# Belastungen – Analyse

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Welcher Belastung bin ich als Supervisorin/Supervisor/Coach ausgesetzt? |
|  |  |
|  | Was raubt mir Energie? |
|  |  |
|  | Welche Risiken sehe ich? |
|  |  |

# Umgehen mit Krisen und Belastungen – deine guten Erfahrungen



Resilienz gewinnen wir unter anderem durch gute Erfahrungen – dort, wo es uns gelungen ist, Belastungen oder Krisen gut zu bewältigen. Es gilt, die erfolgreichen Vorgehensweisen und Werkzeuge bewusst als Krisenhelfer für die Zukunft zu behalten. Dazu sollen folgende Überlegungen helfen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Schwierige Situation:**In deinem Leben gab es sicher schon einige Höhen und einige Tiefen. Versuche bitte, dich an eine schwierige (berufliche?) Situation oder an eine Krise zu erinnern, die du gut meistern konntest.Worum ging es da? |  |
| **Das Schwierige bewältigen:**Bleiben wir bei der zuvor beschriebenen Situation. Was ist im Nachhinein das Gute daran?An welchen Stellen ist es dir besonders gut gelungen, mit der schwierigen Situation umzugehen?Versuche bitte, dich zu erinnern: Was genau hat dir geholfen, die schwierige Situation zu meistern? Wer war dabei? Wer hat dich unterstützt? Was war dein eigener Beitrag? |  |
| **Ihre Person:** |  |
| Ohne allzu bescheiden zu sein: Was sind deine wichtigsten Qualitäten und Stärken im Umgang mit Schwierigkeiten? Was ist für dich gerade in schwierigen Situationen hilfreich? Wie nimmst du darauf Einfluss? |  |
| **Deine drei „Krisenhelfer“:**Inspiriert durch diese Überlegungen: Welche drei Dinge kannst du als deine besonderen Krisenhelfer benennen? Wie kannst du sie bei Krisen in deiner Tätigkeit als Supervisorin/Supervisor/Coach nutzen?  |  |