

Supervision als Hilfe im Beruf

Lebensberater arbeiten im Rahmen der Supervision an allen Fragen, die mit dem Berufsleben in Zusammenhang stehen – ganz im Sinne der beruflichen Psycho-Hygiene.

◆ **Supervision hilft, Arbeitsbelastungen zu reduzieren und psychisch gesund zu bleiben**

FOTOLIA



Der Begriff Supervision kommt aus dem Lateinischen (supervidere) und bedeutet soviel wie überblicken. Supervision setzt an der Schnittstelle zwischen Person, Aufgabe/Rolle (Profession) und Organisation an. Der Schutz der psychischen Gesundheit im Berufsleben ist dabei das oberste Ziel der Supervision.

Während die regelmäßige Supervision für Mitarbeiter im Gesundheitsbereich zum Standard gehört, ist sie in anderen Branchen – vor allem in der Privatwirtschaft – noch eher unüblich und etabliert sich erst langsam.

Dabei versteht sich die Supervision in erster Linie als vorbeugende Maßnahme gegen Überlastung, Konflikte und Mobbing für alle Arbeitsfelder. Lebensberater begleiten in der Supervision zudem auch bei einem Berufswechsel, bei beruflicher Entscheidungs- und Richtungsfindung, in Veränderungsprozessen, bei der Gestaltung oder Neugestaltung von Aufgaben, Rollen und Funktionen sowie bei Betriebsgründungen.

Im Mittelpunkt der Supervision steht die Person in ihrer beruflichen Rolle – mit ihren damit zusammenhängenden Gefühlen, Verhaltensweisen, Werten, Haltungen

und allen vom Beruf betroffenen Lebensbereichen. Supervision ist für Einzelpersonen, in Teams oder Gruppen möglich. Oberstes Ziel ist die Betrachtung von außen und damit die Unterstützung von beruflicher Entfaltung, Entwicklung und die Verbesserung des Joballtags. Viele Organisationen finanzieren Supervisionen, weil sie wissen, dass ein regelmäßiger „Blick von außen“ langfristig die psychische Gesundheit unterstützt.

Die österreichischen Lebensberater arbeiten auch in der Supervision unter absoluter Verschwiegenheit. Übrigens: Man findet sie und ihre Fortbildungen im Bereich der Supervision im Experten- und Expertinnen-Pool unter www.lebensberater.at.

Supervision kann auch mit Jorge Bucays Geschichte des Holzfällers beschrieben werden: Ein Holzfäller schneidet am ersten Tag seiner Arbeit 18 Bäume, am zweiten Tag waren es nur mehr 16 Bäume. An allen weiteren Tagen werden es immer weniger und er fragt sich, was denn los sei. Er denkt, er sei einfach müde. Sein Vorarbeiter fragt ihn aber, wann er denn das letzte Mal seine Axt geschärft habe. Und: Wann haben Sie das letzte Mal Ihre Axt geschärft?



◆ **Mag. Werner C. Hantinger, querdenkender Supervisor und Lebensberater**

KK

Es ist immer 5 vor 12

Wir verbringen einen großen Teil unserer Lebenszeit im Job – physisch und vor allem gedanklich. Wenn Sie sich an dieser Stelle nicht angesprochen fühlen, dann dürfen Sie weiterblättern.

Wer seinen Beruf liebt und für den Job brennt, brennt irgendwann möglicherweise aus. Wer seinen Beruf nicht liebt, hat mit Sicherheit Luft nach oben.

Angenommen Sie gewinnen im Lotto – ja, ich weiß – Sie haben schon öfter darüber nachgedacht. Ich auch. Nachdem ich aber nie Lotto spiele, reduziert sich die Chance auf einen Lotto-6er (alles andere war vor 20 Jahren der Rede wert) gewaltig. Würden Sie Ihren Job weiter ausüben – wenngleich auch anders oder reduzierter? Ja? Super! Nein? Dann verändern Sie etwas. Es ist 5 vor 12.