

Transgenerationale Traumata und Unsicherheiten im Kontext mit der persönlichen Karriereentwicklung

ABSCHLUSSARBEIT: SYSTEMISCHER COACH

Nicola Ferie

Montag, den 01.07.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Problemstellung
2. Zielsetzung
3. Interventionsansätze bei transgenerationalen Traumata
 - 3.1. Psychotherapeutische Interventionen
 - 3.2. Aufstellungsarbeit
 - 3.3. Traumaspezifische Interventionen (z.B. EMDR)
4. Coaching-Methoden zur Unterstützung der Karriereentwicklung bei transgenerationalen Traumata
 - 4.1. Resilienz-Coaching
 - 4.2. Karriere-Coaching
 - 4.3. Narratives Coaching
 - 4.4. Lösungsorientiertes Coaching
 - 4.5. Fazit
5. Fallstudien und praktische Beispiele zur Unterstützung von Personen mit transgenerationalen Traumata in ihrer Karriere
 - 5.1. Fallstudie 1: Die Anwendung von EMDR in der Karriereberatung
 - 5.2. Fallstudie 2: Lösungsorientiertes Coaching zur Überwindung von Unsicherheiten
 - 5.3. Praktisches Beispiel: Gruppencoaching für Führungskräfte
 - 5.4. Fazit
6. Kritische Würdigung und Ausblick
 - 6.1. Grenzen und zukünftige Entwicklungen bei der Erforschung transgenerationaler Traumata
 - 6.1.1. Grenzen der aktuellen Forschung
 - 6.1.2. Herausforderungen in der Praxis
 - 6.1.3. Ausblick auf zukünftige Entwicklungen
 - 6.2. Fazit
7. Abschluss und Diskussion
 - 7.1. Ergebnisse
 - 7.2. Persönliche Reflexion

1. Einleitung und Problemstellung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit transgenerationalen Traumata und deren Einfluss auf die persönliche Karriereentwicklung.

Transgenerationale Traumata bezeichnen die Weitergabe von psychischen Belastungen an nachfolgende Generationen, die durch Krieg, Gewalt oder andere traumatische Ereignisse bei Eltern und Großeltern entstanden sind.¹

Verschiedene Studien haben bestätigt, dass diese Traumata charakteristischerweise eine erhöhte Anfälligkeit für posttraumatische Stressbelastungsstörungen sowie eine generelle Stressanfälligkeit in den nachfolgenden Generationen zur Folge haben können.² Auch Depressionen können auftreten.

Diese erhöhte Vulnerabilität kann sich direkt auf den Umgang mit beruflichen Herausforderungen auswirken und somit die Karriereentwicklung beeinflussen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte kann daher in vielen Situationen hilfreiche Impulse geben, Neuanpassungen erleichtern und ein tieferes Verständnis für das eigene Handeln ermöglichen.³

Als zukünftige Karriere-Coachin ist es eines meiner Anliegen, eine Perspektive zu bieten, die zur Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte ermutigt, um persönliches Wachstum und eine gestärkte Resilienz im Berufsleben zu fördern.

Dafür ist es auch entscheidend, sich mit der Bedeutung von 'Unsicherheit' und 'Ungewissheit' zu beschäftigen und ebenso relevant ist es, diese Begriffe zu differenzieren. Während 'Unsicherheit' sich auf das Fehlen von Sicherheit in bekannten Situationen bezieht, impliziert 'Ungewissheit' das Fehlen von Gewissheit über zukünftige Ereignisse und Entwicklungen.

Die Fähigkeit, mit Ungewissheiten umzugehen, variiert individuell und kann deshalb den Umgang mit transgenerationalen Traumata und damit die individuelle Karriereentwicklung maßgeblich beeinflussen.

