



Transgenerationale Weitergabe und ihre Bedeutung für den Coachingprozess

Abschlussarbeit zur systemischen Coachinausbildung 2023

Exposee

Dieser Aufsatz untersucht die Konzepte der transgenerationalen Weitergabe, der Epigenetik und deren Relevanz für das Coaching.

Anonym

1. Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 2. Einleitung: | 2 |
| 3. Definitionen:..... | 2 |
| Transgenerationalität / transgenerationale Weitergabe..... | 2 |
| 4. Trauma/ Traumata:..... | 3 |
| Epigenetik / transgenerationale Epigenetik | 3 |
| Transgenerationales Trauma – ein Beispiel..... | 5 |
| 5. Methoden im Coaching | 6 |
| Bedeutung und Chancen für den Coaching Prozess: | 6 |
| Anwendungsbeispiele im Coaching:..... | 6 |
| Familienaufstellung im Coaching: Eine Methode zur Bewältigung der transgenerationalen Weitergabe | 6 |
| Genosozioigramm: | 7 |
| EMDR – Methode: | 8 |
| 6. Abschluss..... | 9 |
| Abschlusszitat: | 9 |
| Abschlussfazit:..... | 9 |
| 7. Literaturverzeichnis: | 10 |

2. Einleitung:

Dieser Aufsatz untersucht die Konzepte der transgenerationalen Weitergabe, der Epigenetik und deren Relevanz für das Coaching. Das Verständnis dieser Weitergabe kann Coaches dabei unterstützen, ihre Coachees besser zu begleiten und deren Herausforderungen in einem breiteren Kontext zu betrachten.

3. Definitionen:

Transgenerationalität / transgenerationale Weitergabe

Blonde oder braune Haare, blaue oder grüne Augen, der große krumme Zeh. Wir erben einiges, von unseren Eltern, Großeltern und Urgroßeltern, was uns ausmacht. Doch nicht nur die offensichtlichen Merkmale wie das Äußere werden an uns weitergegeben, sondern auch Erfahrungen, Erlebnisse und damit Kraftquellen und Ressourcen genauso wie Wunden und Blockaden.

Unter Transgenerationalität ist die Übertragung von Erfahrungen Angehöriger einer Generation auf die Mitglieder einer nachfolgenden Generation gemeint. Häufiger handelt es sich dabei um ein unbeabsichtigtes, unbewusstes und nicht selten auch ungewolltes Geschehen, sodass in diesem Zusammenhang häufig der Begriff des Transgenerationalen Trauma verwendet wird.

Transgenerationalität oder auch (Trauma-)Transmission (im englischen: Transgenerational Transmission of trauma) wird in verschiedenen Wissenschaften betrachtet. Besonders in den Sozialwissenschaften, aber auch unter biologischen Aspekten in der (transgenerationalen) Epigenetik.

Es lohnt der Blick auf die unbewussten Blockaden, denn auch das Unbewusste sitzt im Coaching Prozess mit im Raum. Und wenn das Unbewusste oder unbewusste Überzeugungen gegen das Coachingziel arbeiten, sich gegen den Prozess wehren, können die genutzten Methoden noch so gut sein – sie werden nicht zielführend sein. Wie Gunther Schmidt (2019) betont, ist das, was unbewusst oder unwillkürlich geschieht, immer stärker und schneller als das, was bewusst und willentlich gewählt wird. Dieses unwillkürliche Verhalten gibt uns im Coaching somit einen entscheidenden Hinweis, dass noch unklare Kräfte, Blockaden, Ressourcen oder Anteile wirken und im Prozess Beachtung finden sollten (Vgl. Teuschel, 2016).

Bereits Freud war überzeugt von der „Gefühlserbschaft“. So schrieb er in Totem und Tabu „Setzen sich die psychischen Prozesse der einen Generation nicht auf die nächste fort, müsste jede ihre Einstellung zum Leben neu erwerben, so gäbe es auf diesem Gebiet keinen Fortschritt und so gut wie keine Entwicklung“ (Freud 1913, zitiert nach Teuschel, 2016, S. 31). Er war sich zwar noch nicht im Klaren über den Mechanismus, schon aber über die Tragweite.

