

Katrin Oldenburg

Supervision mit Humor

55 Methoden und Tipps für die Arbeit
in der Einzelsupervision,
mit Teams und in Gruppen

Mit Illustrationen von Ioan Cozacu (NEL)

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe: »Beratung, Coaching, Supervision«

hrsg. von Dirk Rohr

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © NEL • Ioan Cozacu • www.nelcartoons.de

Illustrationen: © NEL • Ioan Cozacu • www.nelcartoons.de

Redaktion: Dr. Eva Dempewolf

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0525-1 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8482-9 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Danke	9
Vorwort – Wie es zu diesem Buch kam	10
1 Zur Entstehung und Weiterentwicklung der Supervision	13
1.1 Die Anfänge	13
1.2 Ausweitung	14
1.3 Exkurs zur systemischen Supervision	15
1.4 Aktueller Stand	16
2 Ablauf und Methodik der Supervision	18
2.1 Zielsetzung, Methoden und Formen	18
2.2 Planung	19
2.3 Allgemeine Grundlagen der Supervision	21
2.4 Phasen der Supervision	25
3 Humor – Versuch einer Definition	27
3.1 Witz	32
3.2 Sarkasmus	34
3.3 Ironie	35
3.4 Zynismus	36
4 Supervision mit Humor	38
5 Humormethoden in der Supervision	40
5.1 Blitzlicht	42
5.2 Rucksack-Methode	45
5.3 Der Stein	50
5.4 Ressourcenorientierung	52
5.5 Vorstellung des Nachbarn	55
5.6 Humortagebuch	56
5.7 Humorbiographie	58
5.8 Gegenteile bilden	59
5.9 Der Weg	62
5.10 Probleme erfinden	64
5.11 Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft	65
5.12 Lob	67
5.13 Humor und Provokation	69
5.14 Fotos/Bildkarten	72
5.15 Killer	74
5.16 Lachen für sich	76

5.17	Potenzialentfaltung	78
5.18	Walk and Talk	84
5.19	Mach mal Pause!	87
5.20	Baumstark	89
5.21	Kurzgeschichten	95
5.22	Superheld	99
5.23	Schreibmaschine	101
5.24	Public speaking	102
5.25	Kinoleinwand	104
5.26	Kinematographie	108
5.27	Auf den Punkt	111
5.28	Perspektivwechsel	113
5.29	Humorsprüche	115
5.30	Humorcollage	119
5.31	No Control	120
5.32	Fantasiebild	122
5.33	Um jeden Preis ernst bleiben	125
5.34	Raum	127
5.35	Cross-over	130
5.36	Querdenken	133
5.37	Neue Wege – »out of the box«	135
5.38	Improvisation	139
5.39	Geruch	145
5.40	Figurentheater	146
5.41	Rote Nase	147
5.42	Tür- und Angelgespräche	149
5.43	Meinungsumfrage	151
5.44	Humorsammlung	152
5.45	Humorprojekt	154
5.46	Lachverbot	156
5.47	Gedankenexperiment	158
5.48	Die Kita-Methode	159
5.49	Spiegelungen	162
5.50	Humorinterview	165
5.51	Storytelling	167
5.52	Erzählwürfeln	171
5.53	Schlussstrich/Schlusspunkt	173
5.54	Abschluss mit einem Wort	176
5.55	Zugabe	177
	Resümee – Mit Humor geht alles besser	178
	Literatur	181
	Über die Autorin	185

$$\text{Humor} = \frac{\text{Verstand} + \text{Herz}}{\text{Selbsterkenntnis}}$$

»Humor ist Verstand plus Herz geteilt durch Selbsterkenntnis!«

Francois Truffaut

*All denen gewidmet, die in Supervision und Beratung
ein kreatives »Lösungsmittel« brauchen,
und jenen, die sich in ihrer supervisorischen Arbeit
methodisch weiterentwickeln möchten.*

Danke

An alle Weggefährten, die dieses Buchvorhaben ermöglichten, denn solch ein Projekt kann nicht allein umgesetzt werden. Ganz besonderer Dank gilt meiner Familie, insbesondere meinem Mann, der mir mit klarem Verstand zur Seite stand, und meinen Kindern für ihre Geduld. Ein ganz herzliches Dankeschön an NEL, denn Ioan Cozacus' Cartoons unterstreichen die Aussagen des Texts auf den Punkt. Vielen Dank an meine Lektorin Dr. Eva Dempewolf. Ebenso Danke an Mandy Scheffler für ihr kritisches Gegenlesen.

