

# PRÄGUNG

## Wie der Mensch geformt wird und was das für das Systemische Coaching bedeutet

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach  
an der INKONSTELLATION Ausbildungsakademie

Anja Steinmüller

Hannover - Februar 2026



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

# Inhalt

1. Einleitung .....	2
2. Definition und Konzept von Prägung.....	3
3. Formen der Prägung.....	5
3.1 Soziale Beziehungen als Prägefaktoren .....	5
3.2 Neurobiologische Prozesse und Prägung.....	6
3.3 Traumatische Erfahrungen und Entwicklungstrauma .....	7
3.4 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen als Prägefaktoren.....	8
4. Anwendung im Systemischen Coaching .....	9
4.1 Grundannahmen und Methoden.....	9
4.2 Konkrete Interventionen und Fallbeispiele .....	10
4.3 Ethische und methodische Grenzen .....	11
5. Fazit .....	12
6. Literaturverzeichnis .....	13

# 1. Einleitung

Prägung ist ein Begriff, der in der Psychologie, Pädagogik und den Neurowissenschaften eine zentrale Rolle spielt, wenn es darum geht, zu verstehen, wie Menschen zu dem werden, was sie sind.<sup>1</sup> In der systemischen Beratung und im Coaching ist das Wissen um Prägungsprozesse besonders bedeutsam, weil es hilft, die individuellen Muster, Ressourcen und Blockaden von Klient:innen besser zu erkennen und Veränderungsprozesse gezielt zu begleiten. Die vorliegende Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Systemischen Coach verfolgt das Ziel, die wichtigsten Einflüsse auf die Prägung des Menschen darzustellen und zu erläutern, wie dieses Wissen im systemischen Coaching praktisch genutzt werden kann.

Im Mittelpunkt der Arbeit stehen drei aktuelle und einflussreiche Werke: Joachim Bauer (2019) „Wie wir werden, wer wir sind“<sup>2</sup>, Gerald Hüther (2016) „Was wir sind und was wir sein könnten“<sup>3</sup> sowie Bessel van der Kolk (2015) „The Body Keeps the Score“<sup>4</sup>. Diese Bücher beleuchten Prägung aus unterschiedlichen, sich ergänzenden Perspektiven: neurobiologisch, entwicklungspsychologisch und traumatherapeutisch.

Die Arbeit ist so aufgebaut, dass zunächst das Konzept der Prägung definiert und abgegrenzt wird. Anschließend werden die wichtigsten Prägefaktoren – soziale Beziehungen, neurobiologische Prozesse, traumatische Erfahrungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen – ausführlich dargestellt. Im weiteren Verlauf werden die Kernaussagen der drei Hauptquellen verglichen und integriert. Der Schwerpunkt liegt schließlich auf der Anwendung dieses Wissens im systemischen Coaching: Welche Methoden und Interventionen sind sinnvoll? Wo liegen ethische und methodische Grenzen? Und wie ist die Wirksamkeit systemischen Coachings im Umgang mit Prägung und Trauma zu bewerten?

---

<sup>1</sup> Stangl, Werner: *Prägung*. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik

<sup>2</sup> Bauer, Joachim: *Wie wir werden, wer wir sind*. München: Blessing, 2019

<sup>3</sup> Hüther, Gerald: *Was wir sind und was wir sein könnten*. Frankfurt am Main: Fischer, 2016

<sup>4</sup> van der Kolk, Bessel: *The Body Keeps the Score*. New York: Viking, 2015

## 2. Definition und Konzept von Prägung

Der Begriff „Prägung“ stammt ursprünglich aus der Verhaltensforschung und bezeichnete zunächst einen speziellen Lernvorgang bei Tieren, der in einer sensiblen Phase zu dauerhaften Verhaltensänderungen führt. Konrad Lorenz prägte den Begriff, als er das Nachfolgeverhalten von Gänsen untersuchte: Die Küken folgen dem ersten sich bewegenden Objekt, das sie nach dem Schlüpfen sehen – meist der Mutter, manchmal aber auch dem Menschen. Diese Form der Prägung ist irreversibel und an eine kritische Phase gebunden<sup>5</sup>.

