

**Abschlussarbeit**

**zum**

**Systemischen Coach**

**von: Silke Wohlt**

**Titel der Arbeit:**

**Traumasesensibilität im Systemischen Coaching**

Bereich: Gesundheit

Ausbildungsinstitut: Inkonstellation

Abgabedatum: 16.10.2025

<b>Inhaltsverzeichnis und Summary</b>	<b>1</b>
<b>1. Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2. Was ist Trauma?</b>	<b>3</b>
<b>3. Was bedeutet systemisches Coaching?</b>	<b>5</b>
<b>4. Warum ist Traumasensibilität im Coaching wichtig?</b>	<b>6</b>
<b>5. Was ist Traumasensibles Coaching?</b>	<b>7</b>
<b>6. Wie kann Traumasensibles Coaching in der Praxis aussehen?</b>	<b>10</b>
<b>7. Fazit und Ausblick</b>	<b>14</b>
<b>Ergänzende Theorien, Literatur und Links</b>	
<b>Literaturverzeichnis</b>	
<b>Abbildungs- und Tabellenverzeichnisverzeichnis:</b>	

## 1. Einleitung

Etwa seit den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts ist das Bewusstsein von Trauma zunehmend in den gesellschaftlichen Fokus gerückt. Die Entstehungsdynamiken und die langfristigen Auswirkungen von Traumata wurden immer weiter erforscht. Verschiedene Behandlungsmethoden wurden seitens der verschiedenen psychologischen Schulen erprobt, weiterentwickelt und etabliert.

In diesem Zusammenhang gewinnt auch Traumasensibles Coaching in den letzten Jahren an Bedeutung, was sich nicht zuletzt in der Literatur, auf Social Media und auch in Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zeigt.

Dies war für mich ein Anlass, mich im Rahmen meiner Abschlussarbeit zum systemischen Coach intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Darüber hinaus ist es mir ein persönliches Anliegen, da ich sowohl während meiner Coachinausbildung als auch im beruflichen und privaten Kontext immer wieder – wenn auch in unterschiedlicher Intensität – mit der Thematik in Berührung gekommen bin, wofür ich sehr dankbar bin.

Die Tatsache, dass Trauma gesellschaftlich bedeutsamer geworden ist, birgt eine große Chance, weil Menschen mit Traumaerfahrungen akzeptierter und Hilfs- und Unterstützungskonzepte im pädagogischen, beraterischen und psychotherapeutischen Kontext zugänglicher geworden sind.

Da Coaching jedoch ein nicht geschützter Begriff ist und auf „dem Markt“ unterschiedlich sensible und verantwortungsvolle AnbieterInnen<sup>1</sup> zu finden sind (vgl. Raben, 2023), haben sich insbesondere seitens der PsychotherapeutInnen mitunter große Vorbehalte gegenüber Coaches entwickelt. Ob diese gerechtfertigt sind oder nicht, soll jedoch nicht Schwerpunkt dieser Arbeit sein. Für mich ist ein ganz elementarer Grundsatz in meiner Selbstverständlichkeit als Coach:

Die Bearbeitung von Traumata bzw. Traumafolgestörungen gehört eindeutig in den Bereich qualifizierter PsychotherapeutInnen.

Die zentralen Fragestellungen in dieser Arbeit lauten: Welchen Beitrag kann Coaching – im Unterschied zur Psychotherapie – anbieten? Und welche Aspekte sind zu berücksichtigen, um achtsam, wertschätzend, auftragsgerecht und zielgruppenorientiert zu coachen?

Hierzu werden die folgenden Themenschwerpunkte in den sieben Kapiteln der vorliegenden Arbeit systematisch beleuchtet:

Zum einen ist das **Wissen um Traumata, Traumafolgestörungen und die Sensibilisierung** für dessen Anzeichen sinnvoll und notwendig, um Retraumatisierungen vorzubeugen. In diesem Rahmen halte ich in Kapitel 2 eine kurze Definition von Trauma und dem Systemischem Coaching in Kapitel 3 für notwendig. Zu der Frage, warum Traumasensibles Coaching hilfreich und wichtig sein kann, werden hierzu in Kapitel 4 ausgewählte Aspekte betrachtet. Der Fragestellung, was Traumasensibles Coaching in Abgrenzung zur Traumatherapie sein kann und was ersteres inhaltlich anbieten kann, wird in Kapitel 5 nachgegangen, um in Kapitel 6 ausgewählter Aspekte für die Praxis zu skizzieren. Fazit und Ausblick im 7. Kapitel schließen die vorherigen Gedankengänge ab. Im Anhang finden sich ergänzende Hinweise und Tipps sowie ein Bogen zur möglichen Nutzung im Coaching.

In erster Linie versteht sich diese Arbeit als Anregung und Impuls, das Thema Traumasensibilität in der eigenen Coachingpraxis mehr zu fokussieren. Sie will dafür sensibilisieren, die Möglichkeit von

---

<sup>1</sup> In dieser Arbeit wird, in Anlehnung an Luise F. Pusch und in Erweiterung des Generischen Femininums das „!“ als Möglichkeit die Vielfältigkeit der Geschlechter auszudrücken, angewendet.

Traumata im Coachingprozess zu berücksichtigen und erhebt somit keinen Anspruch auf Vollständigkeit.<sup>2</sup>

## 2. Was ist Trauma?

In der Literatur wird Trauma als eine seelische Verletzung verstanden, die durch ein überwältigendes Ereignis entsteht, das die **Fähigkeit zur Verarbeitung überfordert** (Fischer & Riedesser, 2009, S. 79), weil das „Sicherheitsgefühl“ und „das Vertrauen in alles Sichergeliebte“ (zumindest kurzfristig) verloren geht (Eckert, 2022, S. 231).

Laut Eckert (ebda., 2022) besteht die Gefahr einer Traumatisierung, „wenn Menschen mit einer tödlichen Bedrohung, mit ernsthaften Verletzungen, existenziellem Kontrollverlust oder sexueller Gewalt konfrontiert sind“ (Eckert, 2022, S. 230 f). Diese können sowohl entstehen, wenn die Personen „direkt Bedrohung erleben,“ diese „persönlich bei anderen miterleben“ – beispielsweise, wenn nahe Familienangehörige misshandelt werden - „oder sie erfahren, dass einer nahestehenden Person etwas zugestoßen ist“ (Eckert 2022, S.231). Auch eine einmalige oder wiederholte (berufliche) Konfrontation mit schweren traumatischen Details kann beispielsweise bei Polizisten oder auch Ersthelfern zu Traumata führen.<sup>3</sup>

Nach Falkai & Wittchen (Falkai & Wittchen, 2015, zitiert nach Eckert 2022) müssen die o.g. Kriterien vorliegen, „um eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) diagnostizieren zu können“. Die PTBS kann sich zu einer **komplexen PTBS** verstärken. Dies kann bei wiederholten, nicht in adäquatem Maße aufgefangenem traumatischem Erleben geschehen.