5.6 Humortagebuch

EINZELSUPERVISION, HAUSAUFGABE



Bei den meisten Menschen, die zur Supervision kommen, ist der Arbeitsalltag mehr oder weniger streng durchgetaktet. Wo bleibt da Platz für Humor? Um sich bewusst zu werden, wie man im Alltag unterwegs ist, hilft prinzipiell ein Tagebuch. Es eignet sich als Hausaufgabe, den Supervisanden einzuladen, ein Humortagebuch anzulegen. Dazu braucht es kein besonderes Tagebuch, ein Heft oder eine Kladde genügen. In der Supervisions Sitzung kann man vorab besprechen, was ihn zum Lachen bringt und welche lustigen Situationen im Arbeitskontext in den letzten Wochen oder Monaten vorkamen. Sehr vielen Menschen fällt dazu nichts ein. Bevor es konkret um ein Humortagebuch geht, ist allgemein zu klären, wie ein Tagebuch funktioniert. Bitten Sie Ihren Supervisanden, sich jeden Abend ein paar Minuten für sich Zeit zu nehmen. In dieser Zeit soll über den vergangenen Tag nachgedacht und Besonderheiten sowie Alltägliches notiert werden. Es geht darum, den Fokus auf humorvolle Situationen/Gespräche/Begebenheiten zu richten und sich am Ende des Tages bewusst zu machen, was an dem Tag ggf. komisch war, was den Supervisanden heute zum Schmunzeln gebracht und damit humorvoll positiv gestimmt hat. Würde man den Tag von außen betrachten, was wäre dann lustig gewesen? Diese Assoziationen werden festgehalten. Wo steckt der Humor in Ihrem Alltag? Oftmals wird zunächst die Ernsthaftigkeit des Lebens, das Tempo etc. erwähnt, mögliche humorvolle Seiten werden erst durch das Aufschreiben sichtbar und somit bewusst.

Lassen Sie Ihren Supervisanden herausfinden, was er lustig findet, und ermutigen Sie ihn, sich aktiv in Situationen zu begeben, die

humorvoll sind. Das kann ein (Impro)Theater- oder Kinobesuch sein, Comics anschauen usw. Wenn Ihrem Supervisanden etwas auffällt, das er tagsüber witzig fand, kann dies zunächst auch als Stichpunkt notiert und erst später ausformuliert werden. Um den Fokus auf den Humor im Alltag zu lenken, können Sie Ihren Supervisanden auch die Aufgabe geben, Cartoons, Witze aus Zeitungen, lustige Fotos oder ähnliche amüsante Dinge zu sammeln und in sein Humortagebuch zu kleben. Ebenso kann Ihr Supervisand dafür einen eigenen Ordner anlegen, um all die humorvollen, lustigen Dinge festzuhalten, die ihm im Alltag begegnen. Wer mag, kann natürlich auch auf dem Handy Humornotizen speichern und lustige Sachen fotografieren.

Wenn Ihr Supervisand nach einiger Zeit in sein Humortagebuch schaut, wird eine Sammlung von Anekdoten aus dem Umkreis seiner persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen verfügbar sein. Wird das Humortagebuch regelmäßig geführt, werden Ihrem Supervisanden lustige Situationen leichter auffallen. Er wird gezielt auf entsprechende Situationen achten bzw. versuchen, auch weniger angenehmen Situationen eine komische Seite abzugewinnen. Der Alltag kann insgesamt mehr Leichtigkeit und Freudigkeit erfahren. Auch wenn Ihr Supervisand einmal negativ gestimmt und ihm gar nicht zu Lachen zumute ist, hat er die Möglichkeit, im Humortagebuch zu blättern und sich an lustige Begebenheiten zu erinnern.

