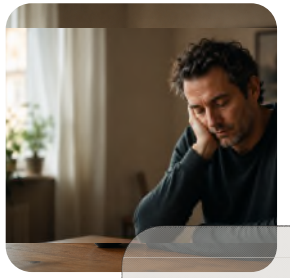
**Reibung**

Leistung über Anstrengung




**Überforderung**

Wirkung lässt nach



**Erschöpfung**

Stillstand und Neustart

Selbstwirksamkeit

Handlungsfähigkeit

Regeneration

# Verstehen ist nicht Umsetzen

Veränderungswunsch, z.B.:

- Mehr Resilienz
- Mehr Empowerment
- Psychologische Sicherheit




*Bewusste Ebene:*

Es wäre das Richtige
Es würde mir helfen
Es würde mich wirksamer machen.

→ KLINGT GUT

*Unbewusste Ebene:*

Bloß keinen Fehler machen
Ich darf die Kontrolle nicht verlieren.
Was sagen die Leute, wenn das schiefgeht?
Andere Dinge sind gerade wichtiger
Das ist zu anstrengend.

→ NO WAY !

# Organisationale Inkohärenz

| VERÄNDERUNGS-VORHABEN | TYPISCHE ORGANISATIONALE SCHUTZMUSTER: | FOLGEN IN DER ORGANISATION: |
|---|---|---|
| ▪ Stärkeres Empowerment<br>▪ Eigenverantwortung<br>▪ Mut<br>▪ Zusammenhalt<br>▪ Unternehmerisches Denken | ▪ Engmaschigere Vorgaben und Kontrollen<br>▪ Zusätzliche Berichtspflichten<br>▪ Strengere Genehmigungs- und Freigabeprozesse<br>▪ Häufiges Nachsteuern | ▪ Unsicherheit<br>▪ Vertrauensverlust<br>▪ Verstärkte Absicherung<br>▪ Unklare Prioritäten |

Folge: Kompliziertheit ⇧ Widersprüchlichkeit ⇧ Handlungsfähigkeit ⇩

# Wer ist hier das Problem?
# Gegenseitige Wahrnehmungen

Blickwinkel Organisation:
*Warum übernehmen die Leute keine Verantwortung?*
*Warum zieht hier keiner mit?“*
*Bei unseren Leuten fehlt das richtige Mindset.*



Blickwinkel Mitarbeitende:
*Uns wird nicht vertraut.*
*Wir sollen Verantwortung tragen und dürfen nichts entscheiden.*
*Wir sollen experimentieren, aber ja keine Fehler machen.*

# IN TRANSFORMATION…

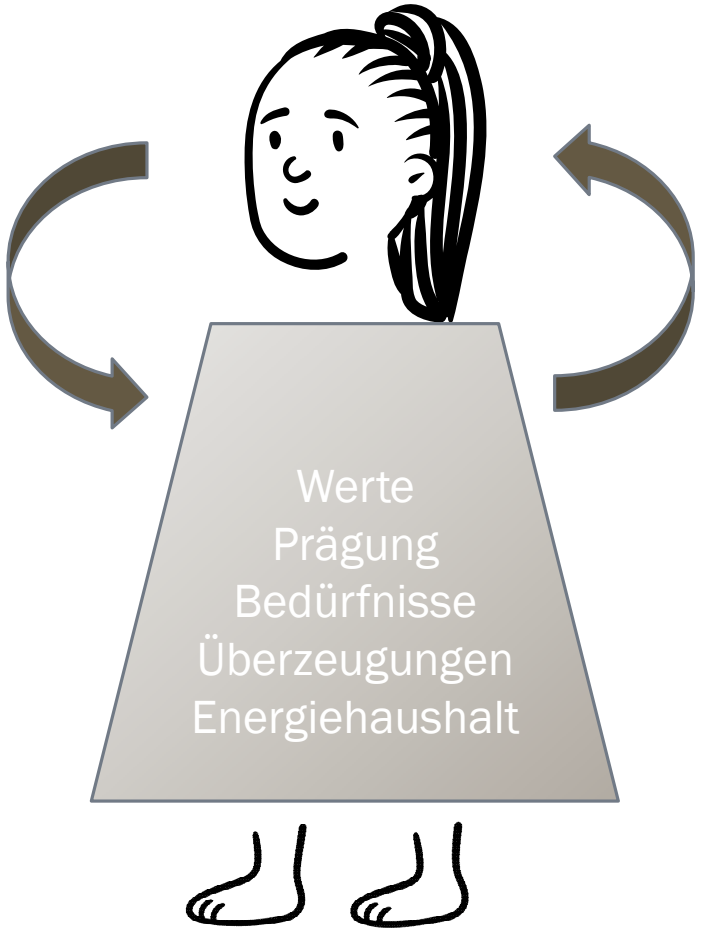
*wartet der Einzelne darauf, dass das System sich ändert.*
*Das System wartet darauf, dass sich der Einzelne ändert.*

