

Die neun Schritte zur Selbstsupervision

Die Vorbereitung

- ruhiger, ungestörter Ort
- 30 Minuten Zeit
- Haftnotizblock
- Auswahl an unterschiedlichen Stiften
- Papier Format DIN A 3 (Zeichenblock)

Ich zeichne auf das Papier das 4-Faktorenmodell.

1. Die Entwicklung des Thema - Ich formuliere mein (vorläufiges) Anliegen

Was will ich klären, was verstehen, welche Handlungsoptionen will ich entwickeln? Ich schreibe es auf einen Haftzettel und platziere ihn oben auf dem Blatt.

2. Im Schreiben die Situation von allen Seiten betrachten – mit dem 4-Faktorenmodell

Ich schreibe auf, was mir zu der Situation, um die es geht, in den Sinn kommt, und ordne es im Schreiben den vier Faktoren zu – so wie ich es für richtig halte.

3. Ich lasse das Geschriebene auf mich wirken

Mit (räumlichen) Abstand schaue ich auf das, was ich aufs Papier gebracht habe. Dabei achte ich auf meine eigenen Resonanzen zu dem, was ich dort sehe. Ich kann mit anderen Stiften unterstreichen, markieren, ergänzen.

4. Das Anliegen überprüfen, schärfen und verdichten: Ich formuliere mein Thema

- Wie hat sich mein ursprünglich formuliertes Anliegen weiterentwickelt? Hat es sich geklärt? Oder will ich es schärfen?
- Ich lege das Anliegen jeweils zu den einzelnen Faktoren: Wie verändert sich das Anliegen dabei jeweils?
- Ich überprüfe: Wie will ich das Thema formulieren? Ich schreibe mein Thema oben auf das Blatt.

5. Vertiefen mit dem Störungspostulat

- In welchem Faktor ist die Störung vorrangig begründet? Ich schreibe an entsprechender Stelle auf oder markiere
- Was bedeutet für mich „Arbeitsfähigkeit“¹ in dieser Situation?

6. Sammeln unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten

- Welche Handlungsmöglichkeiten stehen mir offen, um wieder arbeitsfähig zu werden?
- Ich notiere die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die vier Faktoren.

7. Erkenntnisse sichern: Was ist mir klarer geworden?

Ich sichere meine Erkenntnisse, indem ich sie aufschreibe.

8. Mein nächster Schritt

Ich schaue nach innen und nach außen und entscheide mich aus meiner Perspektive. So wähle ich aus den Handlungsmöglichkeiten aus: Was will ich als nächstes tun?

9. Evaluation: Was ist daraus geworden?

Nach ein paar Tagen schaue ich nochmals auf das, was ich erarbeitet habe: Was hat sich seither verändert? Auch kleine Schritte schätze ich wert.

¹ Arbeitsfähig zu sein bedeutet, in dem Maße bei der Sache, bei dem/der/den anderen oder bei mir selbst zu sein, wie ich das will (vgl. Barbara Langmaack).