Beim Begriff der „Weitergabe“ oder „Vererbung“ verweist Katharina Drexler (2020) berechtigter Weise darauf, dass das Trauma ererbt, also angenommen wurde. Denn die traumatisierte Generation tut bzw. tat alles dafür (besonders mit Schweigen), um das Trauma nicht an die nachfolgende Generation weiterzugeben oder zu vererben. Doch leider zeigen sowohl die zahlreichen Studien zur Epigenetik, als auch die der transgenerationale

Traumatherapie, dass alleine der „Scherenschnitt“ (also das Aussparen von Informationen bestimmter Lebensabschnitte- oder Phasen) implizite Botschaften vermittelt. Dieses (Ver-) Schweigen führt dazu das schwarze Loch mit farbiger Fantasie zu füllen.

4. Trauma/ Traumata:

Der Begriff Traumata kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder auch Verletzung, welche sowohl körperlich/ physisch (in der Medizin) als auch psychisch (in der Psychologie) verwendet wird. Einem Trauma geht ein Erlebnis voraus, dass uns bedroht oder verletzt hat. Hierbei kann es sich um Umweltkatastrophen, Kriege, Gewalttaten, Erkrankungen, Unfälle, Überfälle, uvm. handeln. Sowohl das Miterleben am eigenen Leib, als auch das Dabeisein als Zeug*in kann zu einer Traumatisierung führen. Ein traumatisches Ereignis zeichnet sich durch folgende Faktoren aus (Drexler, 2020) und weist deutlich auf eine kausale Ursache hin:

- kurz oder langanhaltende Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit
- Kontrollverlust
- Gefühl der Hilflosigkeit/ Ohnmacht
- auslösen tiefer Verzweiflung
- Versagen von Bewältigungsmöglichkeiten

Ob ein potenziell traumatisches Erlebnis auch zu einer Traumatisierung führt, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab, wie der Ressourcenanlage des/ der Betroffenen, der Länge der traumatisierenden Situation, dem Alter und dem sozialen Halt/ Umfeld.

Natürliche Verarbeitungsmechanismen sind unsere Träume und das Sprechen (mit z.B. Berater*innen). Geborgenheit und Sicherheit helfen beim Verarbeiten, da es vergegenwärtigt, dass die Situation im Hier & Jetzt nicht mehr bedrohlich ist.

Epigenetik / transgenerationale Epigenetik

Die Epigenetik beschäftigt sich mit der Weitergabe erworbener Informationen ohne Veränderung der DNA-Sequenz, aber die Eigenschaften und der Stoffwechsel einer Zelle kann kontrolliert oder verändert werden (Spork, 2017).

Jüngste Ergebnisse aus der Epigenetikforschung zeigen die Effekte von traumatischen Erlebnissen auf die nachkommenden Generationen (Mansuy, 2022). Bereits die Erfahrungen im Mutterleib beeinflussen unser Gehirn und tragen damit zu unserer Entwicklung vor der Geburt bei. Die Studien konnten sogar eine Weitergabe der Informationen über eine Generation hinweg belegen – ohne das direkter Kontakt zwischen Vorfahren und Enkel stattgefunden haben.