In der Psychologie und Pädagogik wurde das Konzept erweitert: Prägung umfasst alle Einflüsse, die in sensiblen Lebensphasen – insbesondere in der frühen Kindheit – zu langfristigen, oft schwer veränderbaren Mustern im Denken, Fühlen und Handeln führen. Prägung ist dabei mehr als bloßes Lernen: Sie ist ein Prozess, bei dem äußere Einflüsse (soziale, emotionale, kulturelle, biologische) tief in die Persönlichkeit und das Selbstbild eines Menschen eingreifen und seine Entwicklung nachhaltig formen.

Wichtige Merkmale von Prägung sind <sup>6</sup>:

- **Bindung an sensible Phasen:** Prägung findet bevorzugt in bestimmten Entwicklungsabschnitten statt, in denen das Gehirn besonders aufnahmefähig und formbar ist.
- **Langfristige Wirkung:** Die durch Prägung erworbenen Muster und Einstellungen sind oft dauerhaft und schwer veränderbar.
- **Unwillkürlichkeit:** Prägung geschieht meist unbewusst und ist nicht das Ergebnis bewusster Entscheidung oder absichtlichen Lernens.
- **Vielfalt der Einflüsse:** Prägung kann durch soziale Beziehungen, emotionale Erfahrungen, kulturelle Normen, neurobiologische Prozesse und traumatische Ereignisse ausgelöst werden.

Prägung ist meist kein einmaliger, abgeschlossener Prozess, sondern erstreckt sich über die gesamte Lebensspanne. Besonders die ersten Lebensjahre sind jedoch von zentraler Bedeutung, weil hier die Grundlagen für Bindung, Selbstbild, Emotionsregulation und soziale Kompetenzen gelegt werden.

Prägung bezeichnet in der menschlichen Entwicklung jene Prozesse, in denen äußere Einflüsse, insbesondere in sensiblen Lebensphasen, zu tiefgreifenden, oft langfristigen Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten führen. Sie ist ein Zusammenspiel von biologischen, sozialen und kulturellen Faktoren, das die individuelle Persönlichkeit und das Selbstbild nachhaltig formt.

---

<sup>5</sup> Stangl, Werner: *Prägung*. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik

<sup>6</sup> Hogrefe Lexikon: *Prägung*

Die folgende Tabelle verdeutlicht die wichtigsten Prägefaktoren und ihre Wechselwirkungen.

<b>Prägefaktor</b>	<b>Beispiele</b>	<b>Wirkung auf Entwicklung</b>
Soziale Beziehungen	Eltern, Geschwister, Peers, Lehrer	Bindung, Selbstbild, Sozialkompetenz
Neurobiologische Prozesse	Neuroplastizität, Epigenetik, Hormone	Emotionsregulation, Lernfähigkeit
Traumatische Erfahrungen	Missbrauch, Vernachlässigung, Verlust	Stressregulation, Resilienz, Trauma
Gesellschaftliche Bedingungen	Bildung, Armut, Kultur, Medien	Werte, Normen, Chancen, Identität

Die Tabelle zeigt, dass Prägung ein multidimensionales Phänomen ist. Soziale Beziehungen, neurobiologische Prozesse, traumatische Erfahrungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen wirken zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Die Auswirkungen sind individuell verschieden und hängen von der jeweiligen Lebensphase, der genetischen Disposition und den vorhandenen Ressourcen ab.<sup>7</sup>

Im nächsten Abschnitt werden die einzelnen Prägefaktoren detailliert betrachtet.