Gegenüber der 'Ungewissheit' kann eine zunehmende Intoleranz beobachtet werden. Nicht nur bei Personen mit psychischen Störungen wie generalisierten Angststörungen, Zwangsstörungen, sozialen Phobien oder hypochondrischen Störungen, sondern auch bei Menschen ohne diagnostizierte psychische Erkrankung.

Dieses Phänomen ist auf verschiedene Faktoren zurückzuführen, wie die Beschleunigung des sozialen Wandels, die Globalisierung und die damit verbundene Informationsflut. Diese Entwicklungen führen zu einer ständigen Veränderung der Arbeitswelt, was wiederum Unsicherheit und die Notwendigkeit ständiger Anpassung mit sich bringt. Die Pandemie hat diese Tendenzen noch verstärkt, aber sie waren bereits davor erkennbar.⁴

Die Auseinandersetzung mit der zunehmenden Intoleranz gegenüber 'Ungewissheit' ist daher ein wichtiger Bestandteil des Karrierecoachings. Denn dieser Befund beeinflusst die Entscheidungsfindung, den Umgang mit Stress und Druckempfindlichkeit, Konfliktlösung und die Flexibilität des Coachees.

2. Zielsetzung

Diese Arbeit untersucht die Auswirkungen transgenerationaler Traumata auf die individuelle Karriereentwicklung und zeigt auf, wie ein bewusster Umgang mit diesen Traumata die berufliche Resilienz stärken kann.

Ziel ist es, ein tiefgreifendes Verständnis für die Einflüsse dieser psychischen Belastungen, die aus Krieg, Gewalt und anderen traumatischen Ereignissen vergangener Generationen resultieren, auf die Arbeitswelt der Nachkommen zu entwickeln und darauf basierend Lösungen, Chancen und Ressourcen für den Coachee sichtbar zu machen.

Es wird differenziert zwischen Unsicherheit und Ungewissheit und deren Relevanz im Kontext zu transgenerationalen Traumata. Insbesondere auch hinsichtlich der Auswirkungen auf die Toleranz gegenüber Ungewissheit und die berufliche Entwicklung.

Die Arbeit identifiziert Strategien zur Stärkung der Resilienz gegenüber beruflichen Herausforderungen, einschließlich Ansätzen zur persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, die persönliches Wachstum und berufliche Stärke fördern.

Abschließend leistet die Arbeit einen Beitrag zum wissenschaftlichen Diskurs über transgenerationale Traumata und beleuchtet praktische Implikationen für die Karriereberatung und -entwicklung.

3. Interventionsansätze bei transgenerationalen Traumata

Transgenerationale Traumata sind psychische Verletzungen, die über Generationen hinweg weitergegeben werden und die Lebensführung der Nachkommen beeinflussen können.⁵ Diese Traumata sind oft tief verwurzelt und können unbewusste Auswirkungen auf die Karriereentwicklung und das Berufsleben haben. Um diese negativen Einflüsse zu adressieren, ist es wichtig, effektive Interventionsansätze zu entwickeln und anzuwenden.

Die Anwendung dieser Interventionsansätze kann einen signifikanten Mehrwert für die persönliche und berufliche Entwicklung von Individuen mit transgenerationalen Traumata bieten. Durch die Bearbeitung und Überwindung dieser tiefgreifenden psychischen Verletzungen können Betroffene ein erfüllteres Berufsleben führen und ihre Karriereziele erreichen.

3.1 Psychotherapeutische Interventionen

Eine der Hauptmethoden zur Behandlung von transgenerationalen Traumata sind psychotherapeutische Interventionen.⁶ Diese zielen darauf ab, das Bewusstsein für die Ursprünge des Traumas zu schärfen und Verarbeitungsprozesse zu initiieren. Zu den gängigen Therapieformen gehören die kognitive Verhaltenstherapie, die psychodynamische Therapie und die systemische Therapie. Diese Ansätze helfen Individuen, Muster zu erkennen, die sich aus transgenerationalen Traumata ergeben, und Strategien zu entwickeln, um diese zu durchbrechen.⁷