Härle beschreibt in einer differenzierten Liste diverse Symptome einer PTBS. Hier seien einige genannt:

- **Intrusionen** - unkontrollierbares und belastendes Wiedererleben - in Form von Bildern, Wahrnehmungen, Alpträumen, Flashbacks
- **anhaltende Vermeidung aller traumabezogenen Reize sowie emotionale Taubheit** - vermindertes Interesse, Unfähigkeit Gefühle zu erleben, Entfremdung, eingeschränkte Zukunftsperspektiven
- **Anhaltende Symptome eines erhöhten Arousal<sup>4</sup>** - Schlafstörungen, Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsstörungen, überstarre Schreckreaktion (Härle, 2018, S. 62, Eckert, 2020, S. 231).

Bei einem traumatischen Erleben wird die „Kampf-Flucht-Reaktion“ ausgelöst. Die betroffene Person befindet sich folglich auf einem extrem hohen Stressniveau (Hyperarousal), ohne eine angemessene Bewältigungsstrategie zur Verfügung zu haben (Eckert, 2020, S. 231). Neurobiologisch bzw. psychologisch beschreibt Eckert (ebda. 2020, S. 232) folgendes: Nach der o.g. „hohen Stressaktivierung (Hyperarousal), ohne dass Kampf oder Flucht“ möglich waren, „wechselt (die

---

<sup>2</sup> Für eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema sei an dieser Stelle auf Dagmar Härle, 2018 - Trauma und Coaching verwiesen

<sup>3</sup> Härle unterscheidet weiter in Traumata Typ I, II und medizinische sowie hier nochmal in akzidentelle und interpersonelle (man-made) Traumata. In dieser Arbeit geht es um eine kurze, verständliche Einführung. Ist der Bedarf nach weiterer, tiefgreifender Information geweckt, sei hier die herzliche Einladung ausgesprochen z.B. mit Hilfe Literatur der angehängten Literaturliste tiefer in das Thema einzusteigen.

<sup>4</sup> Arousal: Allgemeiner Aktivierungszustand

betreffende Person) meist in eine hohe Parasympathikus–Aktivierung (Hypoarousal): Die Übererregung des Sympathikus löst (das) Erstarren aus“ (vgl. Eckert 2020, S. 232). Dies Erleben wird häufig von den Betroffenen berichtet oder von Außenstehenden beschrieben. Das Umschalten in den Parasympathikus wird „oft als innere Ruhe beschrieben“ (Pausch & Matten, nach Eckert, 2022, S. 231). Opfer sexueller Gewalt oder Unfallopfer berichten daher öfter, sie hätten alles wie von außen oder in Zeitlupe gesehen. Man spricht hier von einer Dissoziation (Eckert, ebd.).<sup>5</sup>

Traumata hinterlassen tiefe Spuren im Nervensystem. Van der Kolk beschreibt, dass das Gehirn bei Überlastung in Alarmzustände versetzt wird, die auch nach dem Ereignis bestehen bleiben können (van der Kolk, 2015, S. 113). Auch Levine betont die Rolle des Körpers sowohl bei der „Speicherung“ im Körper als auch in der Traumaheilung.<sup>6</sup> Er betont: „Trauma ist weniger das Ereignis selbst, sondern die im Körper gebundene Energie“ (Levine, 2021).

Levine beschreibt, dass das Erleben einer (potenziell) traumatischen Situation nicht zwangsläufig zu einer PTBS führen muss (Levine, 2021, vgl. auch Härle, 2018 S. 40; Eckert 2022, S. 231). Dies hängt auch von der Resilienz<sup>7</sup>, den Vorbelastungen und anderen „Schutzfaktoren“ wie persönlicher Reife, sozialer Unterstützung, Offenlegen der Traumaerfahrung (im Anschluss), „Sozialer Wertschätzung als Opfer“ (Härle, 2018 S. 56) sowie, laut Levine auch von dem Umgang und der Betreuung (direkt) nach einem (potenziell) traumatisierendem Erlebnis ab (Levine, 2021, S. 12, ff, Reddemann, 2006, S. 33ff). Levine beschreibt den hilfreichen Umgang einer freundlichen, ruhigen und kongruenten Ersthelferin, die ihn nach einem Autounfall – bei dem er keine größeren Verletzungen erlitt – begleitete und unterstützte, sodass er sich aus seinem Schocktrauma lösen konnte. Gleichzeitig zeigt Levine eindrücklich, wie zuvor die gut gemeinten, aber inkongruenten Hilfestellungen eines anderen Ersthelfers zu starker Verwirrung und Verunsicherung führten, was im Sinne der von Eckert beschriebenen, nicht entlastenden Sympathikus- und Parasympathikusaktivierung, zu Angst und Anspannung beitrug. „Der Widerspruch zwischen den scharfen Ansagen“ des Ersthelfers, still zu halten „und dem natürlichen Impuls“, sich zu bewegen, habe ihn „in angstvolle, lähmende Angespanntheit“ versetzt (ebd., S.21). Seine Wahrnehmung sei durch diese widersprüchlichen Signale „seltsam gespalten“ gewesen, und er habe das beängstigende Gefühl gehabt, „auf unheimliche Weise seinen Körper zu verlassen“ (ebd.).

Im Gegensatz dazu führte das Ernstnehmen seiner Empfindungen, das Zuhören und das „einfache Da-Sein“ einer wertschätzenden Person dazu, dass er sein Stressniveau regulieren konnte (Levine, 2021, S. 22 ff.).

Dazu finden sich in der Literatur verschiedene hilfreiche Handlungsoptionen (vgl. Levine, 2021, S. 32, vgl. hier auch MHFA, 2020, S. 203 ff). Hier sind einige genannt:

- Es ist wichtiger fürsorglich und ruhig zu sein, als „das Richtige“ zu sagen. Hierzu gehört z.B. auch zu fragen, was die Person braucht.
- Auf Augenhöhe und wertschätzend kommunizieren - verständlich sprechen, keine Fachbegriffe
- Person einen sicheren Rahmen bieten – bei Bedarf weg von akuter Gefahr
- Angemessen wahrheitsgemäße Informationen geben. Nichts versprechen, was man nicht halten kann z.B. Du kannst sehr bald nach Hause, usw.