5.7 Humorbiographie

EINZELSUPERVISION

Um dem Humor auf die Spur zu kommen und ihn als Lebenselixier einzusetzen, ist es gerade in der Einzelsupervision sinnvoll, mit der Humorbiographie zu arbeiten. Diese Methode lehnt sich an die Biographiearbeit an. Verlorengegangener Humor kann hierbei wiederentdeckt, neu geweckt und sichtbar gemacht werden. Sehr häufig ist Humor nämlich durchaus vorhanden und nur verschüttet. Es ist vielleicht wie bei dem Vergleich mit einem trüben Tag, an dem wir uns dennoch gewiss sein können, dass über den Wolken die Sonne scheint.

Stellen Sie Ihrem Supervisanden folgende Fragen:

- Wann haben Sie zuletzt gelacht?
- Wann haben Sie zuletzt mit anderen gelacht?
- Worüber haben Sie als Jugendlicher gelacht?
- Mit wem haben Sie als Kind Witze erzählt?
- Kommen Sie aus einer humorvollen Familie?
- Welche Personen haben in der Vergangenheit Einfluss auf Ihren Humor gehabt?
- Hatten Sie in der Vergangenheit ein Vorbild (für Humor, Witze, Ironie, Situationskomik ...)?
- Welche Situationen fallen Ihnen ein, in denen Sie lustig, leicht und fröhlich waren?
- Wobei war Ihr Humor in der letzten Zeit, in den letzten Monaten, Jahren hilfreich?
- Gab es ein Ereignis, bei dem Ihnen der Humor abhandengekommen ist?
- Hat sich Ihr Humor im Laufe Ihres Lebens verändert?

Der Fragenkatalog muss nicht vollständig »abgearbeitet« werden und kann auch ergänzt werden. Die Antworten Ihrer Supervisanden zur Humorbiographie lassen sich beispielsweise auf einem Flipchart festhalten. Ich selber nutze gern eine Tapetenrolle, die ausgebreitet auf einem Tisch liegt. Allein das Sichtbarmachen der Humorantworten beweist Humor. Sollte Ihr Supervisand behauptet haben, keinen Humor zu besitzen, wäre damit das Gegenteil belegt!

5.8 Gegenteile bilden

EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMSUPERVISION

Bei dieser Methode lassen Sie Ihren Supervisanden das Gegenteil von dem aufschreiben, was ihn bedrückt oder was er problematisch findet. Möglicherweise findet Ihr Supervisand sich zu dick und führt dies nicht zuletzt auf seine frustrierende Bürotätigkeit zurück. Dann tanzen, reimen oder beklatschen Sie gemeinsam scherzhaft seine Schwäche.