3.2 Aufstellungsarbeit

Ein spezifischer Ansatz, der sich mit transgenerationalen Traumata befasst, ist die Aufstellungsarbeit. Diese Methode ermöglicht es, familiäre Bindungen und Verstrickungen sichtbar zu machen und bietet die Möglichkeit, belastende Beziehungen und Ereignisse neu zu ordnen. Durch die Aufstellung können Betroffene eine neue Perspektive auf ihre Familiengeschichte gewinnen und Schritte unternehmen, um sich von den Lasten der Vergangenheit zu befreien.⁸

3.3 Traumaspezifische Interventionen

Darüber hinaus gibt es traumaspezifische Interventionen wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), die darauf abzielen, die Verarbeitung von traumatischen Erinnerungen zu erleichtern. EMDR hilft, die mit dem Trauma verbundenen intensiven Emotionen zu reduzieren und ermöglicht es den Betroffenen, ihre Erfahrungen in einen gesünderen Kontext zu stellen.⁹

4. Coaching-Methoden zur Unterstützung der Karriereentwicklung bei transgenerationalen Traumata

Coaching ist ein intensives Werkzeug, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen und gleichzeitig mit persönlichen Herausforderungen umzugehen. Im Kontext von transgenerationalen Traumata kann Coaching besonders wertvoll sein, da es hilft, Unsicherheiten zu überwinden und die Karriereentwicklung voranzutreiben.¹⁰

Die Mehrgenerationenperspektive kann in der Arbeit mit *Timelines* bzw. *Lebenslinien* berücksichtigt werden, indem diese linear auf vorangehende Generationen ausgeweitet werden.

Zur besonderen Sichtbarmachung generationenübergreifender Muster können außerdem mehrere Generationen in parallelen Timelines vergegenwärtigt werden.²

Die Anwendung nachfolgender Coaching-Methoden kann ebenfalls einen bedeutenden Beitrag zur Überwindung der durch transgenerationale Traumata verursachten Unsicherheiten leisten. Indem diese Methoden individuelle Stärken fördern und eine positive berufliche Entwicklung unterstützen, bieten sie einen Weg, um trotz der Herausforderungen der Vergangenheit beruflichen Erfolg zu erzielen.

4.1 Resilienz-Coaching

Resilienz-Coaching konzentriert sich darauf, die Widerstandsfähigkeit von Klienten zu stärken.¹¹ Dies ist besonders wichtig für Menschen, die mit den Auswirkungen transgenerationaler Traumata zu kämpfen haben. Durch Resilienz-Coaching lernen Klienten, mit Rückschlägen umzugehen, ihre emotionalen Reaktionen zu regulieren und adaptive

Bewältigungsstrategien zu entwickeln.¹² Coaches arbeiten mit Coachees daran, ihre persönlichen Stärken zu erkennen und zu nutzen, um so berufliche Herausforderungen zu meistern.

4.2 Karriere-Coaching

Karriere-Coaching bietet eine strukturierte Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und Entwicklung. Für Menschen, die von transgenerationalen Traumata betroffen sind, kann es schwierig sein, klare berufliche Ziele zu setzen und zu verfolgen.¹³ Ein Karriere-Coach hilft bei der Identifizierung von Interessen, Fähigkeiten und Werten und unterstützt Klienten dabei, realistische und erreichbare Karriereziele zu formulieren. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um diese Ziele zu erreichen, wobei mögliche Hindernisse, die aus transgenerationalen Traumata resultieren, berücksichtigt werden können.