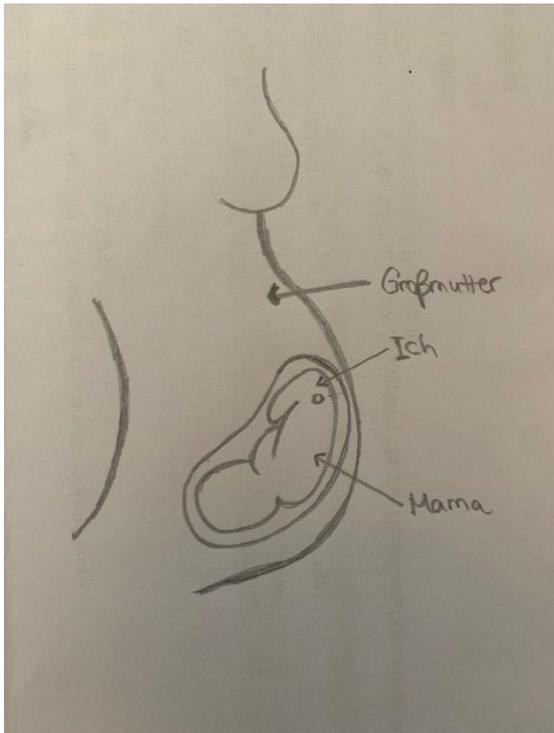
Bei den Studien rund um die Forscherin Isabelle Mansuy und ihrem Team der Universität und Technische Hochschule Zürich handelt es sich um Versuche mit Mäusen, welche in früher Kindheit systematisch traumatischen Erlebnissen (Trennung der Mutter) ausgesetzt wurden (Spork, 2017). Diese traumatisierenden Erlebnisse veränderten nachweislich nicht nur die Gehirnstruktur der betroffenen Jungtiere, es konnte auch bei den Nachkommen eine Veränderung der Genaktivität in den entsprechenden Arealen im Gehirn nachgewiesen werden. Das Erstaunliche: selbst in der nachfolgenden Generation konnten diese Effekte auch noch nachgewiesen werden. Mit Veränderungen der Genaktivitäten im Gehirn ist in diesem Fall explizit die überaktive Stress-Achse gemeint und damit Folgen wie Depression und Angstzustände. Sowohl die traumatisierten Mäuse als auch deren Nachkommen zeigten entsprechende Auffälligkeiten im Verhalten.

Mit diesen Forschungsergebnissen konnten die Forscher*innen belegen, dass Veränderungen der Keimzellen durch (z.B. traumatische) Erlebnisse, Erfahrungen und Informationen an die nächste oder sogar übernächste Generation weitergegeben werden können.

Wir sind unserem Erbe aber nicht hoffnungslos ausgeliefert. Forschungen ergaben, dass die frühkindlichen Traumatisierungen auch positive Eigenschaften (z.B. mehr Flexibilität und Anpassungsfähigkeit) bei den Jungtieren hervorriefen und diese ebenso wie die erhöhte Aktivität der Stressachse auf die nachfolgenden Generationen übertragen wurden. Ebenso können die Weitergaben „aufgelöst“ werden. Wurden traumatisierte Versuchstiere in eine fördernde und anregungsreiche Umgebung gebracht, konnte die epigenetische Prägung wieder zurückgeprägt, also quasi geheilt werden und wurde somit auch nicht auf die Nachkommen übertragen (Spork, 2017).

Zwar handelt es sich bei diesen Forschungsergebnissen um Tierversuche an Mäusen, aber die Hoffnung besteht, dass sich das Prinzip auch auf uns Menschen übertragen lässt. Somit ist es möglich, dass (frühkindliche) Traumatisierungen zu Lebzeiten der betroffenen Person zwar nicht vergessen werden, aber der Einfluss auf die folgenden Generationen vermindert oder gar vermieden werden kann.

Zudem existieren bereits Studien, durchgeführt durch Tessa Rosenboom, basierend auf den Nachkommen der „Hungerwinter-Babys“ (Kinder die im niederländischen Hungerwinter der Jahre 1944 / 1945 gezeugt und geboren wurden), welche die Veränderung von Keimzellen und damit die epigenetische Weitergabe belegen können.



Mag der Gedanke, dass unsere Geschichte ein Stückweit bereits vor unserer Entstehung geschrieben wurde, beängstigend sein, so ist es auch faszinierend, wie verbunden wir mit den Generationen vor und nach uns sind.

Eine, für mich, bahnbrechende Erkenntnis im Zusammenhang mit der Epigenetik: Bereits im Fötus werden die Eizellen gebildet – somit war ich bereits Bestandteil, als meine Großmutter mit meiner Mutter schwanger war. Und genauso habe ich einen Teil meiner potenziellen Enkel in mir getragen, als ich mit meiner Tochter schwanger war, bzw. jetzt wieder bin.

