

Abstract zur Masterthesis von Anne Willing-Kertelge (2023):

„Erholungskompetenz“ – auf dem Weg zu einer natürlichen Balance zwischen Aktivierung und Entspannung. Konzeptionelle Impulse für die Supervision

Sich von beruflichen Belastungen erholen zu können, ist eine wesentliche Kompetenz, um den sich verändernden Arbeitsanforderungen im Berufsalltag standhalten zu können. Vielen Menschen fällt es heute jedoch schwer, Stress, Ermüdung oder Langeweile erfolgreich abzubauen und auf Erholung umzuschalten. Entsprechend steigen die Fehltagel aufgrund psychischer und mentaler Beanspruchungen. In der Thesen werden sowohl Belastungsfaktoren aktueller Arbeitsbedingungen als auch das Konzept der Erholungskompetenz, das ursprünglich aus dem Hochleistungssport stammt und heute Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist, skizziert und auf der Grundlage einer ethisch basierten Haltung von Supervision kritisch reflektiert. Gerade die Mehrebenen-Perspektive der Supervision ermöglicht so eine Re-Kontextualisierung der Erholungskompetenz und enttarnt die Gefahr einer weiteren gesellschaftlichen Leistungsanforderung zur individuellen Selbstoptimierung. Alternativ dazu wird Erholungskompetenz als Selbstfürsorge unter Bezugnahme auf Hartmut Rosas Resonanzkonzept entworfen. Der Aspekt der Zeit und unseres Umgangs mit ihr gewinnt besondere Aufmerksamkeit über die Idee der Zeitvielfalt als Kennzeichen gelungener Supervisionsprozesse. Wie Supervision auf dieser Grundlage konkret Erholungskompetenz fördern und damit einen Beitrag zur Gesundheit von Supervisand:innen und zur Qualitätssicherung ihrer Arbeit leisten kann, stellt die Autorin in einem abschließenden methodischen Kapitel praxisorientiert einschließlich einer umfangreichen Materialsammlung im Anhang dar. Erholungskompetent gestaltete Supervisionsprozesse dienen dabei auch der eigenen Gesunderhaltung als Supervisorin wie als Modell auf dem Weg zu menschengerechten Arbeitsbedingungen in einer Balance zwischen Aktivierung und Entspannung.