---

<sup>7</sup> Max-Planck-Gesellschaft: *Epigenetik und soziale Ungleichheit*; SpringerLink: *Neuronale Grundlagen der Plastizität des Gehirns*

## 3. Formen der Prägung

### 3.1 Soziale Beziehungen als Prägefaktoren

Soziale Beziehungen sind der zentrale Motor menschlicher Entwicklung. Bereits in den ersten Lebensmonaten sind Babys auf die Resonanz und Zuwendung ihrer Bezugspersonen angewiesen. Die Bindungstheorie von John Bowlby und Mary Ainsworth hat gezeigt, dass die Qualität der frühen Bindungserfahrungen entscheidend für die Entwicklung von Urvertrauen, Selbstwertgefühl und sozialer Kompetenz ist.

Joachim Bauer betont in seinem Buch „Wie wir werden, wer wir sind“, dass das menschliche Selbst nicht angeboren ist, sondern sich erst im Wechselspiel mit anderen Menschen herausbildet. „Die menschliche Selbst-Werdung gelingt nur im Wechselspiel mit Bezugspersonen“<sup>8</sup>. Das Zauberwort lautet auch hier Resonanz. Eltern spiegeln die Emotionen ihrer Kinder, imitieren ihre Gesichtsausdrücke und geben beruhigende Impulse zurück. Diese Resonanzprozesse sind die Grundlage für die Entwicklung eines stabilen Selbstkerns und für die Fähigkeit, sich selbst und andere zu verstehen.

Bauer beschreibt, dass das Selbst eines Neugeborenen zunächst im „Du“ der Bezugspersonen verankert ist. Erst durch wiederholte, liebevolle Interaktion entwickelt sich ein Gefühl für das eigene Ich. Ein autonomes Selbst braucht einen festen Selbstkern, die Fähigkeit zum Perspektivwechsel und Ermutigung von außen.

Die Bindungsforschung unterscheidet verschiedene Bindungsstile<sup>9</sup>, die sich aus den frühen Beziehungserfahrungen ergeben:

- **Sichere Bindung:** Das Kind erfährt Zuverlässigkeit, Trost und Unterstützung. Es entwickelt Vertrauen in sich und andere.
- **Unsicher-vermeidende Bindung:** Das Kind erlebt Zurückweisung oder emotionale Kälte. Es lernt, seine Gefühle zu unterdrücken und sich nicht auf andere zu verlassen.
- **Unsicher-ambivalente Bindung:** Das Kind erlebt inkonsistente Zuwendung. Es schwankt zwischen Nähebedürfnis und Angst vor Zurückweisung.
- **Desorganisierte Bindung:** Das Kind erlebt Angst, Missbrauch oder Vernachlässigung durch die Bezugsperson. Es entwickelt keine konsistente Strategie zur Stressbewältigung und ist besonders gefährdet für spätere psychische Probleme.

Die Qualität der frühen Bindungserfahrungen beeinflusst nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern auch die kognitive Entwicklung, die Fähigkeit zur Emotionsregulation und die Resilienz gegenüber Belastungen. Kinder mit sicherer Bindung sind neugieriger, lernfreudiger und sozial kompetenter. Sie können besser mit Stress umgehen und entwickeln ein positives Selbstbild.

---

<sup>8</sup> Bauer, 2019

<sup>9</sup> Gauger, Andreas: *Bindungstrauma*

Auch im späteren Leben bleiben soziale Beziehungen prägend. Freundschaften, Partnerschaften, Lehrer-Schüler-Beziehungen und Arbeitsbeziehungen bieten Möglichkeiten für neue Bindungserfahrungen, Korrekturen alter Muster und persönliches Wachstum. So können korrigierende Beziehungserfahrungen auch im Erwachsenenalter zu einer nachträglich erarbeiteten sicheren Bindung führen.

**Zusammengefasst:**

Soziale Beziehungen sind der wichtigste Prägefaktor in der menschlichen Entwicklung. Sie bestimmen, wie wir uns selbst und andere sehen, wie wir mit Gefühlen umgehen und wie wir auf Herausforderungen reagieren. Resonanz, Empathie und liebevolle Zuwendung sind die Schlüssel für eine gesunde Entwicklung.