Transgenerationales Trauma – ein Beispiel

Ein Beispiel für ein transgenerationales Trauma ist das Holocaust-Trauma, das sich über mehrere Generationen erstreckt. Die direkten Überlebenden des Holocaust haben oft unter schwerwiegenden psychologischen Folgen gelitten, darunter Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Depressionen und Angstzustände. Diese traumatischen Erfahrungen können jedoch auch auf die nachfolgenden Generationen übertragen werden, auch wenn sie die Ereignisse selbst nicht direkt erlebt haben. Kinder und Enkelkinder von Holocaust-Überlebenden können oft von den emotionalen Narben und den Überlebensstrategien ihrer Eltern oder Großeltern beeinflusst werden. Dies wird manchmal als "transgenerationales Trauma" bezeichnet. Die nachfolgenden Generationen können bestimmte Verhaltensweisen, emotionale Reaktionen oder auch eine erhöhte Anfälligkeit für psychische Gesundheitsprobleme zeigen, die auf die traumatischen Erfahrungen ihrer Vorfahren zurückgeführt werden können. Dieser Prozess kann durch familiäre Dynamiken, kulturelle Erwartungen und den Übertrag von traumatischem Stress beeinflusst werden.

Die psychoanalytische Literatur über die Nachkommen von Holocaustüberlebenden stellt fest, dass der Holocaust über frühe, unbewusste Identifikationen (transgenerationale Weitergabe) auf sie übertragen wird. Diese Kinder, deren Geist und den elterlichen Wahrnehmungen dieser andauernden lebensbedrohlichen Erfahrungen und Situation angereichert ist, tragen starke Empfindungen des Verlusts und der Demütigung, der Schuld und der Aggression in sich. Sie fühlen sich oft gezwungen, die unterdrückten Traumata ihrer Eltern zu erleben, wodurch sie die innere Welt ihrer Eltern wiederholen (Kogan, 2005).

Da der Holocaust eine besonders schlimme Form der Traumatisierung darstellt, möchte ich an dieser Stelle nicht tiefer auf die Folgen und dem Umgang mit ihnen eingehen.

5. Methoden im Coaching

Bedeutung und Chancen für den Coaching Prozess:

Coaches können von einem grundlegenden Verständnis der transgenerationalen Weitergabe profitieren, da es ihnen ermöglicht, die tieferliegenden Ursachen für die Herausforderungen ihrer Coachees zu erkennen. Wenn Coachees sich ihrer eigenen familiären Prägungen bewusstwerden, können sie diese Muster besser angehen und durchbrechen. Manchmal geraten Coaching-Prozesse ins Stocken, Methoden greifen nicht oder die Coachees wissen selbst nicht, warum sie ein Thema nicht loslässt. Das unbewusst bleibt im Unbewussten, weil es nichts bewusst Erlebtes ist. Gibt der / die Coachee aber Hinweise auf mögliche transgenerationale Weitergaben in seinen/ ihren Schilderungen seiner/ ihrer (Familien-) Systeme, lohnt der Blick auf die folgenden Methoden.

Anwendungsbeispiele im Coaching:

Im Coaching können verschiedene Techniken angewendet werden, um die transgenerationale Weitergabe zu adressieren. Dazu gehören die Aufarbeitung von Familiengeschichten, das Identifizieren von Werten und Glaubenssätzen sowie das Einbeziehen von Systemaufstellungen, um familiäre Dynamiken zu visualisieren

Familienaufstellung im Coaching: Eine Methode zur Bewältigung der transgenerationalen Weitergabe

Die Familienaufstellung, auch als systemische Aufstellung bekannt, ist eine Coaching-Technik, die in den letzten Jahrzehnten immer beliebter geworden ist. Sie bietet eine effektive Möglichkeit, familiäre Dynamiken und Muster zu erkunden, die oft mit der transgenerationalen Weitergabe in Verbindung stehen. Die Methode ermöglicht es den Coachees, die unsichtbaren Bindungen und Einflüsse in ihrer Familie zu visualisieren und zu verstehen.

