

# Checkliste zur Selbstsupervision

## Indikationen für Selbstsupervision:

- ❖ Es macht keinen Spaß
- ❖ Es wir/ist anstrengend
- ❖ Keine neuen Ideen
- ❖ Gedanken-Entzüge
- ❖ Ärger/Mitleid auf/mit SupervisandIn
- ❖ Hypo- / Hyperaktivität
- ❖ Der Supervisand begleitet mich überall hin

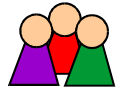
## Selbstsupervision-Maßnahmen:

- ❖ Pause
- ❖ Video-Audioaufnahmen machen, ansehen/anhören
- ❖ SupervisandIn um Supervision bitten
- ❖ Kollegen um Supervision bitten
- ❖ Sich selbst Supervision geben (multiple Persönlichkeit)

## Selbstsupervisionstechniken:

- ❖ Außenperspektive herstellen
- ❖ Neutralität überprüfen
- ❖ Respektlosigkeit gegenüber sich selbst praktizieren
- ❖ Unterschiede machen: Problem vs. Nicht-Problem
- ❖ Selbstreframing: Was ist das Gute am Schlechten?
- ❖ Kundensuche (ich oder der Supervisand), wer will was von wem?

Quelle: Arnold Retzer



## Supervisionsfragen

1. Wenn ich wahrnehme (spüre, merke, erfahre, sehe, höre), dass

.....  
.....  
.....  
.....

2. dann denke ich

.....  
.....  
.....  
.....

3. und fühle

.....  
.....  
.....  
.....

4. und was ich darum mache, ist

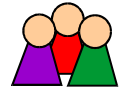
.....  
.....  
.....  
.....

5. um zu erreichen, dass

.....  
.....  
.....  
.....

6. mit dem Ergebnis, dass

.....  
.....  
.....  
.....



## Auswertung zur Selbstsupervision

### **ZU 1.:**

Handelt es sich tatsächlich um eine Wahrnehmung oder bereits um eine verdeckte Interpretation?

### **Zu 3.:**

Handelt es sich hier wirklich um ein (echtes) Gefühl

### **Zu 2. und 3.:**

An dieser Stelle erscheinen häufig Grundüberzeugungen und Gefühle aus dem Skript (Lebensgeschichte). Dabei werden die Wahrnehmungen aus 1. im Sinne des Skripts interpretiert. Zugleich wird ein bestimmter Ichzustand besetzt und damit eventuell eine Rolle im Dramadreieck.

### **Zu 4.:**

Oft wird an dieser Stelle Antreiberverhalten formuliert.

### **Zu 2. 3. und 4.:**

Inwieweit sind denken, fühlen und handeln kongruent (übereinstimmend)?

### **Zu 5.:**

Ist das Ziel realistisch und steht das Erreichen des Zieles in meiner Macht?

### **Zu 5. und 6.:**

Was wird tatsächlich erreicht? Wie weit klaffen Ziel und Ergebnis auseinander?

### **Zu 4. und 5.:**

Ist das Verhalten aus 4. überhaupt geeignet, eine Veränderung im Sinne des unter 5. formulierten Zieles zu erreichen?