### 3.2 Neurobiologische Prozesse und Prägung

Die neurowissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte hat gezeigt, dass das menschliche Gehirn nicht statisch, sondern hochgradig plastisch ist. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrungen, Lernen und gezieltes Training strukturell und funktionell zu verändern<sup>10</sup>. Diese Plastizität ist die biologische Grundlage für Prägung. Erfahrungen, positive wie negative, hinterlassen Spuren im Gehirn, die das Denken, Fühlen und Verhalten dauerhaft beeinflussen.

Gerald Hüther betont, dass das Gehirn von Erfahrungen geformt wird, und zwar am stärksten, wenn uns etwas wirklich wichtig ist und uns begeistert. Begeisterung ist der „Dünger für das Gehirn“<sup>11</sup>. Sie setzt neuroplastische Botenstoffe wie Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin frei, die das Wachstum und die Stabilisierung neuer neuronaler Verbindungen fördern. Routinen und Gleichgültigkeit hingegen führen dazu, dass das Gehirn weniger flexibel und anpassungsfähig bleibt.

Die **neurobiologische Entwicklung** des Gehirns verläuft in mehreren Phasen<sup>12</sup>:

- **Pränatale Phase:** Bereits im Mutterleib beeinflussen Ernährung, Stress und Umweltgifte die Entwicklung des Gehirns und die epigenetische Programmierung.
- **Frühe Kindheit:** In den ersten drei Lebensjahren ist das Gehirn besonders plastisch. Erfahrungen mit Bezugspersonen, emotionale Sicherheit und Lernanreize prägen die neuronalen Netzwerke für Bindung, Emotionsregulation und kognitive Fähigkeiten.
- **Kindheit und Jugend:** Die Entwicklung von exekutiven Funktionen, Selbstregulation und sozialer Kompetenz wird durch Erfahrungen in Familie, Schule und Peergroup weiter geformt.

---

<sup>10</sup> SpringerLink: *Neuronale Grundlagen der Plastizität des Gehirns*

<sup>11</sup> Hüther, 2016

<sup>12</sup> Max-Planck-Institut: *Plastizität bei Kindern*

- **Erwachsenenalter:** Das Gehirn bleibt ein Leben lang plastisch, wenn auch weniger ausgeprägt als in der Kindheit. Neue Erfahrungen, Lernen und gezielte Interventionen können bestehende Muster verändern und neue Verbindungen schaffen.

#### **Zusammengefasst:**

Neurobiologische Prozesse wie die Neuroplastizität sind die Grundlage dafür, dass Erfahrungen, insbesondere in sensiblen Phasen, das Gehirn und damit die Persönlichkeit prägen. Prägung ist ein lebenslanger, dynamischer Prozess, der durch gezielte Interventionen und neue Erfahrungen beeinflusst werden kann.

### 3.3 Traumatische Erfahrungen und Entwicklungstrauma

Traumatische Erfahrungen sind ein besonders mächtiger Prägefaktor, weil sie das Nervensystem und die Stressregulation tiefgreifend beeinflussen. Bessel van der Kolk hat in seinem Buch „The Body Keeps the Score“ beschrieben, wie ein Trauma nicht nur das Denken und Fühlen, sondern auch den Körper und das Gehirn verändert. „Das Trauma bleibt im Körper haften, und der Körper erinnert sich oft besser als der Geist“<sup>13</sup>.

Trauma ist mehr als ein einmaliges Schockerlebnis. Die Forschung unterscheidet:

- **Schocktrauma:** Einmalige, gravierende Ereignisse wie Unfälle, Gewalt oder Naturkatastrophen.
- **Entwicklungstrauma:** Chronische Belastungen in der Kindheit, wie Vernachlässigung, Missbrauch, emotionale Kälte oder instabile Beziehungen.
- **Kollektives Trauma:** Traumatische Erfahrungen, die ganze Gesellschaften betreffen, etwa Krieg, Vertreibung oder politische Unterdrückung.

