

# Supervisionsgruppe für Lehrer:innen

## Für Entlastung, Klarheit und neue Möglichkeiten im schulischen Alltag

Lehrer:in zu sein kann erfüllend und sinnstiftend sein und gleichzeitig unglaublich herausfordernd. Viele Lehrkräfte erleben, dass sie im Alltag funktionieren, aber nur noch reagieren anstatt zu gestalten.

In dieser Supervisionsgruppe erhältst du einen sicheren und wertschätzenden Raum, um genau daran etwas zu verändern. Es geht darum, Entlastung, Klarheit und wieder Einfluss auf den eigenen Arbeitsalltag zu erlangen, damit dein Beruf für dich erfüllend und machbar bleibt.

### WAS DICH ERWARTET

Wir treffen uns in einer festen Gruppe mit maximal acht Teilnehmenden. In jeder Sitzung schauen wir gemeinsam auf Themen und Situationen, die dich im Schulalltag belasten oder beschäftigen. Die Inhalte entstehen durch die Anliegen aus der Gruppe.

Anhand verschiedener Methoden entwickeln wir neue Sichtweisen und praktikable Handlungs-ideen. Ziel ist es, spürbare Entlastung zu erleben, dich selbst besser zu verstehen und deinen beruflichen Spielraum wieder zu erweitern.

Typische Fragen und Anliegen können sein:

- Wie schaffe ich es, den Beruf nicht ständig „mit nach Hause zu nehmen“?
- Wie gehe ich mit einem Konflikt im Kollegium oder mit Eltern um?
- Wie finde ich einen guten Umgang mit einer herausfordernden Schülerin?
- Wann bin ich „gut genug“ – und wie erreiche ich mehr Gelassenheit?
- Wie kann ich meinen Schulalltag lebendiger gestalten?
- (Wie) kann ich Ich sein in meinem Beruf – mit meiner Persönlichkeit, meinen Werten und Visionen?

### FÜR WEN IST DIE GRUPPE GEDACHT?

Das Angebot richtet sich an Lehrkräfte aller Schulformen, die sich Unterstützung, Austausch und neue Impulse wünschen und offen dafür sind, neue Perspektiven und Wege auszuprobieren – ganz in ihrem eigenen Tempo. Wir arbeiten daran, innerhalb des oft starren Systems Schule eigene Freiräume zu entdecken und zu gestalten.

### MEINE ARBEITSWEISE

Als ehemalige Schulpsychologin und systemische Therapeutin kenne ich die Besonderheiten des Lehrer:innenberufs und kann gleichzeitig eine Perspektive von außen bieten. Ich nutze verschiedene Methoden, unter anderem:

- kollegiale Fallarbeit
- systemisch-lösungsfokussierte Beratung
- Metaphern, Imaginationen und systemische Aufstellungen
- Entspannungs- & körperorientierte Übungen
- Inputs aus Psychologie und systemischer Beratung

Mir ist wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der du dich gesehen fühlst: geprägt von Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung und ohne Bewertung.

*Bei generellem Interesse (noch keine verpflichtende Zusage!) freue ich mich über eine Email an: [kontakt@theresa-greiner.de](mailto:kontakt@theresa-greiner.de), oder einen Anruf unter 0157 - 562 761 93. Bei einer ausreichenden Anzahl an Interessierten stimme ich gemeinsam mit den potenziellen Teilnehmenden die weiteren Details ab.*

*Angedacht ist ein Beginn im 2. Schulhalbjahr (Februar 2026) mit 6 Terminen à 2 Stunden, die jeweils in Köln (Altstadt-Süd oder Ehrenfeld) stattfinden.*

*Mehr über mich und meine Arbeit: [www.theresa-greiner.de](http://www.theresa-greiner.de). Ich freue mich, wenn du dich meldest!*

