



Text: Christian Rieder

## Lass dein Supergirl und deinen Superman durch Supervision zu dir SPRECHEN!

Supervision ist eine gute Gelegenheit zur Reflexion und Innenschau deiner beruflichen Tätigkeit sowie deiner privaten Herausforderungen unter absoluter Diskretion mit dem Ziel der Veränderung und der Optimierung. Du wirst überrascht sein, welche neuen Blickwinkel du auf dein Leben zu werfen vermagst!

### WO SIND SUPERGIRL UND SUPERMAN, WENN MAN SIE DRINGEND BRAUCHT?

Nein, ich spreche nicht von fiktional erfundenen Figuren, die die Welt retten, wenn es nötig ist. Ich spreche von der eigenen Heldin, die jede von uns in sich trägt! Ich spreche von der Person, die wunderbare Visionen und Ideen hat, und die uns zu der gemacht hat, die wir bereits sind!

Unsere eigene Superheldin hat Träume, die sie umsetzen möchte... wäre da nicht ... Tja, wenn uns der Stress zu erdrücken scheint, die Hektik der Zeit uns den letzten Nerv raubt und wir in Krisenzeiten nicht wissen, ob und wie wir uns weiterentwickeln können, **dann ist es an der Zeit, sich Fragen zu stellen:**

- ▶ *Was war mein (eigentlicher und uneigentlicher) Plan für mein Leben?*
- ▶ *Entwickle ich mich in die Richtung, in die ich hinhöchte?*
- ▶ *Gibt es Stolpersteine auf meinem Lebensweg, die mir die Kraft rauben?*
- ▶ *Bin ich dabei, nur mehr durchzuhalten und vergesse darauf, jeden einzelnen Tag für mich l(i)ebenswert zu machen?*
- ▶ *Merke ich vielleicht, dass ich gefangen bin in meinem System, das sich Leben nennt – jedoch bin ich selbst nicht mehr der Hauptakteur?*
- ▶ *Bin ich nur noch mehr oder weniger (m)eine Marionette und betrachte mein Leben von außen?*

Dann bist du von (d)einer Superheldin weit entfernt!

Solltest du das Gefühl haben, dass dich im Moment dein Leben stark belastet und es dich in deinem eigenen Handeln und Tun einschränkt, hilft dir Supervision dabei,

- ✓ deine Gedanken neu zu sortieren,
- ✓ belastende Kontexte zu verstehen,
- ✓ Strategien zu entwickeln oder auch
- ✓ Krisen gut zu bewältigen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt den richtigen Zeitpunkt zur Veränderung! Nicht morgen, nicht in einer Woche oder in zwei Jahren. **JETZT!**

Jede Person sucht seine Superheldin, seinen Superhelden! Dank Supervision lässt sich die eigene Superheldin in dir wieder zum Leben erwecken. Dieser Veränderungsprozess ist ein bewusster Schritt - in eine andere, eine bessere Zukunft.

„In diesem Text wird häufig die weibliche oder auch die männliche Form verwendet. Damit sind jeweils alle anderen Formen gleichermaßen mitgemeint.“

Bild: © Dan Jamieson - shutterstock.com - 1203135451

Die Heldin in dir soll dich animieren, deinen beruflichen Alltag zu überdenken und zugleich emotionale und kognitive Hintergründe zu klären. Denn, wie heißt es so schön? *Jede Superheldin hat ihr Geheimnis! Warum also nicht die unglaubliche Lebensenergie in einer Supervisionseinheit erwecken?*

Spürst du dabei Hemmungen, dich zu öffnen oder blockiert dich deine innere Scham am Sprechen? Sei nicht verzweifelt: Mit Hilfe von angeleiteter Supervision ist es möglich, deine Verzweiflung, deine Sorgen, Ängste und Wünsche in Worte zu fassen.

Erlaube dir selbst, diesen einen Schritt nach vorne zu gehen, formuliere motivierende Gedanken und Lebensziele und löse gleichzeitig deine dich hemmenden Blockaden.