4.3 Narratives Coaching

Narratives Coaching ist ein Ansatz, der den Einfluss von Geschichten und persönlichen Narrativen nutzt, um Veränderungen zu fördern. Klienten werden ermutigt, ihre Lebensgeschichte neu zu schreiben und sich von negativen Skripten, die durch transgenerationale Traumata entstanden sind, zu lösen. Durch narratives Coaching können Coachees eine neue Identität aufbauen, die ihre beruflichen Ambitionen und persönlichen Werte widerspiegelt.¹⁴

4.4 Lösungsorientiertes Coaching

Lösungsorientiertes Coaching konzentriert sich auf die Zukunft und darauf, was Coachees erreichen möchten, anstatt auf Probleme oder Schwierigkeiten der Vergangenheit. Dieser Ansatz ist besonders hilfreich für Menschen, die unter dem Einfluss transgenerationaler Traumata stehen, da er ihnen hilft, sich auf ihre Stärken und Ressourcen zu konzentrieren und positive Schritte in Richtung ihrer Karriereziele zu unternehmen.¹⁵

4.5 Fazit

Die Kombination der hier beschriebenen Methoden kann eine umfassende Unterstützung bieten, die sowohl die persönlichen als auch die beruflichen Aspekte des Coachees berücksichtigt. Es ist jedoch wichtig, dass der Coach die Methoden flexibel anwendet und sie an die individuellen Bedürfnisse jedes Coachees anpassen kann. Die Trennung der Methoden ermöglicht es dennoch, gezielter und strukturierter vorzugehen, während gleichzeitig die Möglichkeit besteht, Elemente aus verschiedenen Ansätzen zu kombinieren, wenn dies für den Coachee von Vorteil ist.

5. Fallstudien und praktische Beispiele zur Unterstützung von Personen mit transgenerationalen Traumata in ihrer Karriere

Die Auswirkungen transgenerationaler Traumata auf die Karriereentwicklung können vielfältig und tiefgreifend sein. Intervention und Coaching sind entscheidende Ansätze, um Betroffenen zu helfen, diese Herausforderungen zu überwinden. Im Folgenden werden zwei Fallstudien präsentiert, die die erfolgreiche Anwendung dieser Methoden illustrieren.

5.1 Fallstudie 1: Die Anwendung von EMDR in der Karriereberatung

Elisa, eine junge Anwältin, erlebte eine Blockade in ihrer Karriere, die auf die Kriegserfahrungen ihres Großvaters zurückgeführt wurden. Trotz ihrer Qualifikationen und Fähigkeiten fühlte sie sich oft unsicher und ängstlich bei der Arbeit. Ein Karriere-Coach, der auch in EMDR ausgebildet war, arbeitete mit ihr zusammen, um die unbewussten Auswirkungen des transgenerationalen Traumas zu adressieren. Durch mehrere Sitzungen konnte Elisa die emotionalen Lasten, die sie unbewusst trug, verarbeiten und ihre berufliche Selbstsicherheit stärken. Dies führte zu einer deutlichen Verbesserung ihrer beruflichen Leistung und Zufriedenheit.

5.2 Fallstudie 2: Lösungsorientiertes Coaching zur Überwindung von Unsicherheiten

Ale, ein Projektmanager, hatte Schwierigkeiten, Autorität auszuüben, was er auf die unterdrückten Emotionen seines Vaters zurückführte, der als Kind Flüchtling war. Ein lösungsorientierter Coach half Ale, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und praktische Schritte zu entwickeln, um seine Führungsqualitäten zu verbessern. Durch das Coaching lernte Ale, seine Unsicherheiten zu überwinden und wurde schließlich zum Leiter seiner Abteilung befördert. Die Fallstudie zeigt, wie gezieltes Coaching transgenerationale Muster durchbrechen und zu beruflichem Erfolg führen kann.

5.3 Praktisches Beispiel: Gruppencoaching für Führungskräfte

In einem internationalen Unternehmen wurde ein Gruppencoaching-Programm für Führungskräfte eingeführt, die mit transgenerationalen Traumata zu kämpfen hatten. Das Programm kombinierte Elemente aus der systemischen Therapie mit traditionellen Coaching-Methoden. Die Teilnehmer arbeiteten an der Aufarbeitung ihrer familiären Geschichte und deren Einfluss auf ihre Führungsstile. Das Programm führte zu einer signifikanten Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten und des Selbstbewusstseins der Teilnehmer, was sich positiv auf die gesamte Unternehmenskultur auswirkte.