*Jeder versucht sein Bestes.*
*Und alle halten einander in ihren vertrauten Mustern fest.*

---

DAS SYSTEMISCHE DILEMMA.

# Der Aufbau diplomatischer Beziehungen zwischen meinen Ichs




Innere Kohärenz entsteht dort,
wo die Anteile unserer inneren Steuerung
aufhören, gegeneinander anzukämpfen,
und beginnen,
sich zu verstehen,
sich wertzuschätzen
und respektvoll zusammenzuwirken.

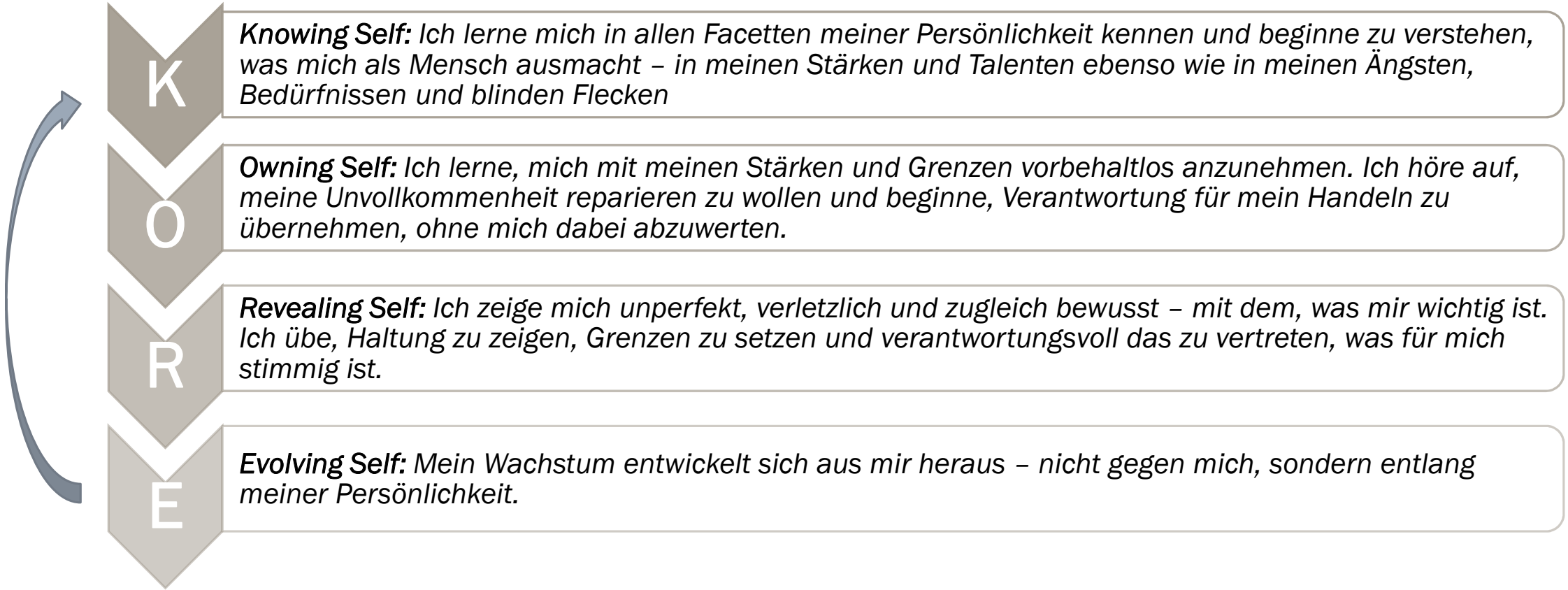
# Was meine ich mit innerer Kohärenz?