---

<sup>5</sup> Vgl. hierzu auch die kurze Zusammenfassung der Reaktionen aus der Perspektive der Polyvagalthorie im Anhang.

<sup>6</sup> Levine hat entsprechend seiner Forschung die Therapiemethode des Somatic Experience (SE) entwickelt).

<sup>7</sup> S. hierzu Literaturliste und Links im Anhang

- Nicht beschwichtigen oder abwerten z.B. „alles wird gut“, „das ist nicht so schlimm“ oder gar von eigenen schlimm(er)en Erfahrungen berichten.
- Person zu nichts drängen, was sie nicht will.
- „Angemessene Psychoedukation“. Bedeutet hier: Vermitteln, dass jeder Mensch unterschiedliche Reaktionen auf Trauma hat und das Reden über Trauma hilfreich sein kann. Nicht drängen!!!
- Rückzug, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen können eine Reaktion sein – nicht persönlich nehmen

### 3. Was bedeutet Systemisches Coaching?

Laut Amecke ist Systemisches Coaching prinzipiell für jeden Menschen geeignet, der sich in irgendeiner Form Veränderung im privaten oder beruflichen Umfeld wünscht (Amecke, 2020, S.23f). Härle unterscheidet in die generellen Coachingbereiche „Life Coaching, Business-Coaching, Gesundheits-Coaching“, wobei sie betont, dass sich die Themen der einzelnen Felder überlappen können, da z.B. „Lebens- oder Gesundheitsthemen“ durchaus auch ins „Business-Coaching“ einfließen können und umgekehrt, weshalb sie auf die Bedeutsamkeit von Auftrags- und Zielklärung in jeder Coachingsitzung hinweist (vgl. Härle,2018, S. 15).

Das Systemische Coaching zeichnet sich durch Grundhaltungen wie **Allparteilichkeit, Ressourcenorientierung und Kontextsensibilität** aus (Schlippe & Schweitzer, 2019, S. 22). Es unterstützt individuell die Veränderungsaktivität von Menschen und ist ganzheitlich auf die Person des Coachee und auf dessen für den Prozess bedeutsamen System(e) ausgerichtet. Besonders bedeutsam ist die Haltung des Coaches, der Beziehungsaufbau sowie **die lösungs- und ressourcenorientierten Methoden**, wie Frage- und Interventionstechniken, die den Coachee zum Nachdenken anregen und neue Perspektiven auf sein Anliegen eröffnen sollen.

Die folgende Darstellung zeigt fünf Grundprinzipien des Systemischen Coachings.

Prinzip	Bedeutung
<b>Ganzheitliche Betrachtung</b>	Betrachtung des Coachees im Kontext der relevanten sozialen Systeme, z.B. Familie/Beziehungen, Organisation, Kultur, usw. Demut vor dem Coachingprozess und den Dynamiken des Systems.
<b>Ressourcen- und Lösungsorientierung:</b>	Fokussierung auf Fähigkeiten, Ressourcen, Selbstwirksamkeit, usw. Suche nach Lösungen statt Vergangenheitsfokussierung oder Defizitorientierung.
<b>Konstruktivismus (Kybernetik 1.und 2. Ordnung, Autopoese, Zirkularität, Homöostase)</b>	Coaches unterstützen und begleiten Coachees mit Hilfe systemischer Methoden neue Perspektiven zu entwickeln, z.B. Fragen statt Ratschlag, etc.
<b>Zirkuläres Denken</b>	Coaching analysiert Wechselwirkungen in (sozialen) Systemen, statt Ursache-Wirkung zu betrachten.
<b>Autonomie und Eigenverantwortung</b>	Grundhaltung: Coach als Prozessbegleiter/in auf Augenhöhe unterstützt den Coachee, eigene Lösungen zu finden.

Im Coachingprozess geht es – je nach Coachee – darum, die mit einem Thema verbundenen Bedürfnisse, hindernden Überzeugungen und Emotionen in einer passenden Intensität zu bearbeiten. Auf diese Weise wird die Fähigkeit des Coachees gestärkt, selbstwirksam zu handeln und Veränderungen aktiv zu gestalten.

Im systemischen Emotionscoaching<sup>8</sup> werden Emotionen nicht nur einfach als „Gefühle“ verstanden. Vielmehr können Emotionen als Ausgangspunkt von Verhalten definiert werden. Sie zeigen sich durch verschiedene Gefühle, körperliche Reaktionen und bestimmte Denkprozesse – und all das beeinflusst, wie wir handeln.

Deshalb ist es im Systemischen Coaching wichtig, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Coachee durch die Aspekte des Pacing aufzubauen. So kann das Thema, das der Coachee oft schon auf der rationalen Ebene gründlich durchdacht hat – ohne eine zufriedenstellende Lösung zu finden –, mit den dazugehörigen Emotionen verknüpft werden. Dadurch werden neue, tiefere Prozesse in Gang gesetzt, die Veränderungen ermöglichen.

Das Ziel ist also, nicht nur auf der kognitiven Ebene zu arbeiten, sondern auch die darunterliegenden emotionalen Erlebnisnetzwerke zu aktivieren. So können nachhaltigere und wirkungsvollere Ergebnisse erzielt werden.

#### **4. Warum ist Traumasensibilität im Coaching wichtig?**

Härle spricht im Zusammenhang mit Coaching von „gesunden Menschen“ als „Zielgruppe“, die im Coaching eine „definierte Verbesserung im Umgang mit ihren spezifischen Problemen anstreben“. Dies ist verbunden mit einer klaren Ziel- und Auftragsklärung sowie einer Prozessbegleitung zur „eigenständigen Problemlösung“ (2018, S. 10). In der Regel verfügen Coaches daher nicht über das Fachwissen zu Störungsbildern (ebda.).

Laut Härle sei jedoch „die Wahrscheinlichkeit, einem potentiell traumatisierenden Ereignis ausgesetzt zu sein (im Leben eines jeden Menschen) nicht gering“. Sie läge bei etwa 50%. Über die Hälfte der Menschen erführen ihrer Meinung nach folglich „mindestens einmal in ihrem Leben Situationen, die die Kriterien einer PTBS erfüllen würden (Härle, 2018, S. 41, vgl. hierzu auch die Anmerkungen im vorherigen Kapitel von Levine).