Ablauf der Familienaufstellung: Die Familienaufstellung sollte unter der Leitung eines geschulten Coaches oder Therapeuten durchgeführt werden und kann unter folgendem beispielhaften Ablauf erfolgen:

1. Vorbereitung: Zuerst erklärt der Coach/ die Coachin dem/der Coachee die Methode und sammelt Informationen über das Anliegen. Der/ die Coachee wählt dann aus der Gruppe Teilnehmer*innen aus, die als Stellvertreter*innen für Mitglieder seiner/ ihrer Familie fungieren sollen. Alternativ kann die Methode auch ohne reele Stellvertreter*innen erfolgen und es können Figuren (z.B. keine Playmobil-Männchen) für die Aufstellung verwendet werden.
2. Positionierung der Stellvertreter*innen: Die ausgewählten Stellvertreter*innen werden im Raum platziert, ohne zu wissen, wen sie repräsentieren. Der/ die Coachee weist sie intuitiv an, sich im Raum zu positionieren, je nachdem, wie er/ sie die Beziehungen und Dynamiken in seiner/ ihrer Familie empfindet.
3. Beobachtung und Erkenntnis: Sobald die Stellvertreter*innen platziert sind, kann der/ die Coachee die Anordnung betrachten. Dies ermöglicht ihm/ ihr, die familiären Dynamiken zu visualisieren. Oft entstehen während dieser Phase wichtige

Erkenntnisse darüber, wie Muster und Konflikte in der Familie weitergegeben wurden.

4. Interaktion und Lösungsfindung: Der/ die Coachee kann dann die Positionen der Stellvertreter*innen anpassen und mit ihnen interagieren. Dies ermöglicht ihm/ ihr, neue Lösungsansätze für bestehende Probleme oder Konflikte zu erkunden und zu testen.
5. Reflexion und Integration: Nach der Aufstellung folgt eine Reflexionsphase, in der der/ die Coachee und die Stellvertreter*innen ihre Erfahrungen und Empfindungen teilen. Der/ die Coach*in unterstützt den/ die Coachee dabei, die Erkenntnisse aus der Aufstellung in sein/ ihr Leben zu integrieren und konkrete Schritte zur Veränderung zu entwickeln.

Bedeutung für die transgenerationale Weitergabe: Die Familienaufstellung ermöglicht es Coachee, tief verwurzelte Muster und Verhaltensweisen in der Familie zu erkunden, die oft über Generationen hinweg weitergegeben wurden. Durch die visuelle Darstellung der familiären Strukturen können Coachees ein besseres Verständnis dafür entwickeln, wie diese Muster in ihrem eigenen Leben wirken. Dieses Verständnis ist der erste Schritt zur Lösung von Konflikten und zur Unterbrechung der transgenerationalen Weitergabe.

Die Familienaufstellung ist jedoch nicht nur auf individuelle Coaching-Sitzungen beschränkt. Sie kann auch in Gruppenworkshops oder therapeutischen Settings verwendet werden, um das Verständnis für familiäre Dynamiken zu fördern und die Teilnehmer*innen bei der Bewältigung von Konflikten und Herausforderungen zu unterstützen.

Fazit: Die Familienaufstellung ist eine leistungsstarke Coaching-Technik, die es Coachees ermöglicht, die transgenerationale Weitergabe in ihrer Familie zu erkunden und positive Veränderungen anzustoßen. Durch die Visualisierung und Interaktion mit familiären Dynamiken können Coachees tiefgreifende Erkenntnisse gewinnen und neue Wege zur Bewältigung von Problemen finden.

Eine weitere systemische Methode, die im Coaching verwendet werden kann, um die transgenerationale Weitergabe zu adressieren, ist die "Genogrammarbeit" (oder auch Genosozioagramm).

Genosozioagramm:

Das Genosozioagramm lässt sich am besten mit einem soziologischen Stammbaum beschreiben, also nicht nur die reinen Verwandtschaftsbeziehungen, sondern auch transgenerationale Vorkommnisse werden erfasst. Nach Anne Anceline Schützenberger (Teuschel, 2017) kann ein solches Genosozioagramm in gemeinsamen Sitzungen erarbeitet werden. Es werden nicht nur die Beziehungen dokumentiert (verheiratet, geschieden, etc.), sondern auch die inhaltliche Beschreibung der Beziehung (gebrochen, zerstritten, harmonisch, liebevoll, etc.), sowie historisch relevante Ereignisse (Fehlgeburt, Unfall, Krankheiten, etc.). Diese Genosozioagramm-Arbeit kann dazu dienen im ersten Schritt nicht nur die wirkenden Generationen zu veranschaulichen, sondern auch verborgenes im Unterbewusstsein und Assoziationen in Bewegung zu setzen und zu Tage zu fördern.