Diese Methode gehört zur provokativen Supervision und ist nicht jedermanns Sache. Empathie und Vertrauen sind die Basis, um provokant arbeiten zu können. Falls Sie der Gedanke des konfrontativen Humors neugierig macht, finden Sie in den Büchern von Noni Höfner (1997 und 2023) und Bernhard Trenkle (2010, 2017 und 2022) dazu viele Anregungen. Humorvolle Konfrontation soll Spaß machen und darf auf gar keinen Fall verletzend wirken. Es macht Spaß, unter Humoreinsatz Gegenteile zu bilden und auch zu reimen: »Ich bin so fett, und das ist nett!« oder »Ich bin zu dick und find' das schick!« (Anmerkung: Diese gewählten Beispiele klingen nach »Body Positivity«. Dieser Begriff wurde in letzter Zeit durch Kanäle sozialer Medien bekannt und besagt, dass Menschen schön sind, genau so, wie sie sind. Es lässt sich am besten mit einer positiven Einstellung zum eigenen Körper übersetzen. Ein adipöser Mensch darf natürlich an sich arbeiten und findet ggf. durch Supervision heraus, wie sein Büroalltag besser mit mehr Abwechslung z. B. durch Bewegung gestaltet werden kann.) Gegenteile mit Reimen zu kombinieren, kann ein kreativer Prozess sein, der wirklich lustig ist und ganz neue, ggf. andere Seiten Ihres Supervisanden zulässt. Dabei kann es Sinn machen, dass der Supervisand Gegenteile nicht nur ausdenkt, sondern diese auch verschriftlicht. So kann später besser an den gereimten Gegenteilen gearbeitet werden. Die entstandenen Reime, Sprüche, spaßigen Kreationen etc. können Sie auf bekannte Melodien von Liedern (vom Volkslied bis hin zum Rap) natürlich auch singen. Der Spaßfaktor ist garantiert! Gegenteile zu bilden schafft gute Laune und kehrt das Problem einmal humorvoll um. Eine gute Methode zur Selbstermächtigung unseres Supervisanden!

MATERIAL: Block und Stift, um kreative Gedanken für (gereimte) Gegenteile aufzuschreiben

Humorvolle Supervision ist die Ermächtigung, Dinge zu tun, die sonst versachlicht werden oder sogar im Verborgenen bleiben.

EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMSUPERVISION

Finden Sie mit Ihren Supervisanden neue Zusammenhänge und Perspektiven, und zwar aus der Sicht verschiedener Gegenstände. Besonders gut eignen sich aus meiner Erfahrung heraus beispielsweise eine Kaffee- oder Teetasse bzw. ein Schlüsselbund.

Variante 1: Kaffee- oder Teetasse

Fordern Sie Ihre Supervisanden auf, doch einmal Ihre morgendliche Kaffee- oder Teetasse über sich plaudern zu lassen. Was hätte diese wohl zu erzählen?

Es ist auch eine gute und launige Methode, sich in einem neuen Team vorzustellen. Ebenso lässt sie sich bei Problemen in der Familie, in der Partnerschaft, bei Mobbing o.ä. einsetzen. Sie ist sehr wirkungsvoll und amüsant und kann gar nicht peinlich sein!



Variante 2: Schlüsselbund

Neue Zusammenhänge können Ihre Supervisanden mithilfe des eigenen Schlüsselbundes suchen und finden. Lassen Sie doch mal den Schlüsselbund Ihres Supervisanden sprechen. Was hat dieser über seinen Besitzer zu sagen? Probieren Sie es aus! Ihre Supervisanden werden sicher überrascht sein, was sie selber durch den Blick eines jeden einzelnen Schlüssels über sich sagen können. Was fällt ihnen

auf bei dieser Vorstellung? Gibt es auch einen Schlüssel zum Humor? Hatten sie womöglich lustige Schlüsselmomente? Bei dieser Methode gibt es sicherlich für sich selbst, die Gruppe, das Team und den Supervisoren interessante humorvolle Erkenntnisse. An meinem eigenen Schlüsselbund trage ich übrigens ein Symbol, das mich an einen lustigen Schlüsselmoment erinnert.

Variante 3: Terminkalender

Erhellende Erkenntnisse gewinnen Supervisanden auch, wenn sie einmal ihren Terminkalender befragen. Der erste Schritt ist schon, welche Art von Terminkalender man überhaupt führt: elektronisch am Handy oder vielleicht noch (ganz altmodisch) einen aus Papier? Wie werden Termine eingetragen und auch welche? Gibt es einen beruflichen und einen privaten und/oder einen für alles? Erfahrungsgemäß ist Lachen fester Bestandteil dieser Art »Vorstellungs«-Runde.

