

# Coaching und Supervision

Ein Element betrieblicher

Gesundheitsförderung

**Franz Gigout**

LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V (LAGS)





# Unterscheidung von Coaching und Supervision

*Zitat von einer Berater – Homepage:*

***„Coaching macht, wer es sich gönnt ...  
und Supervision nimmt, wer sie braucht.“***



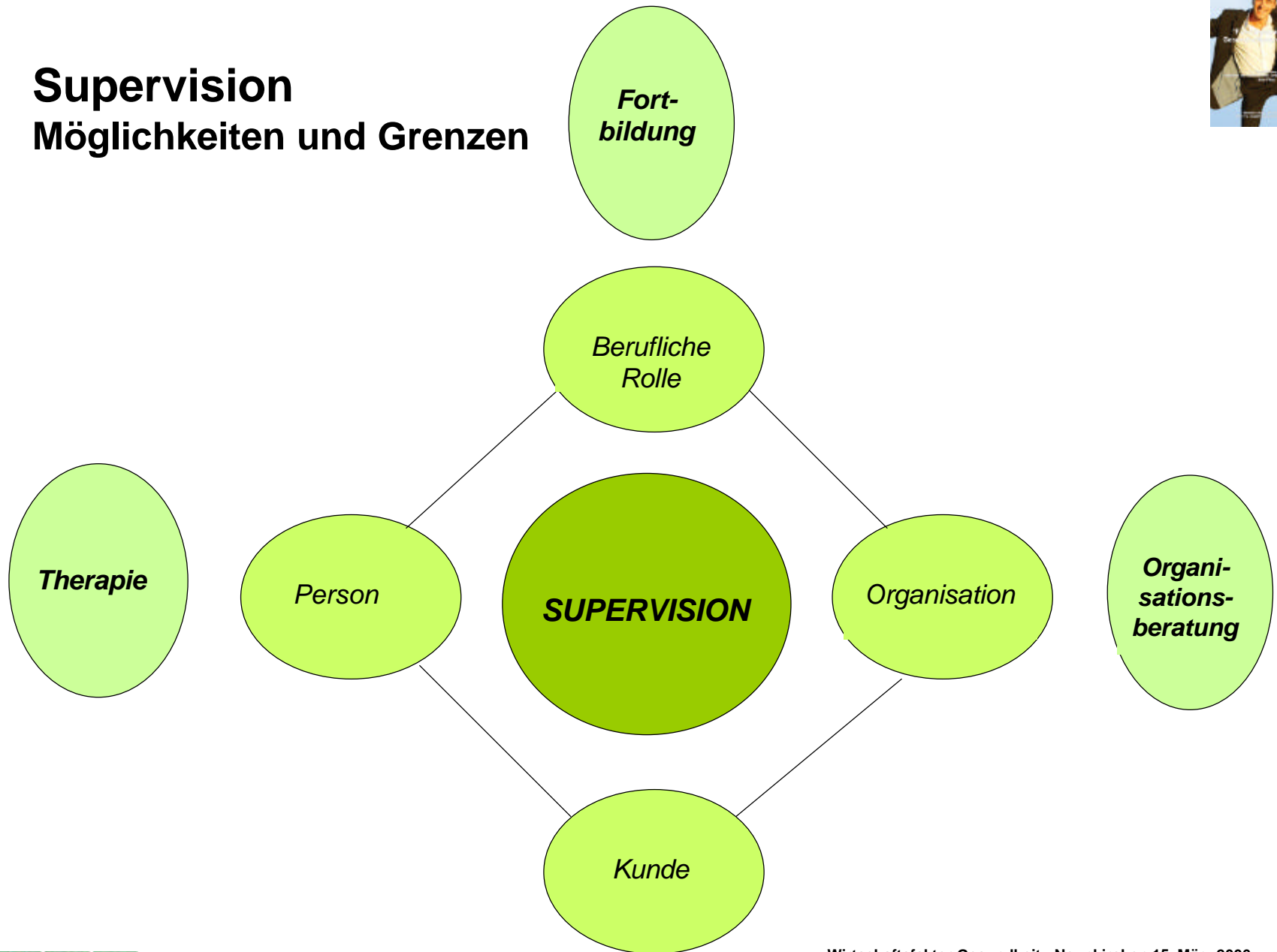
# Coaching und Supervision – was ist das?

Eine Beratungsmethode, die ...

- ... hilft den eigenen Umgang mit beruflichen Anforderungen besser verstehen zu können.
- ... planmäßige Veränderungen fördert.
- ... den professionellen Umgang mit schwierigen Klienten und Kunden erleichtert.

