

Wie geht's?

Rahmenbedingungen und Setting

Supervision findet sowohl in **Einzel- als auch in Gruppen- bzw. Teamsitzungen** statt.

Die Dauer bewegt sich zwischen 45 und 150 Minuten pro Sitzung.

Die **Sitzungsfrequenz** wird von Fall zu Fall definiert. Coaching und Supervision kann wöchentlich stattfinden, oder auch nur alle paar Monate. Im Einzelfall sind auch halb-, ganz- oder mehrtägige **Blockveranstaltungen** denkbar.

Die **Gesamtdauer** des Supervisionsprozesses ist abhängig von der Fragestellung.

Der gesamte Beratungsprozess unterliegt bei Diplom-Psychologinnen und Diplom-Psychologen der **Schweigepflicht**.

Im Allgemeinen **strukturiert sich der Supervisions-/Coachingprozess** in folgenden Schritten:

1. Kontaktaufnahme (zumeist telefonisch)
2. Erstgespräch mit Kontraktabschluss (Zielvereinbarung, Häufigkeit, Dauer, Schweigepflicht, Kostenabsprache)
3. Durchführung der im Kontrakt vereinbarten Sitzungen
4. Evaluationsgespräche (direkt nach Beendigung des Beratungsprozesses sowie in einem längeren zeitlichen Abstand)

Internet-Adressen: www.dpa-bdp.de
www.coachingportal.de
www.abo-psychologie.de

Herausgeber: Projektgruppe Supervision und Coaching
im Berufsverband
Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)
Glinkastr. 5, 10117 Berlin
Tel.: 030/209149-0

Bezugsadressen für das Faltblatt: Deutsche Psychologen Akademie GmbH
Oberer Lindweg 2, 53129 Bonn
Tel.: 0228/98731-48
Fax: 0228/98731-72
E-Mail: b.moll@bdp-verband.org

ABO-Sektionsgeschäftsstelle
Gabriele Jaschinski
Am Schilken 31
58285 Gevelsberg
Tel.: 02332/964435
Fax: 02332/964436
E-Mail: abo.geschaeftsstelle@t-online.de

Autoren: Dipl.-Psych. Werner Gross,
Psychologisches Forum
Offenbach (PFO)
Dipl.-Psych. Hermann Meidinger,
Supervisor (BDP)

Adressfeld für Stempelaufdruck:

*»Die Chancen von morgen
entwickeln sich aus den
Problemen von heute«*

Supervision und Coaching durch Psychologinnen und Psychologen

Supervision/Coaching – was ist das eigentlich?

Supervision und Coaching sind berufsbegleitende Maßnahme(n) zur Qualitätssicherung.

- **Supervision** ist ein regelgeleiteter und systematischer Lern- und Arbeitsprozess, in dem Fragen aus dem beruflichen Kontext reflektiert werden.
- Es handelt sich um Beratung aus der »Meta-Perspektive«.
- Sie wird derzeit vor allem im Sozialbereich, im Gesundheitssektor, in Verwaltung und Schule durchgeführt.
- Supervision bewegt sich in diesen Anwendungsfeldern im Spannungsdreieck von



Die Grenzen zwischen Supervision und Coaching sind fließend.

- **Coaching** wird in Wirtschaft, Unternehmen, Schule und Verwaltung durchgeführt.
- Es wird schwerpunktmäßig als individuelle Personalentwicklungsmaßnahme von **Führungskräften auf allen Hierarchieebenen** zur Optimierung ihrer Leitungsaufgaben eingesetzt.
- Coaching richtet sich dabei auf sämtliche Managementfunktionen (Arbeitsorganisation, Führen, Motivieren, Anleiten, Kontrollieren von Mitarbeitern, Marktchancen, Konkurrenzanalyse, etc.) Es findet – wie Supervision – in Einzel- oder Gruppenberatungsprozessen statt.

»Ressourcen findet man dort,
wo man sie sucht«

Wozu Sie Supervision brauchen könnten:

... z.B. um

- Teamkonflikte zu bewältigen
- Arbeitszufriedenheit zu gewinnen
- mit beruflicher Überforderung und Stress besser umzugehen
- die eigene Berufsrolle kreativ zu gestalten
- Probleme mit Vorgesetzten zu lösen
- eigene Potenziale zu entdecken und zu entwickeln

Wann Sie besser einen Coach aufsuchen:

...wenn Sie sich wünschen

- aktuelle Krisen und Konflikte im beruflichen Alltag konstruktiv zu lösen
- strukturelle Änderungen im Unternehmen optimal zu nutzen
- neue berufliche Aufgaben zu übernehmen
- neue Führungskonzepte zu implementieren
- Team-Arbeit vermehrt zu fördern
- die eigene Karriere zu planen
- Potenziale der Mitarbeiter besser zu nutzen

Was bringt's?

Ziele und Nutzen von Supervision und Coaching

- Ressourcen aktivieren
- psychosoziale Reibungsverluste minimieren
- Kooperations- und Konfliktfähigkeit stärken
- Psychische Entlastung erreichen:
Überdruckventile schaffen, Stress besser bewältigen,
»Burnout« vorbeugen
- Problemlösungen finden
- Arbeitsprozesse optimieren
- Handlungskompetenzen erweitern
- Berufliche Identität entfalten
- Perspektiven entwickeln und entdecken

Wie läuft's?

Methoden in Supervision und Coaching

Supervision und Coaching entlehnt aus vielen therapeutischen Schulen (Gestalttherapie, Psychodrama, Kommunikationstraining, Körper-Psycho-Therapie, Gesprächspsychotherapie,...) **wirksame Methoden und Techniken**, ohne selbst Therapie sein zu wollen.

Insbesondere kommen Methoden zur Anwendung, die den **Reflexionsprozess** unterstützen, z.B.

- Meta-Dialoge führen
- mit dem »reflecting team« arbeiten
- Moderationsmaterialien (Metaplan) einsetzen

die die **Kommunikationsfähigkeit** stärken, z.B.

- Feedback geben
- Feedback bekommen
- »Kontrollierte Dialoge« führen
- aktives Zuhören entwickeln

die durch ihre **erlebnisaktivierende** Wirkung den Erkenntnis- und Problemlösungsprozess von Coachee oder Supervisand forcieren:

- Rollenspiele durchführen
- Organisationsaufstellungen realisieren
- Skulpturen aufbauen
- mit kreativen Materialien gestalten

Die **Vielfalt der Methoden** weist auf den **integrativen, prozessualen und systemischen** Ansatz von Supervision und Coaching hin, wie er von vielen Psychologinnen und Psychologen verfolgt wird.

»Du kannst nur tun,
was Du willst,
wenn Du weißt,
was Du tust«