Klient:innen können folglich **unerkannt Traumaerfahrungen** mit in Coachingprozesse bringen. Ohne traumasensible Haltung besteht die Gefahr einer **Retraumatisierung\*** – etwa durch zu schnelle Konfrontation oder Überforderung.<sup>9</sup> Rothschild betont in diesem Zusammenhang, dass „die Unwissenheit von Coaches und Berater:innen eine reale Gefahr für die Stabilität der Klient:innen darstellt“ (Rothschild, 2017, S. 15).

Wenn eine (unerkannte) PTBS vorläge, könnten bestimmte Symptome, insbesondere bei stressbehafteten, privaten oder beruflichen Veränderungsprozessen im Coaching auftauchen und deren

---

<sup>9</sup> Unter einer Retraumatisierung ist die Wiederholung bzw. ein erneutes Erleben eines Traumas durch einen Auslösereiz zu verstehen. Die betreffende Person leidet demnach unter einer erhöhten Symptomatik, ohne dass eine nachhaltige Erleichterung erfolgt (Härle, 2018, S. 53)

Bearbeitung zu Retraumatisierung führen (vgl. Härle, 2018, S.12).<sup>10</sup> Zu diesen prekären Themengebieten gehören massive persönliche Krisenzeiten, wie z.B. Trennungssituationen oder (drohende) Arbeitslosigkeit (Härle 2018, S. 50).

Es ist folglich mehr als sinnvoll, dass sich Coaches Grundwissen über psychologische Zusammenhänge, insbesondere der Psychotraumatologie aneignen (Härle, 2018, S. 41). Wie tief dieses Wissen geht, muss natürlich jede Coach für sich entscheiden. Nach meinem Verständnis sollten jedoch mindestens die in Kapitel 2 beschriebenen Anzeichen für PTBS und die in Kapitel 5 und 6 beschriebenen Handlungsoptionen bekannt sein, um verantwortungsvoll zu entscheiden, wie der Coachee begleitet werden kann, um sich psychologische Hilfe zu holen. Voraussetzung ist natürlich immer eine gute Beziehungsebene z.B. durch Pacing, die beim Systemischen Coaching ohnehin Bestandteil des hilfreichen Coachingprozesses ist.

Einer der obersten Grundsätze im Systemischen Coaching ist laut Amecke Demut (Amecke, 2020, S. 161). Demut bedeutet für mich persönlich in diesem Zusammenhang, den Coachee wertschätzend und achtsam durch seinen Prozess zu begleiten (Wahrnehmen was ist, hilfreiche Tools nutzen, Fragentypen und Interventionen kennen und nutzen), emotionale Prozesse situationsgerecht zu „provizieren“ und zu begleiten, wahrnehmen können, welche Dynamiken beim Coachee wirken könnten, etc. Dazu gehört, meiner Meinung nach, auch ein gewisses psychologisches Grundwissen, verbunden mit der Klarheit und der Professionalität wahrnehmen und realisieren zu können, wo meine Kompetenzen als Coach und damit meine Zuständigkeit endet, zu wissen, wie ich den Coachee dabei unterstützen kann, sich professionelle Hilfe zu holen und wie ich in der Zwischenzeit stabilisierend agieren kann.

## 5. Was ist Traumasensibles Coaching?

Coaching unterscheidet sich grundsätzlich von Psychotherapie. Es ist nicht darauf ausgerichtet, von psychischen Erkrankungen zu heilen. Gleichwohl Menschen nicht wegen eines Traumas zum Coaching kommen, können diese jedoch ungewollt durch bestimmte Themen „hochgeholt“ werden (s.o. und Härle, 2018, S. 33).

Traumatisibles Coaching grenzt sich klar von der **Traumatherapie** ab. Während Therapie auf die Heilung von Traumafolgestörungen abzielt, fokussiert Coaching auf die **Begleitung in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen**, unter Berücksichtigung möglicher Traumahintergründe. Während Coaching also mit Menschen arbeitet, die traumatische Erfahrungen gemacht haben *können*, unterscheidet es sich von der Psychotherapie u.a. hinsichtlich der Zielsetzung, der Methoden und der Zuständigkeit erheblich.

Die folgende Tabelle veranschaulicht die zentralen Unterschiede und macht deutlich, in welchen Bereichen Coaching an seine Grenzen stößt und wann eine Weiterverweisung an psychotherapeutische Fachkräfte erforderlich ist (vgl. Nienstedt, 2021; Ogden & Fisher, 2017).

---

Kriterien	Traumatisibles Coaching	Traumatherapie
-----------	-------------------------	----------------

---

<sup>10</sup> Härle beschreibt hier eindrücklich den Unterschied zwischen Traumaexposition und Retraumatisierung.

<b>Zielsetzung</b>	Unterstützung in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen, Ressourcenstärkung	Stabilisierung und Affektregulation - Exposition - Integration Heilung und Verarbeitung von Traumafolgestörungen
<b>Rolle</b>	Coach als BegleiterIn und ProzessfördererIn	TherapeutIn als DiagnostikerIn und BehandlerIn
<b>Fokus</b>	Gegenwart, Ressourcen, Handlungsspielräume	Vergangenheit, Traumaerinnerungen, Verarbeitung, Ressourcen
<b>Methoden</b>	Stabilisierung, Imagination, Körperwahrnehmung, Ressourcenarbeit	Traumabearbeitung mit diversen Methoden, z.B. EMDR, SE, etc.
<b>Grenzen</b>	Keine Bearbeitung schwerer Traumafolgen, Weiterverweisung an Fachtherapie notwendig	Hohe Suizidgefährdung -> Stationäre Behandlung

*Eigene Darstellung in Anlehnung an Nienstedt (2021), Ogden & Fisher (2017), Härle (2017)*

Was ist im Coaching möglich und was sind die Aufgaben der Coach in diesem Setting?