#### **Transgenerationale Weitergabe:**

Traumatische Erfahrungen können epigenetisch an die nächste Generation weitergegeben werden. Studien zeigen, dass Kinder von traumatisierten Eltern Veränderungen in Genen aufweisen, die für die Stressregulation zuständig sind. Auch kollektive Traumata wie Krieg oder politische Unterdrückung wirken über Generationen nach.

#### **Bindungstrauma:**

Wenn die früheste Beziehung zu den Bezugspersonen von Unsicherheit, Zurückweisung oder emotionaler Unberechenbarkeit geprägt ist, spricht man von Bindungstrauma. Das Kind kann keine sichere emotionale Basis entwickeln und passt sich durch Überlebensstrategien an die unsichere Umgebung an.

#### **Heilung und Integration:**

Die gute Nachricht: Das Gehirn bleibt ein Leben lang plastisch. Korrigierende Beziehungserfahrungen, körperorientierte Therapien und gezielte Interventionen können alte Muster überschreiben und die Fähigkeit zur Selbstregulation wiederherstellen. Besonders

---

<sup>13</sup> van der Kolk, 2015

wichtig ist die Erfahrung von Sicherheit, Verständnis und bedingungsloser Annahme – sei es in Therapie, Coaching oder neuen Beziehungen.

**Zusammengefasst:**

Traumatische Erfahrungen, insbesondere in der Kindheit, sind ein zentraler Prägefaktor, der das Nervensystem, die Stressregulation und das Selbstbild tiefgreifend beeinflusst. Die Folgen können ein Leben lang spürbar bleiben, sind aber durch gezielte Interventionen und neue Erfahrungen veränderbar.

### 3.4 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen als Prägefaktoren

Neben individuellen und familiären Einflüssen prägen auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen die Entwicklung des Menschen. Bildung, soziale Herkunft, Armut, Kultur, Medien und politische Strukturen bestimmen, welche Chancen, Werte und Normen ein Mensch verinnerlicht und wie er sich selbst und die Welt sieht.

**Soziale Herkunft und Bildung:**

Die Bildungschancen eines Kindes hängen in Deutschland nach wie vor stark von der sozialen Herkunft ab. Kinder aus Akademikerfamilien erhalten mehr Förderung, erleben mehr Anregung und Unterstützung und haben bessere Chancen auf einen erfolgreichen Bildungsweg. Kinder aus benachteiligten Familien sind häufiger von Armut, Stress und gesundheitlichen Problemen betroffen. Diese Unterschiede zeigen sich bereits im Vorschulalter und wirken sich auf das gesamte Leben aus<sup>14</sup>.

**Gesellschaftliche Normen und Werte:**

Kulturelle und gesellschaftliche Normen prägen, was als „normal“, „erwünscht“ oder „unerwünscht“ gilt. Sie beeinflussen die Vorstellungen von Erziehung, Geschlechterrollen, Erfolg und Lebensglück. Medien, Schule und Peergroup vermitteln Werte und Erwartungen, die das Selbstbild und die Lebensziele der Heranwachsenden formen.

**Systemische Perspektive:**

Aus systemischer Sicht ist der Mensch immer Teil verschiedener sozialer Systeme (Familie, Schule, Arbeit, Gesellschaft), die sich gegenseitig beeinflussen. Veränderungen auf einer Ebene wirken sich auf die anderen Ebenen aus. Systemisches Coaching berücksichtigt daher nicht nur die individuelle Biografie, sondern auch die gesellschaftlichen und kulturellen Kontexte, in denen der Klient lebt und handelt.

