



**Marlies Grasmann**

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

# Systemische Supervision mit Achtsamkeit

Herbst 2018

# Definition Supervision



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

Supervision ist eine **professionelle Form der personen- und organisationsbezogenen Beratung in der Arbeitswelt.**

## Wesentliche Merkmale:

- praxisorientiert
- an ethischen Leitlinien gebunden (s.u.)
- methodisch geführte Form der Beziehungsarbeit sowie der Selbst- und Metareflexion

## Besonderheit der **Systemischen Supervision**

- arbeitet in dem komplexen Spannungsfeld von *Person, Funktion (Rolle), Organisation und Anspruchsgruppen* (Kundinnen, Klienten, Mitarbeitende).

Quelle : Angelehnt an DGSv (Deutsche Gesellschaft für Supervision)

# Settings für Supervision



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## 1. Einzel-Supervision

## 2. Fallsupervision im Team

- Ein Team steht permanent im kooperativen Zusammenhang und arbeitet dauerhaft an einer als gemeinsam definierten Aufgabe.

### Nachteile:

- reduzierte Bereitschaft zur persönlichen Öffnung
- Gefahr der Vermischung der Perspektiven, weil alle gleiche Aufgabe / Kunden/Klienten betreuen.

### Vorteile:

- Teamzusammenhalt wird gestärkt
- Förderung von Lernprozessen durch Erfahrungsaustausch (Multiperspektivenblick)

## 3. Fallsupervision in der Gruppe

- An einer Gruppe nehmen entweder Personen aus unterschiedlichen Systemen teil, z.B. Führungskräfte aus verschiedenen Unternehmen. Es können aber auch Berufstätige mit ähnlicher Funktion aus einem einzigen organisatorischen System (z.B. Abteilungsleiter) zusammen kommen.

### Vorteile:

- Aufgrund der verwandten beruflichen Funktion ist Erfahrungsaustausch möglich.
- Es bietet sich insbesondere an zur Rollenberatung, zum Ausbau von Managementkompetenzen aber auch allgemein zur Förderung der Problemlösekompetenz und Burnout-Prävention.

# Ziele Supervision allgemein



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

1. **persönliche Weiterentwicklung der ...**
  - sozialen und kommunikativen Kompetenz
  - eigenen Ressourcen und Reflexionsfähigkeit
  - Schärfung der Wahrnehmung durch Erweiterung der Perspektive(Blickwinkel)
  - Differenzierung zwischen persönlichen, situativen und strukturellen Faktoren
  - Deutungsmuster und Handlungsoptionen
  - Stressbewältigungskompetenzen
  - ...
2. **Stärkung des Teams / der Gruppe** (bei entsprechendem Setting)
  - Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung
    - bei Problemen und deren Bewältigung.
    - Nicht nur solidarisch, sondern auch **lösungsorientiert** und **Fokus auf Fallgeber**
    - **Achtung:** nicht zu lange bei Problem Beschreibung verweilen (Problemtrance)
3. Das **Sähen von Samen** für eine **achtsame Unternehmenskultur**
  - Wenn jeder **achtsam mit sich selber umgeht**, wirkt das auf die **Kultur**.



## Kriterien für geeignete Fälle

- Fragen die ein ICH enthalten:
  - Wie kann **ICH** ....? Welche Rolle spiele **ICH**...? Was kann **ICH**...?
- Bezug zu **beruflichem Kontext (privates, sofern es berufliches beeinflusst)**
  - Interaktions-, oder Kommunikationsfragen mit z.B. schwierigen Personen
  - Überprüfung der Berufs-Rolle
  - Entscheidungsdilemmata
  - Beziehungsverwicklungen
  - Aufarbeitung von Frustrationsproblemen
  - Gestörte Arbeitsabläufe, wie kann **ich** darauf reagieren?
  - Umgang mit Stresssituationen
  - ...

Die Entscheidung und Verantwortung für die Lösungsauswahl  
**bleibt immer** beim Fallgeber!