Ablauf der Genogrammarbeit (Teuschel, 2017):

1. **Erstellung des Genogramms:** Der/ die Coachee und der/ die Coach*in arbeiten gemeinsam daran ein visuelles Genogramm der Familie zu erstellen. Dies umfasst normalerweise mehrere Generationen, einschließlich Eltern, Großeltern, Geschwister, Kinder und andere wichtige Bezugspersonen. In einem Genogramm werden Beziehungen durch Linien dargestellt, und relevante Informationen wie Geburts- und Sterbedaten, Eheschließungen, Scheidungen und signifikante Ereignisse werden festgehalten.
2. **Identifikation von Mustern und Dynamiken:** Während des Erstellungsprozesses können Coachee und Coach*in Muster und Dynamiken in der Familiengeschichte erkennen. Dies können wiederkehrende Themen, Konflikte, Traumata und Verhaltensweisen sein. Es ist wichtig, sensibel auf diese Muster zu achten, da sie oft Hinweise auf die transgenerationale Weitergabe liefern.
3. **Analyse und Reflexion:** Sobald das Genogramm erstellt ist, folgt eine Phase der Analyse und Reflexion. Der / die Coachee und der/ die Coach*in können gemeinsam die identifizierten Muster und Dynamiken besprechen und darüber nachdenken, wie sie das Leben des Coachee beeinflusst haben könnten. Dies ermöglicht es dem/ der Coachee, ein tieferes Verständnis für die transgenerationale Weitergabe zu entwickeln.
4. **Ziele und Veränderungen:** Basierend auf den Erkenntnissen aus der Genogrammarbeit kann der/ die Coachee konkrete Ziele für das Coaching setzen. Diese Ziele könnten sein, bestehende Muster zu durchbrechen, negative Einflüsse zu minimieren und positive Veränderungen in seinem eigenen Leben zu initiieren.

Fazit: Das Genogramm ist somit ein kraftvolles Werkzeug, das im Coaching Prozess verwendet werden kann, um die transgenerationale Weitergabe von Verhaltensmustern, Werten und Traumata innerhalb einer Familie zu erforschen. Es handelt sich um eine visuelle Darstellung der familiären Beziehungen und Geschichte, die es dem/ der Coachee und dem/ der Coach*in ermöglicht, Muster und Einflüsse über Generationen hinweg zu identifizieren und zu analysieren.

EMDR – Methode:

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing, zu Deutsch "Augenbewegungsdesensibilisierung und Wiederaufarbeitung". Es handelt sich um eine psychotherapeutische Methode, die ursprünglich für die Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) entwickelt wurde. Francine Shapiro, eine amerikanische Psychologin, entwickelte diese Methode in den späten 1980er Jahren. (Drexler, 2020).

Die EMDR-Methode basiert auf der Idee, dass traumatische Erlebnisse nicht angemessen verarbeitet werden und daher zu emotionalen Blockaden führen können. Durch die gezielte Stimulation beider Gehirnhälften durch bilaterale Stimulation (oft durch die Bewegung der Augen, aber auch durch Klopfen oder Töne) soll die Verarbeitung dieser belastenden Erinnerungen verbessert werden.

Vorgehensweise (sehr verkürzt und vereinfacht dargestellt):

1. Schritt: der/ die Coachee soll sich an das belastende Ereignis erinnern und die damit verbundenen konstruierte Selbstüberzeugung, sowie die körperliche Verortung beschreiben.
2. Schritt: der/ die Coachee sucht nach einer alternativen Selbstüberzeugung, die gerne erreicht werden möchte.
3. Schritt: nun folgt der/ die Coachee dem Finger des/ der Therapeut*innen während dieser/ diese die Hand abwechselnd von rechts nach links bewegt.