**Zusammengefasst:**

Gesellschaftliche Rahmenbedingungen sind ein mächtiger Prägefaktor, der Chancen, Werte und Identität formt. Soziale Ungleichheit, Armut und kulturelle Normen beeinflussen die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und wirken über Generationen hinweg. Systemisches Coaching kann helfen, diese Einflüsse bewusst zu machen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

---

<sup>14</sup> Bundeszentrale für politische Bildung: *Soziale Herkunft und Bildung*

## 4. Anwendung im Systemischen Coaching

### 4.1 Grundannahmen und Methoden

Systemisches Coaching basiert auf der Annahme, dass der Mensch immer Teil verschiedener sozialer Systeme ist und dass Probleme, Muster und Ressourcen im Kontext dieser Systeme verstanden werden müssen. Prägung wird als Ergebnis von Wechselwirkungen zwischen Individuum, Familie, Gesellschaft und biologischen Prozessen betrachtet.

#### **Zentrale Methoden und Konzepte<sup>15</sup>:**

- **Ressourcenorientierung:** Der Fokus liegt auf den vorhandenen Stärken, Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien der Klient:innen. Auch alte Prägungen werden als Ressourcen betrachtet, die in bestimmten Lebensphasen hilfreich waren.
- **Hypothesenbildung:** Der Coach entwickelt gemeinsam mit dem Klienten Hypothesen über die Entstehung und Funktion von Mustern, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen.
- **Systemische Fragen:** Durch zirkuläre, lösungsorientierte und reflektierende Fragen werden neue Perspektiven eröffnet und alte Muster hinterfragt.
- **Arbeit mit inneren Anteilen:** Modelle wie das Innere Team oder die Ego-State-Therapie helfen, verschiedene Persönlichkeitsanteile zu identifizieren, zu würdigen und zu integrieren.
- **Aufstellungsarbeit:** Systemische Aufstellungen machen verborgene Dynamiken, Beziehungsmuster und Prägungen sichtbar und ermöglichen neue Erfahrungen.
- **Biografiearbeit:** Die Lebensgeschichte wird gemeinsam reflektiert, um prägende Erfahrungen, Ressourcen und Entwicklungschancen zu erkennen.
- **Körperorientierte Methoden:** Achtsamkeit, Embodiment und somatische Übungen helfen, das Körpergedächtnis einzubeziehen und neue Erfahrungen auf körperlicher Ebene zu verankern.

#### **Zusammengefasst:**

Systemisches Coaching nutzt ein breites Spektrum an Methoden, um Prägungen sichtbar zu machen, neue Erfahrungen zu ermöglichen und nachhaltige Veränderungsprozesse zu begleiten. Die Integration von neurobiologischen und traumatherapeutischen Erkenntnissen macht Coaching wirksamer und individueller.

---

<sup>15</sup> Systemisches Netzwerk: *Methodensammlung*

## 4.2 Konkrete Interventionen und Fallbeispiele

### 1. Biografiearbeit und Lebenslinie:

Die Klientin zeichnet ihre Lebenslinie und markiert prägende Ereignisse, Beziehungen und Wendepunkte. Der Coach stellt Fragen wie: „Welche Erfahrungen haben Sie besonders geprägt? Welche Ressourcen haben Sie in schwierigen Zeiten entwickelt?“ Ziel ist es, Muster zu erkennen, Ressourcen zu würdigen und neue Perspektiven zu eröffnen.

### 2. Arbeit mit dem Inneren Team:

Der Klient identifiziert verschiedene innere Anteile (z. B. das verletzte Kind, der Antreiber, der Kritiker) und gibt ihnen eine Stimme. Durch Dialog und Integration der Anteile entsteht mehr Selbstakzeptanz und Handlungsspielraum. Besonders bei Klient:innen mit Entwicklungstrauma kann die Arbeit mit verletzten Anteilen heilsam sein.

### 3. Systemische Aufstellungen:

Eine Führungskraft erlebt immer wieder Konflikte mit Mitarbeitenden. In einer Einzelaufstellung werden die wichtigsten Personen und Anteile im Raum positioniert. Der Coach fragt: „Welche Dynamik spüren Sie? Woher kennen Sie dieses Muster?“ Die Aufstellung macht verborgene Prägungen sichtbar und ermöglicht neue Lösungswege.