Ziel sollte sein, dein eigenes Handeln und Tun im beruflichen und in der Folge auch im privaten Kontext zielgerichteter zu gestalten.

Dem ersten Schritt folgt ein zweiter, dem ersten gesprochenen Wort ein zweites und die Emotionen nehmen ihren Lauf. Schon bald fühlst du es in dir: Eine angenehme Wärme, die hell und freundlich in dir aufsteigt und deinen Körper mit Energie ausfüllt, dich wärmt und deine Sorgen langsam verschwinden lässt - ein angenehmes Wohlbehagen wird entfacht und deine innere Stimme kehrt zu dir zurück.

Du blickst auf dich, siehst dich in deinem Spiegel, und stehst, gestärkt und dich selbst anlächelnd, am Anfang deines Ziels. Dein Ziel, das in Greifweite gerückt ist - sich von dir ansprechen lässt, auf dich reagiert und sich darauf freut, erreicht zu werden.

In einer Supervisionssitzung wirst du (wieder) selbst zum Hauptakteur deines Lebens - deine innere Stimme ist zu dir zurückgekehrt und endlich siehst du ihn: Den Blick in den Spiegel gerichtet - deinen Superhelden - ganz fest in dir manifestiert: Er gibt dir Kraft, Stärke und Zuversicht, wann immer dies nötig ist. Du wirst in einer, auf deine Bedürfnisse abgestimmten Beratung, Ziele formulieren und damit an deiner eigenen persönlichen und beruflichen „Entwicklung“ arbeiten. Du wirst sehen, dass schon bald deine eigenen Superkräfte wieder aktiviert werden, die du dann abrufen kannst, wenn du sie benötigst. Durch begleitete Entscheidungsprozesse werden Gefühle bzw. Gedanken so modifiziert, dass die eigene Vision in den Blickpunkt rückt. Stress und Hektik, Ängste und Sorgen können dadurch balanciert werden.

- ▶ *Löse deine hemmenden Blockaden und verbessere deine Lebensqualität!*
- ▶ *Erlaube dir selbst, einen Schritt nach vorne zu gehen und positiv in die Zukunft zu blicken.*
- ▶ *Transformiere zum Beispiel Ängste, ... und ändere dies in positive Gefühle!*
- ▶ *Mache dich selbst zum Hauptakteur und sei überzeugt von dir!*
- ▶ *Wecke die Superheldin in dir, damit dein Leben l(i)ebenswert wird und bleibt!*

Das alles ist möglich - mit Hilfe von Supervision!

## SUPERHELD ALS BERUF“UNG“ ALS FOLGE EINER SUPERVISIONSEINHEIT

*In wessen Hände begeben sich mich, wenn ich mich dazu entscheide, meinen Superhelden zu wecken und einen SUPERVISOR aufzusuchen?*

Ja, das ist eine berechtigte Frage! Die Tätigkeit der Supervision ist kein freier Beruf, sondern an eine Gewerbeberechtigung als Lebens- und Sozialberater (Psychologischer Berater) gebunden und ein wesentliches Tätigkeitsfeld dieser Berufsgruppe. Dabei ist der Fokus auf der Entwicklung der Persönlichkeit, die Unterstützung von

Menschen bei Berufsproblemen, den Umgang mit Belastungen und deren psychosozialen Auswirkungen gerichtet.

Es ist wichtig, sich jemandem anzuvertrauen, der ein/e qualifizierte/r Experte/in mit einschlägiger, zusätzlicher Fachausbildung ist und über eine entsprechende Praxiserfahrung und die nötige Empathie im Umgang mit seinen KlientInnen verfügt. Jemand, zu dem Vertrauen gefasst werden kann und der im Laufe des Prozesses begleitend zur Verfügung steht. Jemand, der es einem ermöglicht, seiner Stimme, den eigenen Visionen Flügel zu verleihen (so mancher Superheld kann fliegen, um damit Unerreichbares zu erreichen).