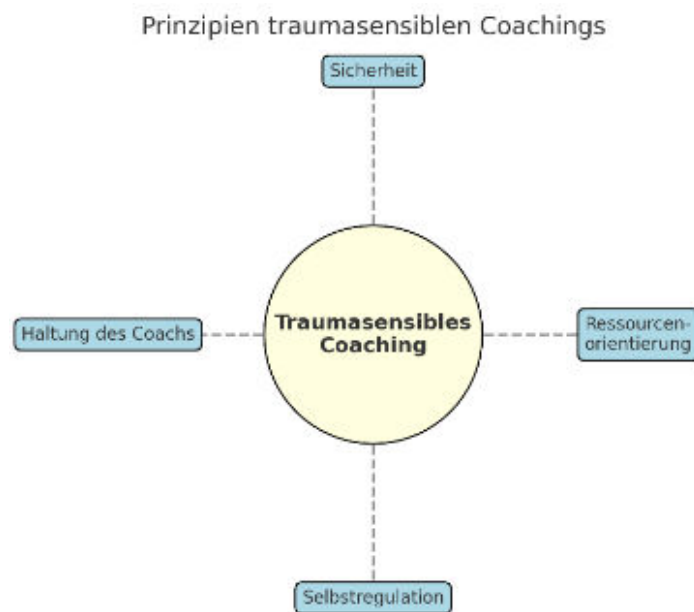
Härle beschreibt explizit eine gute Beziehungsarbeit im Coachingprozess als Grundvoraussetzung (Härle 2018, vgl. u.a. auch Kapitel 3). Sie nennt vier bedeutsame Aspekte im Traumasensiblen Coachingprozess: **Erkennen, Stabilisieren, Transparenz und Psychoedukation** (Härle, 2018, S.45 und S. 93). Diese werden im nächsten Abschnitt näher ausgeführt.

- 1. Erkennen:** Unabhängig davon, ob es um eine erst vor kurzem erlebte oder eine länger bestehende traumatische Erfahrung geht, als Coach gilt es, die Symptomatik zu erkennen. Werden im Erstgespräch z.B. typische PTBS-Symptome (s. Kapitel 2) oder traumatische Ereignisse erwähnt, sollte die eigene Hypothese als Coach transparent gemacht und gemeinsam mit dem Coachee nach geeigneten therapeutischen Möglichkeiten gesucht werden. Hier sollte im Sinne der Psychoedukation (s.u.) behutsam vorgegangen werden. Zur Hypothesenbildung können auch die im nächsten Kapitel vorgestellten Leitfragen hilfreich sein. Grundsätzlich ist es als Coach hilfreich, ein Netzwerk an Psychologen und Therapeuten anbieten zu können, um den Coachee auf seinem Weg zu unterstützen, sich angemessene Hilfe zu holen (Härle, 2018, S. 11).<sup>11</sup> Laut Härle bergen die unerkannten Symptome ansonsten die Gefahr eines erfolglosen Coachings in deren Folge „vermehrte Frustrationen,“ Selbstzweifel, „Symptomverschlechterungen“ bis hin zu „Arbeitsunfähigkeit und „schlimmstenfalls Arbeitsplatzverlust“ auftreten können.
- 2. Stabilisieren:** Lösen bestimmte Themen zu großen Stress im Sinne der „Überaktivierung im Nervensystem oder (...) dissoziative Reaktionen“ aus, können, neben der Psychoedukation (s.u.) stabilisierende Methoden angewandt werden, die den Coachee in seiner „Affekt- und Selbstregulation“ unterstützen. Da die Ressourcenarbeit ohnehin Bestandteil einer systemischen Arbeitsweise ist, ist deren Anwendung hier ebenfalls absolut sinnvoll. Weitere Stabilisierungstechniken finden sich im nächsten Kapitel, sowie Verweise am Ende dieser Arbeit.

<sup>11</sup> Ein solches Netzwerk ist im Übrigen ebenso bei allen anderen vermuteten psychologischen Diagnosen sinnvoll. Hierzu gehören: Depression, auch als Folge des Burnout, Angststörungen, etc.

3. **Transparenz:** Durch das unter Punkt 1. beschriebene Offenlegen und Begründen unserer Hypothesen und den daraus resultierenden weiteren Schritten, wird beim Coachee „Sicherheit und eine Beziehung auf Augenhöhe“ geschaffen.
4. **Psychoedukation:** „Ist ein Coach mit den Zusammenhängen und Hintergründen der Traumafolgen auf neurophysiologischer, biologischer kognitiver sowie bindungsspezifischer Ebenen vertraut“, können in einen Informationsgespräch „systematisch und strukturiert die Zusammenhänge zwischen“ den gezeigten „Symptomen, Problemen und dem Nervensystem“ vermittelt werden. Es geht hier darum zu erklären, wie „die Symptome zustande kommen“, damit die betroffene Person die „Symptome verstehen und einordnen kann und dadurch eine erste Entlastung möglich ist, die zudem Sicherheit gibt (Härle, 2018, ebda.).

„Traumasensibles Coaching bedeutet, die Grundprinzipien der Traumapädagogik auf Coachingkontexte zu übertragen, ohne therapeutisch tätig zu werden“ (Nienstedt, 2021, S. 41). Diese Grundprinzipien finden sich teilweise in dem oben beschriebenen Vorgehen von Härle wieder, sollen hier jedoch aufgrund ihrer Bedeutsamkeit nochmal gesondert aufgeführt werden. Wichtige **Grundprinzipien** werden in folgender Grafik verdeutlicht und im Anschluss näher ausgeführt.



*Eigene Darstellung*

1. **Sicherheit:** Aufbau eines geschützten Rahmens, durch die oben beschriebenen Aspekte Härles. Auch die in Kapitel 2 genannten Handlungsoptionen sollten hier berücksichtigt und durch Methoden der Gesprächsführung, beispielsweise aus der Traumaberatung ergänzt werden. Techniken und Methoden werden im nächsten Kapitel genannt.
2. **Ressourcenorientierung:** Stärkung vorhandener Kompetenzen durch entsprechende Methoden, wie Notfallkoffer, Arbeit zum Sicherem Ort (z.B. Reddemann, 2006).
3. **Selbstregulation:** Förderung durch z.B. Notfallkoffer, Methoden der Selbstregulation.
4. **Haltung** des Coaches, die durch die in dieser Arbeit zuvor beschriebenen systemischen Prinzipien ohnehin gegeben sein sollte und ergänzt wird durch eine Haltung der Demut dem

Coachee und dem Prozess gegenüber. In diesem Zusammenhang ist auch der Aspekt der **Selbstfürsorge** bedeutsam, denn Traumasensibles Coaching kann für Coaches selbst herausfordernd sein, da die Begegnung mit dem Erleben des Coachees emotionale Resonanzen auslösen kann. Auch eigene Traumata sollten bekannt und aufgearbeitet sein. Supervision, Intervision und persönliche Selbstfürsorge sind daher ebenso sinnvoll. Levine (2010, S. 215) betont, dass „nur ein reguliertes Gegenüber in der Lage ist, Klienten Sicherheit zu vermitteln“.

