

# Supervision & Coaching

Raum für Reflexion. Klarheit für den nächsten Schritt.

Manchmal hilft ein geschützter Rahmen, um Abstand zu gewinnen, die eigene Rolle zu klären und neue Handlungssicherheit zu entwickeln.

## Worum es geht

Berufliche Herausforderungen, hohe Anforderungen, komplexe Entscheidungen oder belastende Situationen gehören zum Alltag vieler Menschen. Oft bleibt wenig Zeit, innezuhalten, Erfahrungen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.

Supervision und Coaching schaffen Räume, um Abstand zu gewinnen, Zusammenhänge besser zu verstehen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Im Mittelpunkt stehen die Fragen, Erfahrungen und Ziele der Menschen, die sich auf den Weg machen.

## Wir begleiten Einzelpersonen, Teams und Führungskräfte dabei,

- berufliche Fragestellungen zu reflektieren
- die eigene Rolle klarer zu gestalten
- belastende Situationen einzuordnen
- Konflikte und Spannungen konstruktiv anzuschauen
- Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten zu stärken
- den eigenen Weg bewusst weiterzuentwickeln

## Typische Anlässe

Supervision und Coaching werden häufig dann hilfreich, wenn Menschen beruflich viel tragen, Entscheidungen anstehen oder Situationen wiederkehrend herausfordern. Die folgende Übersicht bietet eine erste Orientierung.

| Anlass                           | Woran es sich zeigen kann                                                                             |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wenn die eigene Rolle unklar ist | Erwartungen widersprechen sich, Zuständigkeiten verschwimmen oder Verantwortung fühlt sich schwer an. |
| Wenn Situationen belasten        | Konflikte, Druck, hohe Anforderungen oder wiederkehrende Muster kosten Kraft.                         |
| Wenn Entscheidungen anstehen     | Unterschiedliche Möglichkeiten stehen im Raum und ein klarer nächster Schritt wird gesucht.           |
| Wenn Entwicklung gewünscht ist   | Eigene Stärken, Grenzen, Werte oder berufliche Ziele sollen bewusster werden.                         |

Wenn Teams gemeinsam reflektieren wollen

Zusammenarbeit, Kommunikation oder Fallarbeit sollen professionell betrachtet werden.

## Wie wir begleiten

Die passende Form der Begleitung ergibt sich aus dem Anliegen, der beruflichen Situation und dem gewünschten Rahmen. Die folgende Übersicht hilft bei einer ersten Einordnung.

| Format                  | Besonders hilfreich, wenn ...                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Coaching                | ein persönliches oder berufliches Anliegen geklärt und der nächste Schritt bewusster gestaltet werden soll.     |
| Einzelsupervision       | berufliches Handeln, Rolle und herausfordernde Situationen reflektiert werden sollen.                           |
| Teamsupervision         | ein Team regelmäßig auf Zusammenarbeit, Kommunikation und Arbeitsalltag schauen möchte.                         |
| Fallsupervision         | konkrete Situationen mit Klient*innen, Kund*innen, Kindern, Eltern oder Kolleg*innen reflektiert werden sollen. |
| Führungskräfte-Coaching | Führung, Verantwortung, Kommunikation und Entscheidungsfähigkeit im Mittelpunkt stehen.                         |
| Gruppensupervision      | Menschen aus ähnlichen Arbeitsfeldern voneinander lernen und gemeinsam reflektieren möchten.                    |

Jede Begleitung ist anders. Deshalb verstehen wir diese Formate nicht als starre Programme, sondern als mögliche Räume, die sich an den Menschen, ihren Fragen und ihrem Arbeitskontext orientieren.

## Was möglich wird

Supervision und Coaching lösen nicht jede Herausforderung sofort. Sie ermöglichen aber, Abstand zu gewinnen, die eigene Situation klarer zu sehen und neue Schritte zu entwickeln.

- Klarheit über die eigene Rolle gewinnen
- den Blick auf schwierige Situationen verändern
- Entscheidungen vorbereiten
- Kommunikation bewusster gestalten
- eigene Ressourcen stärken
- professionelles Handeln weiterentwickeln

## Unsere Haltung

Wir erleben immer wieder, dass Menschen bereits vieles mitbringen, was sie für ihren nächsten Schritt brauchen: Erfahrungen, Wissen, Werte und ein Gespür dafür, was stimmig sein könnte. Manchmal braucht es einen geschützten Raum, um all das wieder wahrzunehmen und miteinander zu sortieren.

In Supervision und Coaching hören wir zu, stellen Fragen, strukturieren Gedanken und eröffnen neue Perspektiven. Wir geben keine fertigen Antworten vor. Wir begleiten dabei, eigene Antworten zu finden, die zur Person, zur Rolle und zum jeweiligen Arbeitskontext passen.

So kann Reflexion entlasten, Orientierung geben und dazu beitragen, auch in anspruchsvollen Situationen klar, verbunden und handlungsfähig zu bleiben.

**Denn wir sind überzeugt: Entwicklung beginnt dort, wo Menschen innehalten, eigene Erfahrungen ernst nehmen und neue Wege bewusst gestalten.**

### **Lass uns ins Gespräch kommen**

Jedes Anliegen bringt eigene Fragen mit. Deshalb klären wir gemeinsam, welcher Rahmen hilfreich ist und welche Form der Begleitung zu Deiner Situation passt.

Wenn Du für Dich, Dein Team oder Deine Organisation Supervision oder Coaching suchst, sprechen wir gerne mit Dir über passende nächste Schritte.

**Mediationsstelle BRÜCKENSCHLAG e. V.**

**Salzstraße 1 · 21335 Lüneburg | 04131 42211 · [info@bs-lg.de](mailto:info@bs-lg.de)**