5.30 Humorcollage

EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMSUPERVISION

Welche Bekleidung oder welcher Stil sind für Ihre Supervisanden Zeichen für Humor? Lassen Sie Ihre Supervisanden nach passenden Motiven in Zeitungen, Zeitschriften, Werbung o.ä. suchen und daraus eine bunte, humorvolle Collage erstellen.

Bei einer Einzelsupervision kann diese Methode auch als Hausaufgabe gegeben werden. In der Folgesitzung erfolgt dann die gemeinsame Auswertung. Im Team oder in einer Gruppe ist eine zeitliche Begrenzung für eine Humorcollage unbedingt angeraten. Schließlich muss im Anschluss noch genügend Zeit für eine Auswertung vorhanden sein.

Es ist in jedem Fall interessant, welche Collagen voller Humor und vielleicht auch Hintersinn, eventuell sogar morbider Art, in Ihren Supervisionssitzungen entstanden sind. Bei der Auswertung und Interpretation dieser Humorcollagen gibt es garantiert Überraschungen – für Sie als methodischen Ideengeber und für Ihre Supervisanden. Schauen Sie die entstandene Humorcollage gemeinsam an. Lassen Sie diese auf sich wirken. Betrachten Sie die Collage aus unterschiedlichen Richtungen/Perspektiven. Was fällt zuerst auf? Kommen Sie in der Auswertung ins Gespräch und interpretieren Sie humorvoll die Aspekte des entstandenen fröhlichen Werkes. Eventuell kann die Humorcollage als Ganzes eine Überschrift bekommen. Ihre Supervisanden dürfen auch hier noch einmal humorvolle Kreativität beweisen.

MATERIAL: Schere; Papier; Klebstoff; Collagenpapier (Zeitschriften, Zeitungen)

5.31 No Control

EINZELSUPERVISION

Achtung, Kontrolle! Sind Ihre Supervisanden Perfektionisten?

Geben Sie die Idee weiter, nicht alles kontrollieren zu wollen und zu können und eben auch nicht zu *müssen!* Überhaupt *muss* man im Leben relativ wenig, oder?

Das Thema »No Control« kann gut als Einstieg für eine Supervision genutzt werden. Kontrolle und Kontrollabgabe ist ein sehr großes Thema. Bis es an Leichtigkeit gewonnen hat, wird es wahrscheinlich eine Weile dauern. Menschen, die Dinge unter Kontrolle haben wollen, sind fest in ihren Gedanken und Haltungen. Das Bewusstsein für diese mögliche Festigkeit herauszuarbeiten, ist der Beginn dieser Methode. Bevor nicht das Bewusstsein für das Thema Kontrolle erarbeitet wurde, kann mit dem Gegenteil »No Control« nicht vertiefend humorvoll gearbeitet werden. Dazu fällt mir Folgendes ein: Bei Geschwindigkeitskontrollen geblitzt zu werden, sorgt für einen Schreckensmoment. Kommt später der Bußgeldbescheid mit dem »Blitzerfoto«, kann diese Aufnahme jedoch zu Gelächter führen ... Oftmals sieht man nämlich nicht besonders fotogen auf diesen Bildern aus.

»No Control«, also keine Kontrolle zu haben, ist humorvoll methodisch einsetzbar für den Gewinn von Leichtigkeit, Zulassen von Humor, Selbstmanagement, Changemanagement etc. Wo und wann brauchen Ihre Supervisanden (unbedingt) Kontrolle? Wo ist es einfach, Dinge loszulassen und leicht und humorvoll zu sehen?

Ohne eine strenge Note, also anders als bei einer Kontrolle, ermöglicht »No Control« den Teilnehmern, Ideen und Gedanken auszutauschen. Verschiedenen Ansätze sind dafür denkbar:

- Ein Icebreaker kann eine positive humorvolle Grundstimmung schaffen. Das kann ein lockeres Spiel oder eine lustige Frage sein, welche die Stimmung auflockert.
- Analogien wie etwa humorvolle Vergleiche laden den Supervisanden ein, ins Gespräch oder humorvoll ins Thema zu gelangen. Sie können die Teilnehmer ermutigen, ihre Gedanken, sozusagen ohne Kontrolle, frei zu äußern.
- Auch witzige Visualisierungen können Sie sehr gut nutzen. Grafiken oder Cartoons sind gute Hilfsmittel.