## 6. Wie kann Traumasensibles Coaching in der Praxis aussehen?

Die vorangegangenen Kapitel haben einen Überblick über Traumazusammenhänge und Möglichkeiten im Coachingprozess gegeben. Sie haben gezeigt, dass es darum geht, den Coachee dabei zu unterstützen von der Über- oder Untererregung wieder in ein hilfreiches Erregungsniveau zu gelangen und somit die in Kapitel 2 von Levine beschriebene Regulation zu ermöglichen, um im besten Sinne handlungsfähig zu sein (vgl. u.a. Levine, 21, S. 32).

Die praktische Arbeit im Traumasensiblen Coaching erfordert ein Repertoire an Methoden, die **Stabilisierung, Ressourcenaktivierung und Selbstregulation** unterstützen. Entscheidend ist dabei, dass der Coach Methoden mit Bedacht einsetzt und jederzeit den Kontakt zur aktuellen Belastbarkeit des Coachee im Blick behält. All dies geschieht, indem ein gut reguliertes Gegenüber (Coach), das dysregulierte Gegenüber (Coachee) dabei begleitet, sich wieder zu regulieren. Die im vorangegangenen Kapitel genannten Grundprinzipien sollen in diesem Kapitel an Hand exemplarischer Tools und Methoden ergänzt werden.

### Methoden und Tools

1. **Gesprächsführung** in einem sicheren Rahmen beinhaltet das aktive Zuhören, das Vermeiden von Schuldzuweisungen und das Stellen offener Fragen, die den Betroffenen Raum geben, ihre Erfahrungen zu teilen, ohne sich bedroht oder beurteilt zu fühlen. Hier bildet die systemische Haltung mit seinen Fragetechniken eine wunderbare Basis.
2. **Ressourcenarbeit**: Durch Erinnerung an positive Erfahrungen, Kompetenzen oder unterstützende Beziehungen werden neuronale Netzwerke aktiviert, die Sicherheit und Selbstwirksamkeit vermitteln (Nienstedt, 2021, S. 88).

Ressourcen können Menschen, Gegenstände, imaginierte oder tatsächliche Orte sein oder auch Behältnisse, in die Belastendes sicher verwahrt werden kann. Auch hilfreiche Listen wie z.B. zu Fähigkeiten, Vorlieben, Lieblingsgerichte, Notfallkontakten, etc. können helfen (Precht, 2023). **Ressourcen** helfen dem Coachee bei der Selbstregulation und geben Sicherheit. Im Coachingprozess können zu Beginn einer Sitzung bereits hilfreiche Strukturen im System des Coachees (FreundInnen, Familie, KollegInnen, Haustiere, etc.), ressourcenvolle Beschäftigungen (Hobbies, Sport, etc.), Orte (gemütliche Ecke in der Wohnung, Wald, Natur, etc.) oder spezielle Verfahren und Tools helfen, Ressourcen zu aktivieren und zu verankern. Hier werden einige wie der Notfallkoffer, der sichere Ort, die Tresorübung oder zur Verankerung im „Hier und Jetzt“ die 5-4-3-2-1- Übung exemplarisch vorgestellt:

- Bei der **5-4-3-2-1-** Übung geht es darum, sich im Hier und Jetzt zu verorten. Sie hilft, wenn die Coachees von ihren Gefühlen überflutet werden. Ein Link zur Anleitung findet sich im Anhang.
- Tools zur **Körperwahrnehmung und Emotionsregulation**: „Übungen zur Sensibilisierung der Körperempfindungen helfen, Klient:innen stärker im Hier und Jetzt zu verankern“ (Ogden & Fisher, 2017, S. 98). Beispiele können sein:
- **Arbeit mit dem inneren sicheren Ort**: Hierbei wird ein inneres Bild eines (realen oder imaginärem) Ortes entwickelt, der Schutz und Geborgenheit vermittelt. Diese Technik stärkt die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Resilienz und kann jederzeit im Alltag genutzt werden (Levine, 2010, S. 112 oder Reddemann, 2006). Hierdurch erfolgt der Aufbau einer Körperressource in Anlehnung an Härle (Härle, 2018, S. 115ff). In dieser Übung wird durch die Methoden des VAKOG<sup>12</sup> der Körper als Ressourcenort (s.o. sicherer Ort) etabliert. Eine besondere Form ist die Tresorübung (Härle, 2018, S. 118, nach Reddemann, 2001), bei der der Coachee angeleitet wird, belastende Situationen an einem sicheren Ort, der zuvor intensiv (mit Hilfe aller Wahrnehmungs- und Sinneskanäle) erarbeitet wird, abzulegen, bis sie zu einem späteren Zeitpunkt gemeinsam mit einer Fachperson gemeinsam bearbeitet werden können. Auch Körperübungen z.B. aus dem Traumayooga können helfen (vgl. ebda. S. 120 ff).
- **Atemübungen**: Anleitung zu gleichmäßiger Atmung und verlängerter Ausatmung, damit eine Aufmerksamkeitslenkung weg von der Überreaktion, hin zur Regulation erfolgen kann. Hierzu gehören die Hummelatmung, Sonnenatmung (Härle, 2018, S. 126f) und auch Atemtechniken aus dem Breathwork oder der Meditation.
- **Der Notfallkoffer** kann mit für die Coachee hilfreichen Tools gepackt werden, die in der guten Regulation, z.B. im Coaching gesammelt werden können, um sie dann in der Dysregulation zu nutzen. Hierzu gehören oben genannte Listen mit Ressourcen (s.o. und vgl. Precht, 2023).

Ergänzend zu der obigen Auswahl an Möglichkeiten, den Coachee in der Stabilisierung zu begleiten, können **Leitfragen** sein. Die im Anhang befindlichen Leitfragen, die in Anlehnung an Prior (Prior, Heidelberg 2018, S. 180 ff) und Härle (Härle, 2018, S. 125 ff) entstanden sind, können dabei unterstützen, die Beobachtungen zu strukturieren und diese vor dem Hintergrund des eigenen Vorwissens zu reflektieren. Die Fragen können bei dem Erst- und / oder Zweitgespräch genutzt werden oder im Anschluss an eine Coachingsitzung zur Reflexion. So kann der Prozess des Erkennens (s. Kapitel 5) gut unterstützt und vorbereitet werden. Sie werden verstanden zur Ergänzung der Systemischen Haltung - dem Coachinghaus oder dem GROW-Modell. Die Reihenfolge ist ein Vorschlag und kann selbstverständlich an die Situation angepasst werden.

---

<sup>12</sup> VAKOG umfasst alle Ebenen der Wahrnehmung - visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch.