# Methoden in der Fall-Supervision

- Brainstorming
- Kopfstand-Brainstorming
- Schlüsselfrage erfinden
- Resonanzrunde / Feedbackrunde zur Reflexion der Außenwirkung
- Rollenspiel
- (Reflecting Team)
- Arbeit mit Bodenankern aus der systemischen Aufstellung

# Ablauf der Fallsupervision



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention



1. Ankommen im Team / Gruppe **(10 Min.)**  
**Leitfrage:** Wie bin ich aktuell da? Welche Fälle gibt es?

Die  
Situation  
war....

2. Spontane Situationsbeschreibung des Fallerzählers **(5-10 Min.)**  
**Leitfrage:** Worum geht es?

Wie stellt sich die Situation für den Fallerzähler dar?



3. Fallerzähler stellt Schlüsselfrage **(5-10 Min.)**  
**Leitfrage:** Welchen Klärungswunsch oder Bedürfnis hat Fallerzähler in Bezug auf die beschriebene Situation? Was brauche ich?

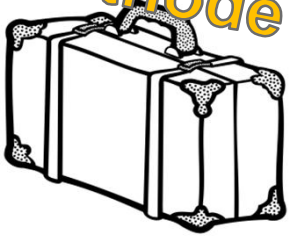
# Ablauf der Fallsupervision



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und  
Burnout-Prävention

## Methode



4. Fallerzähler wählt Beratungsmethode **(5 Min.)**  
**Leitfrage:** Welche Methode wählen wir aus?
- Brainstorming möglicher Lösungen (evtl. Erste Schritte)
  - Kopfstand-Brainstorming (Was kann Problem verstärken?)
  - Feedback und Resonanz (Was löst es bei Berater aus?)
  - Schlüsselfrage (er-)finden
  - Rollenspiel

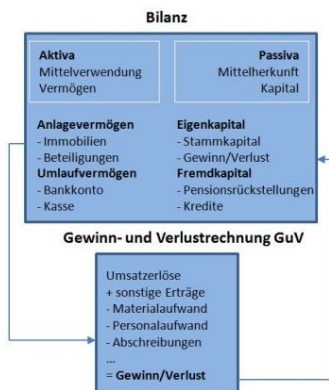


5. Beratung mit gewählter Methode **(10-30 Min.)**  
**Leitfrage:** Was geben wir dem Fallgeber in Bezug auf seine Schlüsselfrage mit?

6. Abschluss **(5 Min.)**  
**Leitfrage:** Was nehme ich (Fallerzähler) aus der Beratung mit?

- Bilanz / Reflexion der Ergebnisse durch Fallerzähler

➔ Gesamt - Zeitrahmen ca. 2-3 h für 2-3 Fälle







# Haltungen und ethische Leitlinien

## Aus der **Systemischen Supervision (Zentrum für Systemische Forschung Heidelberg)**

- Neutralität (Allparteilichkeit) und Wertefreiheit
- Wertschätzung und Respekt
- Sensibilität für den Kontext, Gender, Religion... ohne zu werten.
- Eigenen Ideen und Hypothesen werden möglichst zurückgehalten,
  - damit die Haltung der Supervisanden gefördert wird, autonom und selbstverantwortlich als Experten ihrer selbst zu handeln.
- Persönliches Engagement in der professionellen Rolle
- Wahrung der Balance zwischen Einfühlung und kritischer Distanz
- Fähigkeit Widersprüche und Spannungen auszuhalten

## Aus der **Achtsamkeit (gemäß John Kabat Zinn und Thich Nhat Hanh)**

- Ohne Bewertung
- Offen und interessiert erkundend (Anfängergeist)
- Mitfühlende Verbundenheit

Die ethischen Leitlinien des DGSv sind ebenfalls für mich verpflichtend. Details siehe:

[https://www.dgsv.de/wp-content/uploads/2017/08/DGSv\\_Ethische-Leitlinien\\_2017\\_09\\_22.pdf](https://www.dgsv.de/wp-content/uploads/2017/08/DGSv_Ethische-Leitlinien_2017_09_22.pdf)