5.4 Fazit

Diese Fallstudien und das praktische Beispiel verdeutlichen, wie Intervention und Coaching gezielt eingesetzt werden können, um Personen mit transgenerationalen Traumata in ihrer Karriere zu unterstützen. Sie zeigen, dass durch die Bearbeitung persönlicher und familiärer Geschichte individuelle Potenziale freigesetzt und berufliche Erfolge erzielt werden können.

6. Kritische Würdigung und Ausblick

6.1 Grenzen und zukünftige Entwicklungen bei der Erforschung transgenerationaler Traumata

Die Erforschung transgenerationaler Traumata und deren Einfluss auf die Karriereentwicklung ist ein komplexes und vielschichtiges Feld, das in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Trotz der Fortschritte in der Forschung und Praxis gibt es jedoch nach wie vor bedeutende Herausforderungen und Einschränkungen, die es zu berücksichtigen gilt.

6.1.1 Grenzen der aktuellen Forschung

Eine der Hauptgrenzen der aktuellen Forschung liegt in der Schwierigkeit, transgenerationale Traumata empirisch zu erfassen. Die meisten Studien stützen sich auf qualitative Daten und persönliche Berichte, die zwar tiefgreifende Einblicke ermöglichen, aber oft an methodischen Grenzen stoßen. Die Komplexität des Themas erschwert es, klare Kausalzusammenhänge zu identifizieren und allgemeingültige Schlussfolgerungen zu ziehen. Zudem ist die Forschung in diesem Bereich stark von kulturellen und sozialen Faktoren geprägt, was die Generalisierbarkeit der Ergebnisse einschränkt.

6.1.2 Herausforderungen in der Praxis

In der Praxis stehen Intervention und Coaching vor der Herausforderung, individuell angepasste Strategien zu entwickeln, die den vielfältigen Ausprägungen transgenerationaler Traumata gerecht werden. Die Einzigartigkeit jedes Traumas erfordert eine hohe Sensibilität und Flexibilität seitens der Therapeuten/Coaches und Coachees. Darüber hinaus ist die Messbarkeit von Erfolgen in diesem Bereich oft unklar, da Veränderungen subjektiv sind und sich über lange Zeiträume erstrecken können.

6.1.3 Ausblick auf zukünftige Entwicklungen

Die zukünftige Forschung könnte von einer stärkeren Integration quantitativer Methoden profitieren, um die empirische Basis zu stärken und die Mechanismen transgenerationaler Traumata besser zu verstehen. Interdisziplinäre Ansätze, die Psychologie, Genetik und Sozialwissenschaften verbinden, könnten neue Perspektiven eröffnen und zu einem tieferen Verständnis beitragen.

In der Praxis ist eine zunehmende Personalisierung von Interventionen und Coaching-Programmen zu erwarten. Technologische Entwicklungen, wie künstliche Intelligenz und Big Data, könnten dabei helfen, maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse und Karriereziele der Betroffenen abgestimmt sind.

6.2 Fazit

Die Auseinandersetzung mit transgenerationalen Traumata steht noch am Anfang. Die kritische Reflexion über die Grenzen der aktuellen Forschung und Praxis sowie der Ausblick auf zukünftige Entwicklungen sind entscheidend, um das Feld voranzubringen und effektive Unterstützung für Betroffene zu bieten. Es bleibt abzuwarten, wie sich die Forschung und Praxis in diesem Bereich weiterentwickeln werden, um den komplexen Herausforderungen gerecht zu werden.