Die Rechts- links Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Methode lässt sich sowohl bei eigentraumatischen Ereignissen anwenden als auch bei transgenerationalen Traumata. Hierfür wird der traumatisierte verinnerlichte Elternteil (oder Großelternteil) wie bei einem Rollenspiel eingeladen „die Bühne zu betreten“. Der/ die Coachee schlüpft in die Rolle (z.B. durch einen Stuhlwechsel) und führt stellvertretend die EMDR Methode durch. Fehlende Passagen oder Informationen werden assoziativ ersetzt oder ergänzt. Dabei geht es nicht um Richtigkeit, sondern um die Vermutungen und Annahmen, da es um Heilung und nicht um Wahrheitsfindung geht (Drexler, 2020).

Fazit: Die wissenschaftlich anerkannte EMDR Therapie sollte nur von fachlich geeigneten Therapeut*innen durchgeführt und angewendet werden. Sie eignet sich besonders gut bei traumatischen Erfahrungen, die mitunter zu PTBS oder einem starken Angstverhalten geführt haben.

6. Abschluss

Abschlusszitat:

„Menschen können nicht löschen, was ihnen oder ihren Vorfahren widerfahren ist. Allerdings können sie ihre Geschichte umschreiben (...), erleben, was richtig und passend für sie gewesen wäre. Sie können ihre Geschichte gewissermaßen überarbeiten, heilen und in sich neu integrieren.“ (Kern, 2022).

Abschlussfazit:

Ich habe bewusst den Titel „transgenerationale Weitergabe“ und nicht „transgenerationales Trauma“ verwendet, da es bei Weitergaben nicht nur um traumatische Ereignisse gehen muss und der Fokus im Coaching keinen falls auf Traumata liegen sollte. Die transgenerationale Weitergabe ist ein komplexes Phänomen, dass das Verhalten und die Überzeugungen von Menschen beeinflussen kann. Unwillkürliches und unbewusstes Verhalten können unter anderem aus solchen auch unbewussten Weitergaben resultieren. Im Coaching kann dieses Wissen genutzt werden, um Coachees besser zu unterstützen und ihnen bei der Bewältigung ihrer persönlichen Herausforderungen zu helfen und zu verstehen, was Verhalten alles beeinflusst. Wobei es hierbei nicht um Wahrheitsfindung, richtig oder falsch geht, sondern um die Möglichkeit für den Coachee Empfindungen zuzuordnen und unbewusste Verhaltensmuster aufzudecken.

7. Literaturverzeichnis:

Angela Moré. Die unbewusste Weitergabe von Traumata und Schuldverstrickungen an nachfolgende Generationen. https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/268/310#fn_N10206. (xxxx). Abgerufen am 04.12.2023)

Ilany Kogan. Learning from the past to the trans-generational dynamics - Lernen aus der Vergangenheit zur Überwindung von Trauma-Übertragung, Vortrag am 15. April 2005 im Rahmen der 55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (<https://www.lptw.de/archiv/vortrag/2005/Kogan-Ilany-Aus-der-Vergangenheit-lernen-zur-Ueberwindung-von-Trauma-Uebertragung-Lindauer-Psychotherapiewochen2005.pdf>), 2005; (Abgerufen am 28.06.2023).

Julia Kern. Transgenerationales Coaching: in: Coaching-Magazin. Praxis erleben, Wissen erweitern, o. D., [online] <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/transgenerationales-coaching>. 2022 (Abgerufen am 04.07.2023).

Katharina Drexler. Ererbte Wunden erkennen : wie Traumata der Eltern und Großeltern unser Leben prägen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2020.

Marianne Rauwald. Vererbte Wunden: transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Basel : Beltz, 2020.

Peter Spork. Gesundheit ist kein Zufall. Wie das Leben unsere Gene prägt. Die neusten Erkenntnisse der Epigenetik. München: Pantheon, 2017.

Peter Teuschel. Der Ahnen-Faktor. Das emotionale Familienerbe als Auftrag und Chance. Schattauer Verlag, 2016.