### Wichtige Daten des Coachees

**Kurze Produktinformation Coaching (darin Fragen nach Zielerreichung, bisherigen Strategien, Vorerfahrungen mit Coaching, etc.)**

### Coachinganlass

- Fragen mit Hilfe des Coachinghauses (zum System, bisherigen Lösungsversuchen, etc.)
- Warum Coaching jetzt?
- Bei einer Krise als Anlass: Beschreibung dieser Krise

### Coachingziel(e):

- Motivation für das Ziel, Vermutete Ursachen und Zusammenhänge, Häufigkeit der Problematik, Zeitraum: Beginn, Verschlimmerung?
- Messbarkeit durch diverse Systemische Fragen, ggf. SMART

### Berufliche Situation – wenn zielrelevant (!)

- Aktuelle Situation, Team/ Organisationsklima, evtl. Organigramm

### Persönliche Hintergründe – falls zielrelevant (!)

- Aktuelle Lebenssituation,
- bedeutsame Lebensereignisse z.B. Time Line,
- Infos zur Herkunftsfamilie,
- Werte, Stärken, vermeintliche Schwächen, Glaubenssätze,
- Lebensziele
- Gesundheitliche Situation
- Ressourcen, Kraftquellen

### Auswertungsfragen im Anschluss zur Hypothesenbildung:

Wie wirkt die Coachee auf mich

Stichpunkte zu vermuteten oder erfragten Glaubenssätzen, Bedürfnissen;

Reflexionsfähigkeit, Veränderungsmöglichkeit, Ziel- und Motivklarheit, emotionale Klarheit,

Selbstreflexionsfähigkeit, Selbstwirksamkeitswahrnehmung, Selbstverantwortung

Ressourcen, (Lösungs-)Strategien

### Ergänzenden Fragen:

Welche einschränkenden Beliefs oder Muster werden deutlich?

Wie gestaltet Coachee den Kontaktgestaltung?

Gegenübertragung: Welche Emotionen - Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle nehme ich bei mir wahr?

## 7. Fazit & Ausblick

Die vorliegende Arbeit macht deutlich, dass Trauma ein komplexes und vielschichtiges Phänomen ist, das tiefgreifende Auswirkungen auf Coachees, Coaches und die relevanten Systeme haben kann. Die vorangegangenen Beschreibungen haben einen kurzen Überblick über Traumazusammenhänge und Möglichkeiten im Coachingprozess gegeben. In der Praxis ist daher damit zu rechnen, dass Coaches auf Personen mit Traumaerfahrungen treffen können. Vor diesem Hintergrund ist es unerlässlich, dass Coaches entsprechende Kompetenzen erwerben, diese achtsam anwenden und kontinuierlich reflektieren.

Ziel dieser Arbeit ist es, die Bedeutung Traumasensiblen Coachings zu betonen und die Schnittstellen zwischen systemischem Denken und Traumasensibler Haltung zu verdeutlichen. Sie versteht sich sowohl als Impuls für die Professionalisierung der Coachingpraxis als auch als Anregung, das Bewusstsein für die besonderen Anforderungen im Umgang mit traumatisierten Coachees zu schärfen.

Die intensive Auseinandersetzung mit Trauma und seinen Folgen hat mein Bewusstsein für die Komplexität menschlicher Erfahrungen erweitert. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, die Grenzen des Coachings klar zu respektieren und gleichzeitig die eigenen Kompetenzen gezielt einzusetzen und weiter zu entwickeln.

Traumasensibles Coaching bietet eine Möglichkeit, Coachees sicher und wirksam zu unterstützen und bei ihren individuellen Entwicklungsprozessen zu begleiten, ohne therapeutische Grenzen zu überschreiten.

Darüber hinaus hat die Auseinandersetzung mit dem Thema meine Selbstwahrnehmung geschärft: Nur wenn ich als Coach gut für mich selbst Sorge, kann ich anderen Menschen einen stabilen, sicheren Rahmen bieten. Diese Erkenntnis empfinde ich als einen zentralen persönlichen Gewinn.

Abschließend ist es mir nochmal wichtig, darauf hinzuweisen:

Ein Traumasensibles Coaching ersetzt keine Psychotherapie. Treten Hinweise auf schwere Traumafolgestörungen auf – etwa anhaltende Dissoziationen, suizidale Krisen oder massive Flashbacks –, ist eine Weiterverweisung an psychotherapeutische Fachkräfte erforderlich. Ogden & Fisher (2017, S. 142) unterstreichen, dass die Abgrenzung der Rolle des Coachs klar kommuniziert werden muss, um Überforderung zu vermeiden.

Abschließend geht mein ganz herzliches Dankeschön an all die tollen Trainer!Innen meiner Ausbildung bei Inkonstellation: Eure Vielfalt und eure Fachexpertise war ein absoluter Gewinn und haben mich unterstützt, meine Haltung nochmal zu schärfen. Ein ganz besonderer Dank geht dabei an Betty und Christiane, die als Co-Trainer!Innen einfach durchgehend fachlich und emotional da waren!

Gleiches gilt für meine tolle Ausbildungsgruppe: Ihr wart eine Bereicherung!

Ganz zum Schluss bedanke ich mich bei meinen Freundinnen Moana und Swenja sowie meinem Mann Jens, die alle durch ihren fachlichen und persönlichen Support und Austausch zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben.

Ich bin sehr dankbar!

## Ergänzende Theorien, Literatur und Links:

### Hilfreiche Literatur, Tools und Links

- **Precht, A. (2022). *Der Trauma-Notfallkoffer*. Stuttgart, Trias Verlag:** In diesem Buch finden sich viele eingängige Erklärungen zu Trauma und hilfreiche Tools für Coaches und Coachees.
- **Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (2020), *Handbuch MHFA Ersthelfer*. Mannheim. Selbstverlag:** Es ist möglich eine Weiterbildung zum Mentalen Ersthelfer zu absolvieren. Für Lehrkräfte in Niedersachsen beispielsweise kostenlos über das NLC.
- **Härle, D. (2018). *Trauma und Coaching- Traumasignale erkennen und professionell handeln*. Paderborn: Junfermann Verlag:** Eine Schatzkiste an Grundlagenwissen zu Traumasensiblen Coaching!
- Traumasensible Gesprächsführung (zuletzt am 09.10.2025: <https://histap.de/2025/03/03/traumasensible-gespraechsfuehrung-ein-leitfaden-fuer-einfuehlsame-kommunikation/>)
- **Anleitung zur 5-4-3-2-1- Übung findet sich hier.** [https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien\\_blog\\_2021/blog2a\\_merkblatt\\_5-4-3-2-1.pdf](https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien_blog_2021/blog2a_merkblatt_5-4-3-2-1.pdf)