Der Supervisor hat die Aufgabe und zugleich den Wunsch, das Beste aus einem selbst herauszuholen und die eigenen Superkräfte so zu aktivieren, sodass sie stets abrufbereit sind.

### Wie läuft eine SUPERVISIONSEINHEIT ab?

In der Supervision lernen wir einander kennen. Es werden persönliche Erlebnisse, Verhaltensweisen und Beziehungen zu Personen und Situationen in deinem Arbeitsleben und/oder im privaten Umfeld betrachtet und aufgearbeitet.

Dein berufliches und privates Tun und Handeln wird aus der Sicht der „Metaperspektive“ besprochen.

Dies ermöglicht eine Reflexion deines beruflichen Tuns, deiner Entscheidungen und deiner beruflichen Identität. Einem möglichen problembehafteten Verhalten wird eine Stimme gegeben – es wird analysiert und hinterfragt, um daraufhin adaptierte, wünschenswerte Verhaltensweisen praktizieren zu können. Lösungen für dein Anliegen erarbeitest du während des Beratungsprozesses. Der Supervisor bietet dir anlassbezogen einzelne Entscheidungshilfen unterstützend an. Bei diesem Beratungsprozess werden Aufgaben, Rollen und Funktionen geklärt, gleichzeitig die Resilienz gestärkt und gegen Mobbing bzw. Burnout vorgebeugt.



Bild: © StockNickn - shutterstock.com

### Supervisor begleitet Unternehmen und Organisationen

Durch die ständigen Veränderungen in der Arbeitswelt müssen Unternehmen, Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter flexibel in schwierigen Situationen des Berufsalltags ihre Kompetenz unter Beweis stellen. Diplomierte Psychologische Berater mit zusätzlicher Fachausbildung und Praxiserfahrung im Segment Supervision sind dabei ein verlässlicher Begleiter und unterstützen bei der Bewältigung dieser Aufgaben. Viele Unternehmer und Organisationen nutzen das professionelle Angebot, um die Qualität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu optimieren.

Die folgende Grafik zeigt einen idealtypischen Ablauf einer Supervisionseinheit:



Bild: Systemisches Supervisionsmodell (Kurzfassung) C. Rieder

Zur Zielerreichung bedarf es meist wenige Sitzungen, wobei die Anzahl individuell auf dich abgestimmt wird.

**Verleihe deiner inneren Stimme Aufmerksamkeit - jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür!**

**Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.**



**Christian Rieder**  
Dipl. Psycholog. Berater und gelisteter Supervisor, Kinesiologe, TFH-Instruktor, Zert. Physioenergetiker

Schneebergstr. 14  
2601 Sollenau

T: 068120834094  
office@christian-rieder.at  
[www.christian-rieder.at](http://www.christian-rieder.at)



**GESUNDHEITSPRAXIS**

Supervision  
Psychologische Beratung  
Coaching  
Herzratenvariabilität | Hypnose  
Einzel- und Firmenlösungen

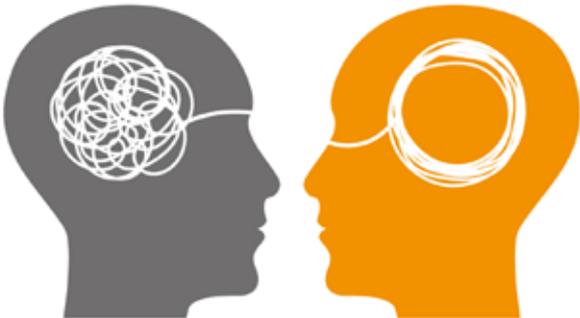
Ganzheitliche Kinesiologie  
TFH-Instruktor | Zert. Physioenergetiker

A-2601 Sollenau  
Schneebergstraße 14

+43 681 208 340 94  
office@christian-rieder.at  
www.christian-rieder.at

**Wecke deinen Superhelden in dir!**

**PROFESSIONELLE SUPERVISION**



**VISIONEN entwickeln  
IDEEN realisieren  
ZIELE erreichen  
ERFOLG haben**