7. Abschluss und Diskussion

7.1 Ergebnisse

Die Ergebnisse dieser Arbeit bieten wichtige Einblicke in die Auswirkungen von transgenerationalen Traumata auf die individuelle Karriereentwicklung und unterstreichen die Notwendigkeit, diese in der Praxis des Karrierecoachings zu berücksichtigen.

Sie tragen dazu bei, ein tiefgreifendes Verständnis für die Einflüsse dieser psychischen Belastungen auf die Arbeitswelt zu entwickeln und Lösungen, Chancen und Ressourcen für Betroffene sichtbar zu machen.

Die Hauptergebnisse über transgenerationale Traumata und deren Einfluss auf die Karriereentwicklung lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Transgenerationale Traumata: Die Weitergabe von psychischen Belastungen an nachfolgende Generationen, die durch Krieg, Gewalt oder andere traumatische Ereignisse entstanden sind, können eine erhöhte Anfälligkeit für Stress und posttraumatische Stressbelastungsstörungen verursachen.

Einfluss auf die Karriereentwicklung: Diese erhöhte Vulnerabilität kann sich negativ auf den Umgang mit beruflichen Herausforderungen auswirken und somit die Karriereentwicklung beeinträchtigen.

Bedeutung der eigenen Lebensgeschichte: Ein vertieftes Verständnis der eigenen Lebensgeschichte und der transgenerationalen Traumata kann zu einer dauerhaften Stärkung und Resilienz im Berufsleben führen.

Rolle der Unsicherheit und Ungewissheit: Die Fähigkeit, mit Unsicherheiten und Ungewissheiten umzugehen, ist individuell verschieden und beeinflusst den Umgang mit transgenerationalen Traumata und die Karriereentwicklung.

Zunehmende Intoleranz gegenüber Ungewissheit: Gesellschaftliche Entwicklungen wie die Beschleunigung des sozialen Wandels und die Globalisierung führen zu einer ständigen Veränderung der Arbeitswelt und erhöhen die Notwendigkeit, mit Unsicherheit und Ungewissheit umzugehen.

Strategien zur Stärkung der Resilienz: Die Arbeit identifiziert Ansätze zur persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, die persönliches Wachstum und berufliche Stärke fördern.

7.2 Persönliche Reflexion

Während der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema transgenerationale Traumata und deren Einfluss auf die Karriereentwicklung, habe ich eine persönliche und akademische Reise erlebt. Die Herausforderungen, die sich mir stellten, waren nicht nur intellektueller Natur, sondern berührten auch emotionale Ebenen, die ich zuvor nicht in Betracht gezogen hatte.

Die Komplexität des Themas erforderte nicht nur eine umfassende Recherche, sondern auch das Selbst-Studium. Es war ein Prozess, der Geduld und Ausdauer verlangte, und mich lehrte, dass wissenschaftliche Erkenntnis oft ein langsames und stetiges Entfalten von Wissen bedeutet.

Die Beschäftigung vor allem mit der eigenen Lebensgeschichte und die Erkenntnis, wie vergangene Generationen die Gegenwart prägen, hat mein Verständnis für die menschliche Psyche und die Komplexität von Karrierewegen vertieft. Ich habe gelernt, dass die Anerkennung und das Verständnis von transgenerationalen Traumata entscheidend für die Entwicklung von Resilienz und beruflichem Erfolg sind.

Diese Arbeit hat auch meine Sichtweise auf das Karrierecoaching bestärkt. Ich fühle mich bestätigt in der Erkenntnis, wie wichtig es ist, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen, der die gesamte Lebensgeschichte eines Menschen einbezieht. Die Fähigkeit, mit Unsicherheiten und Ungewissheiten umzugehen, ist eine Schlüsselkompetenz, die ich in meiner zukünftigen Arbeit als Karriere-Coachin stärken möchte.