### Weiterführender Ansatz::

#### **Polyvagaltheorie:**

Erklärung der Zusammenhänge zwischen Trauma und Polyvagaltheorie nach Deb Dana:

Die Erregungskurve von Deb Dana:

Deb Dana beschreibt die Erregungskurve anhand der [Polyvagal-Theorie](#), die erklärt, wie sich das autonome Nervensystem unter Stress oder bei Traumata verhält. Die Kurve stellt dar, wie wir von einem Zustand der Sicherheit und Ruhe (Ventraler Vagus) über eine Erregungssteigerung (Sympathikus) bis hin zu einem Zustand der Überforderung und Erstarrung (Dorsaler Vagus) gelangen, was bei Traumata häufig vorkommt. Trauma kann zu einer Dysregulation des Nervensystems führen, bei der die Betroffenen von sich aus, nicht aus Zuständen hoher Erregung oder Erstarrung wieder in einen Zustand der Sicherheit zurückzukehren (vgl. Beschreibung in Kapitel 2 nach Eckert). Hierzu braucht es bestenfalls, wie in der Therapie, ein reguliertes Gegenüber.

Die Erregungskurve im Kontext von Trauma

#### **Ventraler Vagus (Sicherheit):**

Dies ist der Zustand der Sicherheit, Ruhe und sozialen Verbundenheit. Hier fühlt man sich wohl und kann interagieren.

- **Sympathikus (Erregung):**  
Bei Bedrohung kommt es zu einer Aktivierung des Sympathikus, was zu "Kampf oder Flucht" führt. Der Körper ist in hoher Erregung, um sich einer Gefahr zu stellen oder zu fliehen.
- **Dorsaler Vagus (Überforderung / Erstarrung):**  
Wenn Kampf oder Flucht nicht möglich sind, greift der dorsale Vagus. Dies führt zu einem Zustand der Erstarrung, wie er bei Traumata oft zu beobachten ist. Der Körper schaltet in den "Totstellreflex", was mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Isolation einhergeht.

Bedeutung für die Traumaheilung

#### **Verständnis für das Nervensystem:**

Deb Dana betont, dass ein Verständnis für diese Zusammenhänge essenziell ist, um den eigenen Körper und seine Reaktionen auf Stress und Trauma besser zu verstehen.

## Regulierung des Nervensystems:

Ziel der Therapie ist es, dem Nervensystem zu helfen, wieder zu einer besseren Regulation zu finden, also aus den Zuständen der Übererregung oder Erstarrung in den Zustand der Sicherheit zurückzukehren.

## Aktive Steuerung:

Durch das Erlernen von Techniken können Betroffene lernen, ihr Nervensystem aktiv zu steuern und die Erregungskurve zu navigieren, anstatt von ihr überwältigt zu werden.

## Ergänzende Erklärung

<https://www.youtube.com/watch?v=5zfEOW5IUUY>, zuletzt 14.10.2025

Literatur:

Dana, D. (2022): *Der Vagus-Nerv als innerer Anker: Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden - Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte*. München: Kösel Verlag

## Literaturverzeichnis

- Amecke, M. (2020). *Basiswissen Systemisches Coaching*. Grundlagen und Methodenkoffer. Dortmund, C. Amecke
- Dana, D. (2022): *Der Vagus-Nerv als innerer Anker: Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden - Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte*. München: Kösel Verlag
- Eckert, M. (2022). *Umgang mit psychischen Störungen im Unterricht*. Weinheim: Beltz
- Härle, D. (2018). *Trauma und Coaching- Traumasignale erkennen und professionell handeln*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Lückert, W. / Brauner F. *Systemisch visualisieren*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Levine, P. A. (2021). *Sprache ohne Worte*. München: Kösel.
- Nienstedt, I. (2021). *Traumaisensibles Coaching*. Paderborn: Junfermann.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2017). *Sensorische Traumatherapie in der Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Precht, A. (2022). *Der Trauma-Notfallkoffer*. Stuttgart, Trias Verlag
- Reddeman, L. (2006). *Überlebenskunst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rothschild, B. (2017). *Trauma und die Folgen – Ein Handbuch für Berater und Therapeuten*. Paderborn: Junfermann.
- Rothschild, B. (2018). *Der Körper erinnert sich*. Paderborn: Junfermann.
- Prior, M. (2018). *Beratung und Therapie optimal vorbereiten*. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag
- Schlippe, A. v., & Schweitzer, J. (2019). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- van der Kolk, B. (2015). *Verkörperter Schrecken – Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper*. München: Kösel.
- Raven, C. M. (2023). *Nicht noch ein Coaching Buch*. München, Komplett Media Verlag
- Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (2020), *Handbuch MHFA Ersthelfer*. Mannheim. Selbstverlag

## Links:

- [https://lisakohlrusch.com/was-ist-systemisches-coaching-wirksamkeit/#5\\_Grundprinzipien\\_des\\_systemischen\\_Coachings](https://lisakohlrusch.com/was-ist-systemisches-coaching-wirksamkeit/#5_Grundprinzipien_des_systemischen_Coachings), zuletzt 06.10.25
- <https://histap.de/2025/03/03/traumasensible-gespraechsfuehrung-ein-leitfaden-fuer-einfuehlsame-kommunikation/> zuletzt am 14.10.25
- [https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien\\_blog\\_2021/blog2a\\_merkblatt\\_5-4-3-2-1.pdf](https://www.uni-regensburg.de/assets/humanwissenschaften/psychologie-muehlberger-ambulanz/Dateien_blog_2021/blog2a_merkblatt_5-4-3-2-1.pdf), zuletzt am 09.10.25
- <https://www.meg-frankfurt.de/veroeffentlichungen-manfred-prior>, zuletzt am 08.04.2025
- <https://www.youtube.com/watch?v=5zfEOW5IUUY>, zuletzt 14.10.2025

## Abbildungs- und Tabellenverzeichnisverzeichnis:

**Seite 5**

5 Grundprinzipien des systemischen Coachings. *Eigene Darstellung in Anlehnung an Kohlrusch, 2025*

**Seite 8**

Kriterien des traumasensiblen Coachings in Abgrenzung zur Traumatherapie. *Eigene Darstellung in Anlehnung an Nienstedt (2021), Ogden & Fisher (2017), Härle (2017)*

**Seite 9**

Kriterien traumasensiblen Coachings. *Eigene Darstellung*

**Seite 12**

Ergänzende Leitfragen an den Coachee. *Eigene Darstellung in Anlehnung an Prior (2018) und Härle (2018)*