

Supervision und Coaching

Von Jutta Graßmuck

Was ist Coaching?

“Coaching” kommt ursprünglich aus dem sportlichen Bereich und wird heute meistens mit den Worten “trainieren“, „beraten“ oder „betreuen“ übersetzt.

Geeignet ist Coaching für Menschen, die sich **professionell oder persönlich weiterentwickeln** möchten, um ihre Lebensqualität zu steigern, ihre eigenen Potentiale besser auszuschöpfen, ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit zu finden oder sich vor burn-out zu schützen.

Dabei gibt es sehr viele Coachingansätze und viele verschiedene Methoden, um an der eigenen Weiterentwicklung zu arbeiten.

Ich selbst biete Einzelcoaching an und richte mich in der Methodenwahl flexibel nach Ihrer persönlichen Zielsetzung und Ihrem Auftrag.

So könnte beispielsweise ein Ansatz sein, schwerpunktmäßig

- Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten
- das Selbstwertgefühl durch ein gezieltes Selbstwerttraining zu steigern
- eine Lebensentscheidung vorzubereiten
- oder sich ihrer eigenen Potentiale bewusster zu werden als Vorbereitung eines Stellen- oder Berufswechsels.

Was ist Supervision?

Supervision ist eine Beratungsmethode zur Sicherung und Verbesserung der **Qualität beruflicher Arbeit** in einer Form der gemeinsamen Reflektion von SupervisorIn und einem oder mehreren Supervisanden.

Sie bedient sich oft ähnlicher Methoden und Instrumente wie sie auch beim Coaching eingesetzt werden und dient z.B. dem Konfliktmanagement, der Teamentwicklung oder dem besseren Verständnis des eigenen Arbeitsfeldes.

In der Therapie-Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten ist Supervision ein zwingender Bestandteil, wobei das Thema der Supervision hier meist Behandlungsfälle sind.

Seit meiner Anerkennung durch das Regierungspräsidium Stuttgart kann ich in Zusammenarbeit mit dem Studienzentrum Verhaltensmedizin und Psychotherapie (SZVT) in Stuttgart diese Ausbildungssupervision anbieten.

Zudem stehe ich auf Anfrage gerne als Supervisorin zur Verfügung, wenn Sie sich über ihren Arbeitskontext Gedanken machen wollen. Die Supervision kann dabei als Einzel-, Gruppen- oder auch Teamsupervision erfolgen.