Abschließend hat mich diese Arbeit gelehrt, dass Wissenschaft im Bereich des systemischen Coachings nicht nur ein akademisches Unterfangen ist, sondern auch eine persönliche Bereicherung darstellt. Die Erkenntnisse, die ich gewonnen habe, werden mich in meiner zukünftigen Laufbahn begleiten und sind ein Fundament, auf dem ich aufbauen möchte, um anderen zu helfen, ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

Literaturverzeichnis

- ¹ | deutschlandfunkkultur.de: Transgenerationale Traumatisierung - Aus Wunden werden Narben, in: Deutschlandfunk Kultur, o. D., [online] <https://www.deutschlandfunkkultur.de/trauma-traumata-transgenerational-generationen-100.html>.
- ² | Dunkel, Florian: Zur transgenerationalen Traumatisierung, in: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, Bd. 20, Nr. S1, 27.10.2021a, [online] doi:10.1007/s11620-021-00619-8, S. 215–227.
- ³ | Specht-Tomann, Monika: Grundlegendes zur Biografiearbeit, in: Springer eBooks, 16.08.2017, [online] doi:10.1007/978-3-662-54393-1_1, S. 1–24.
- ⁴ | Busch, Volker. *Kopf hoch! Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten*. Droemer
- ⁵ | Groß, Michaela: Transgenerationales Trauma – von einer Generation zur nächsten, in: intrapsychisch.de, 10.03.2024, [online] <https://intrapsychisch.de/transgeneracionales-trauma-von-einer-generation-zur-naechsten/>.
- ⁶ | Ererbte Wunden erkennen und heilen: in: Psylife, 19.01.2023, [online] <https://psylife.de/magazin/transgeneracionale-traumata-heilen>.
- ⁷ | Ärzteblatt, Deutscher Ärzteverlag GmbH Redaktion Deutsches: Transgenerationale Traumatisierung: Den Teufelskreis durchbrechen, in: Deutsches Ärzteblatt, 10.08.2012, [online] <https://www.aerzteblatt.de/archiv/128386/Transgeneracionale-Traumatisierung-Den-Teufelskreis-durchbrechen>.
- ⁸ | Bossert, Fabienne: Die Zeit heilt alle Wunden? Potenziale der Aufstellungsarbeit im Kontext transgenerationaler Traumatisierung, 06.03.2019, [online] https://opendata.uni-halle.de/bitstream/1981185920/13844/1/BossertFabienne_Die_Zeit_heilt_alle_Wunden.pdf.
- ⁹ | Florian: Das Trauma entspannt angehen: EMDR-Methode bei Traumatisierung, in: Psychologie-Online-Magazin, 04.01.2015, [online] <https://www.psychomag.de/3902/trauma-emdr-entspannung-angst-verdraengung/>.
- ¹⁰ | Kern, Julia: Transgeneracionales coaching, in: Coaching-Magazin | Praxis Erleben, Wissen Erweitern, o. D., [online] <https://www.coaching-magazin.de/konzepte/transgeneracionales-coaching>.
- ¹¹ | Wahler, Hendrik: Resilienz-Coaching: Wie ein Resilienz-Trainer helfen kann, in: Mindyourlife, 14.09.2020, [online] <https://www.mindyourlife.de/resilienz-coaching/>.
- ¹² | Berndt, Christina: Resilienz: das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft; was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out; gekürzte Lesung, 01.01.2014.
- ¹³ | Bakó, Tihamér/Katalin Zana: Transgenerational Trauma and Therapy: The Transgenerational Atmosphere, Routledge, 19.02.2020.
- ¹⁴ | Müller, Michael: Arbeiten mit Geschichten, in: Coaching-Magazin | Praxis Erleben, Wissen Erweitern, o. D., [online] <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/coaching-geschichten>.
- ¹⁵ | Meier, Daniel/Peter Szabó: Coaching - erfrischend einfach: Einführung ins lösungsorientierte Kurzzeitcoaching, BoD – Books on Demand, 01.01.2008.