

Informationen zum Supervisionsprozess

Allgemein – Supervision ist keine Fachberatung

- Viele Supervisand*innen erwarten fachliche Informationen und Unterstützung durch mich als Supervisor im Sinne von: „Was würdest du in dieser Situation tun?“. „Kannst du mich beraten, wie ich es anders/besser machen kann?“
- Supervision bedeutet für mich, dich zu unterstützen, deine Schlüsse und Erkenntnisse selber zu erarbeiten. Du bist der/die Expertin/e für dein Arbeitsgebiet.
- Ich begleite dich im Prozess, deine Arbeit zu betrachten, zu reflektieren und Handlungsalternativen zu erkennen.

Grob betrachtet findet die Supervision in 3 Schritten statt:

1. Auftragsklärung/Zielfindung

- Du bringst bereits ein konkretes Thema mit und Auftrag und Ziel werden schnell klar.
- Hinter dem vordergründigen Thema liegt vielleicht der grundlegende Auftrag oder das Ziel für die Supervision verborgen.
- Du willst dir erst klar werden, was dein heutiges Anliegen ist, schwankst vielleicht zwischen Themen hin und her.
- Die Erfahrung zeigt, dass es sehr hilfreich ist, der Zielfindung angemessene Aufmerksamkeit zu schenken. Manchmal braucht es wenig Zeit dafür, manchmal ist es fast die Hauptarbeit der Supervision.

2. Bearbeitung

- Beim Bearbeiten ist mir ein freier Erfahrungsraum wichtig. Spielräume und Möglichkeiten sollen noch nicht zu stark von der Realität begrenzt werden.
- Mit individuell angepassten methodischen Zugängen biete ich dir den Raum, Erlebens-, Beziehungs- oder Handlungsmuster zu erkennen.
- Du erarbeitest neue Handlungsmöglichkeiten und erlebst, wie sich das anfühlt. Oft ist das begleitet von Gefühlsausdrücken und Körpererleben wie zum Beispiel Erleichterung, Freiheitsgefühl, Entschlossenheit, Lachen und Freude, und manchmal auch Widerständen, Wut oder Trauer.
- Meine Erfahrung zeigt, dass alle Gefühle hilfreich sind. Sind Gefühle und Körper im Spiel, zeigt es uns, dass wir mit dem Leben verbunden sind und nicht einfach Kopflösungen erarbeiten, die dann im Alltag keine Wirkung haben.

3. Abschluss/Transfer

- Im letzten Schritt geht es darum, konkreter zu werden.
- Was sind für dich die wichtigen Ergebnisse aus dem Bearbeiten?
- Wie kannst du die Erkenntnisse im Alltag umsetzen?
- Welche konkreten Massnahmen braucht es?
- Benötigst du Unterstützung oder zusätzliche Ressourcen?
- Wie erkennst du im Alltag eine positive Veränderung?
- Braucht es noch weitere Schritte?

Samuel Schmutz, 2023