Innere Kohärenz ist das Erleben innerer Stimmigkeit:

- Wir sind mit uns selbst in Kontakt und wissen, was uns wichtig ist.
- Wir können innere und äußere Widersprüchen aushalten und mit ihnen umgehen.
- Wir treffen bewusste Entscheidungen, hinter denen wir stehen können, und übernehmen Verantwortung für deren Konsequenzen.

Innere Kohärenz entsteht, wenn wir aufhören, gegen uns selbst zu arbeiten, und beginnen, mit uns selbst zusammenzuarbeiten.

# Das KORE Modell




***Knowing Self:*** *Ich lerne mich in allen Facetten meiner Persönlichkeit kennen und beginne zu verstehen, was mich als Mensch ausmacht – in meinen Stärken und Talenten ebenso wie in meinen Ängsten, Bedürfnissen und blinden Flecken*

***Owning Self:*** *Ich lerne, mich mit meinen Stärken und Grenzen vorbehaltlos anzunehmen. Ich höre auf, meine Unvollkommenheit reparieren zu wollen und beginne, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen, ohne mich dabei abzuwerten.*

***Revealing Self:*** *Ich zeige mich unperfekt, verletzlich und zugleich bewusst – mit dem, was mir wichtig ist. Ich übe, Haltung zu zeigen, Grenzen zu setzen und verantwortungsvoll das zu vertreten, was für mich stimmig ist.*

***Evolving Self:*** *Mein Wachstum entwickelt sich aus mir heraus – nicht gegen mich, sondern entlang meiner Persönlichkeit.*

DIE ZUMUTUNG:

*Der Weg zu innerer Kohärenz erspart uns*
*nicht unsere Verletzlichkeit,*
*sondern führt uns mitten hindurch.*

---

AUS „THE INNER KORE“

# Knowing und Owning Self

K

KNOWING

**Vom blinden Fleck zur Selbsterkenntnis**

„Ach, deshalb reagiere ich immer wieder so!“

Ich erkenne meine Werte, Bedürfnisse, Antreiber, Ängste und die Überzeugungen hinter meinem Verhalten.

O

OWNING

**Von Selbstverurteilung zu Selbstannahme**

„Ich muss mich dafür nicht länger bekämpfen.“

Ich lerne, auch unangenehme Seiten von mir anzunehmen, ohne mein Verhalten zu entschuldigen oder Verantwortung abzugeben.

# Revealing und Evolving Self

| | |
|---|---|
| R<br>REVEALING | **Von Selbstschutz zu bewusster Sichtbarkeit**<br>„Ich darf mich zeigen, ohne perfekt sein zu müssen."<br>Ich zeige Haltung, spreche Widersprüche an, setze Grenzen und riskiere, nicht allen Erwartungen zu entsprechen. |
| E<br>EVOLVING | **Vom vertrauten Selbstbild zu neuen Möglichkeiten**<br>„Vielleicht bin ich mehr, als ich bisher über mich geglaubt habe."<br>Ich hinterfrage vertraute Selbst- und Weltbilder, kann neue Perspektiven integrieren und erweitere meinen Handlungsspielraum. |

# Innere Kohärenz als Ressource in turbulenten Zeiten



**Innere Orientierung** – wenn äußere Sicherheiten fehlen.

**Handlungsfähigkeit** – auch unter Druck und bei inneren Widersprüchen.

**Gestaltungskraft** – statt vertraute Muster immer wieder zu reproduzieren.

*Innere Kohärenz beginnt bei uns selbst. Aber ihre Wirkung strahlt weit über uns hinaus.*

# Ein herzliches Dankeschön

ICH FREUE MICH ÜBER VERNETZUNG



WER MEHR ÜBER INNERE KOHÄRENZ ERFAHREN MÖCHTE