# Supervision

## Möglichkeiten und Grenzen



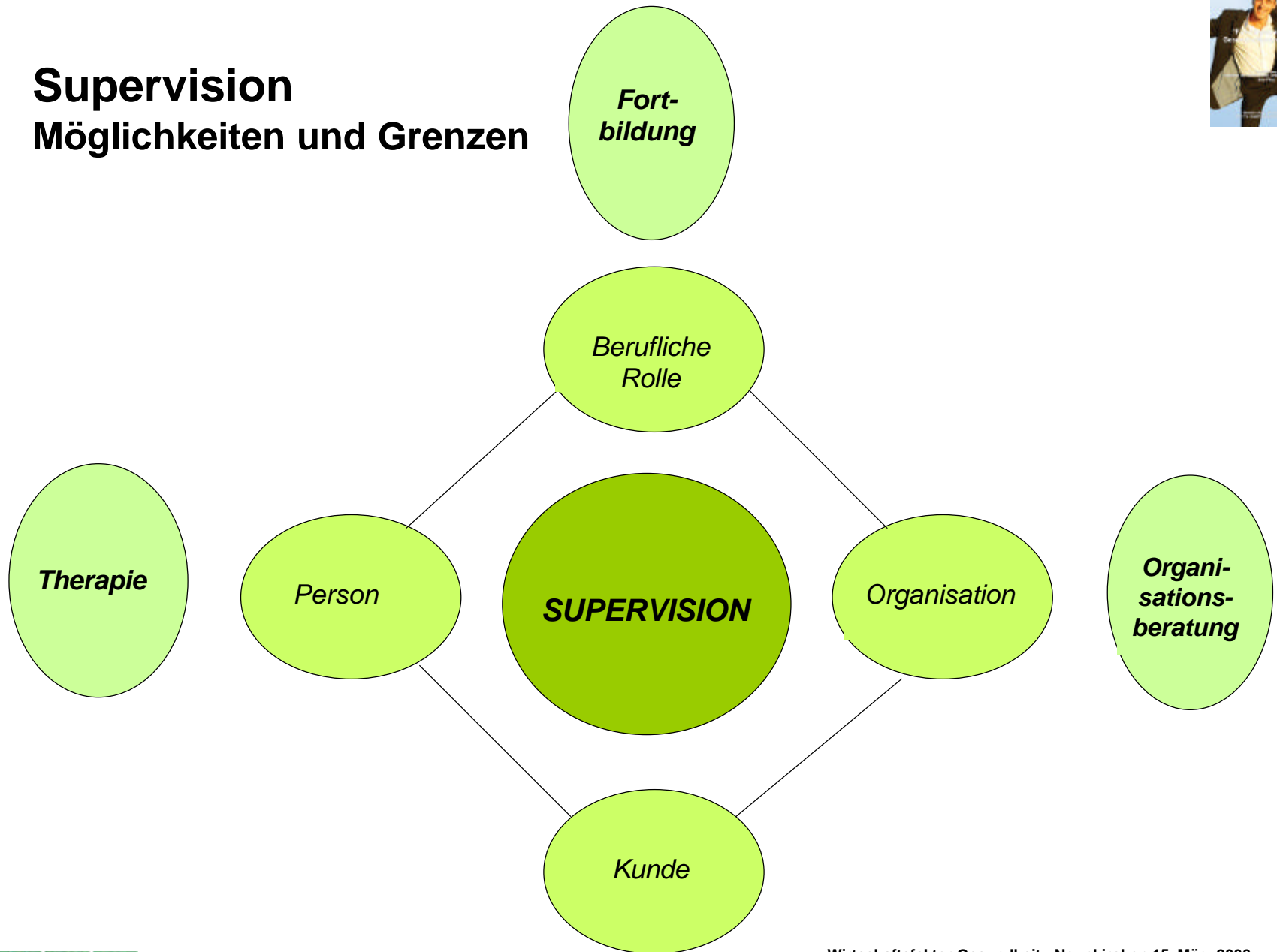


# Wozu dienen Coaching und Supervision?

- Burnout-Prophylaxe
- Emotionale Entlastung erreichen
- Persönliche Unzulänglichkeiten überwinden
- Strukturelle und institutionelle Muster erkennen
- Balance finden zwischen widersprüchlichen Anforderungen
- Klären von Rolle und Verantwortung
- Kommunikationsprobleme verbessern

# Supervision

## Möglichkeiten und Grenzen



# Phasen eines Coaching- oder Supervisionsprozesses



1. Kontakt aufbauen und Zugang finden
2. Ziele klären und Kontrakt abschließen
3. Datenbasis schaffen: den Ist-Zustand erforschen
4. Am Entwicklungsprozess arbeiten
5. Einen Abschluss finden



# Den Körper in den Beratungsprozess einbeziehen

- Da hab ich mir aber was aufgeladen
- Mir sitzt etwas im Nacken
- Da stehen mir die Haare zu Berge
- Ich bin verschnupft / Ich habe die Nase voll
- Das geht mir an die Nieren
- Das liegt mir schwer im Magen
- Da könnte ich aus der Haut fahren



# Beispiele für „Supervisorische Fragen“

- Was soll in Ihrem beruflichen Leben so bleiben wie es ist – und was ist gut daran?
- Welchen Preis müssten Sie bezahlen, wenn Sie an Ihrem Problem etwas ändern würden?
- Welchen Nutzen hätte es für Ihr Unternehmen, wenn das Problem noch eine Weile bestehen würde?
- Was denken Sie, was Ihr Chef tun muss, um Ihre Kollegin zur Mitarbeit zu bewegen?



# Der „Preis“ für Coaching und Supervision

***„Ab Morgen muss bei uns alles anders werden ...***

***... aber es darf sich nichts ändern!“***

***Man kann alles verändern ...***

***... aber man muss bereit sein, den Preis dafür zu bezahlen!***