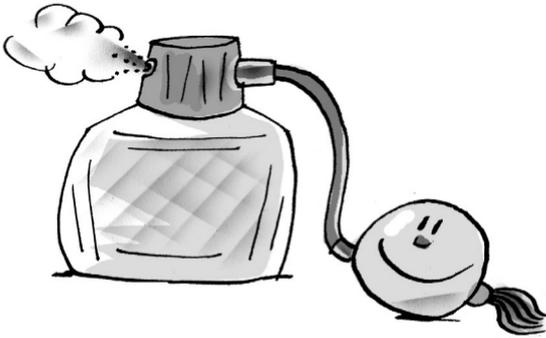
- Improvisation oder Rollenspiele können für »No Control« nützlich sein, denn sie verschaffen durch Kreativität Leichtigkeit und damit Kontrollabgabe.
- Um Gedanken freien Lauf zu lassen, können humorvolle Fragen gestellt werden. Bedenken Sie aber, dass entsprechenden Antworten eine gewisse Zeit brauchen, damit der Humor sich entfalten kann.
- Bei allen methodischen »No Control«-Varianten muss auf die Gruppendynamik und den jeweiligen Kontext geachtet werden. Eine unterstützende Umgebung, in der Ideen offen geteilt werden können, ist die beste Grundlage für »No Control« mit Humor.

Fixieren Sie die Erkenntnisse von »No Control« zuletzt zum Beispiel auf einem Flipchart. Dann wird das Bewusstsein für das Thema Kontrolle bzw. deren Aufhebung gut sichtbar.

MATERIAL: Papier (z. B. Flipchart); Stifte

5.39 Geruch

EINZEL-, GRUPPEN- UND TEAMSUPERVISION



All unsere Sinne sind in der Supervision nicht zu unterschätzen. Sehen, Riechen, Tasten, Hören und Schmecken sind bei jedem Menschen in unterschiedlicher Weise ausgeprägt. Neben dem Sehen und Fühlen ist vor allem der Geruchssinn zur Wahrnehmung unserer Umwelt bedeutsam. Wir kennen den Spruch, dass man jemanden nicht riechen kann. Das bedeutet, dass man sie oder ihn nicht mag. Parfumdesigner widmen sich intensiv diesem Thema. Geruch wird beim Zusammentreffen von Menschen automatisch mittransportiert. Das geschieht nebenbei. Auch wenn wir öffentliche Einrichtungen betreten oder Räumlichkeiten, in denen Supervision stattfindet, empfängt uns ein Eigengeruch. Haben Sie schon einmal das Thema Geruch für Ihre Supervision verwendet? Finden Sie diesen Gedanken humorvoll oder gar witzig? Von folgenden Fragen könnten Sie sich inspirieren lassen:

- Wonach riecht Ihr Problem?
- Wie riecht Ihr Humor?
- Was riechen Sie gerade jetzt?
- Haben Sie einen Lieblingsduft? Was zeichnet diesen aus?
- Wonach würde Ihre »Marke« riechen?

5.55 Zugabe

Anstelle eines Autogramms der Autorin bekommen Sie an dieser Stelle eine Zugabe: das »Nasen-Autogramm«.

Diese lustige supervisorische Methode hat zum Ziel, die Nacken- und Schultermuskulatur zu entspannen. Jeder Teilnehmer der Einzel-, Gruppen- oder Teamsupervision (und auch der Supervisor!) schreibt im Sitzen oder Stehen mit der Nasenspitze den eigenen Namen in Schreibschrift in die Luft. Sie können die Übung zum Einstieg oder Abschluss einer Sitzung machen lassen, aber auch einmal zwischendurch, wenn die Teilnehmer etwas verkrampt wirken.