### 4. Ressourcenarbeit und Reframing:

Ein Klient empfindet seine Anpassungsfähigkeit als Schwäche. Im Coaching wird diese Fähigkeit als Ressource gewürdigt, die in der Kindheit zum Überleben beigetragen hat. Durch Reframing entsteht ein neues Selbstbild: „Damals war es wichtig, sich anzupassen. Heute dürfen Sie neue Wege ausprobieren.“

### 5. Körperorientierte Interventionen:

Eine Klientin leidet unter chronischer Anspannung. Durch Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken und somatische Wahrnehmung lernt sie, ihren Körper als Ressource zu nutzen und alte Spannungsmuster zu lösen. Die Integration von Körper und Geist ist besonders bei der Arbeit mit Trauma und Prägung wichtig.

### 6. Zielarbeit und Selbstregulation:

Der Coach unterstützt den Klienten dabei, selbstkongruente Ziele zu entwickeln, die mit seinen Werten und Bedürfnissen übereinstimmen. Durch die Arbeit an Zielhierarchien und die Förderung von Selbstregulation werden nachhaltige Veränderungen möglich.

### 7. Fallbeispiel (Transaktionsanalyse):

Ein Team erlebt wiederkehrende Machtkämpfe. Im Coaching werden die Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) analysiert. Die Beteiligten erkennen, dass sie unbewusst alte Prägungen aus der Kindheit ins Team tragen. Durch Reflexion und neue Kommunikationsstrategien gelingt es, die Dynamik zu verändern und konstruktiver zusammenzuarbeiten<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Trigon Coach: 4 Fallbeispiele zur Transaktionsanalyse

### 4.3 Ethische und methodische Grenzen

Die Arbeit mit Prägung und Trauma im Coaching erfordert besondere Sensibilität, Fachkompetenz und ethische Klarheit. Nicht alle Themen und Belastungen sind für Coaching geeignet. Bei schweren Traumatisierungen, psychischen Erkrankungen oder akuten Krisen ist eine Weitervermittlung an therapeutische Fachkräfte notwendig.

#### **Ethische Grundsätze<sup>17</sup>:**

- **Wertschätzung und Respekt:** Der Coach begegnet dem Klienten mit Achtung vor seiner Lebensgeschichte, seinen Prägungen und seinen Grenzen.
- **Transparenz und Auftragsklärung:** Die Ziele, Methoden und Grenzen des Coachings werden offen kommuniziert und im Vertrag festgehalten.
- **Vertraulichkeit:** Alle persönlichen Informationen werden vertraulich behandelt.
- **Selbstreflexion und Supervision:** Der Coach reflektiert regelmäßig die eigene Arbeit, bildet sich weiter und nimmt Supervision in Anspruch.
- **Abgrenzung zur Therapie:** Coaching ist keine Therapie. Bei Anzeichen für eine psychische Erkrankung oder schwere Traumatisierung wird der Klient an geeignete Fachstellen verwiesen<sup>18</sup>.

#### **Methodische Grenzen:**

- **Keine Traumatherapie:** Systemisches Coaching kann bei Entwicklungstrauma unterstützend wirken, ersetzt aber keine spezialisierte Traumatherapie.
- **Keine Diagnostik:** Der Coach stellt keine Diagnosen und bewertet keine Symptome.
- **Grenzen der Veränderbarkeit:** Manche Prägungen – insbesondere aus der frühen Kindheit – sind nur begrenzt veränderbar. Ziel ist nicht die „Umschreibung“ der Biografie, sondern die Integration und Würdigung der eigenen Geschichte.

#### **Zusammengefasst:**

Systemisches Coaching arbeitet im Spannungsfeld zwischen Unterstützung, Begleitung und Abgrenzung zur Therapie. Ethische Klarheit, Selbstreflexion und die Bereitschaft zur Weitervermittlung sind unerlässlich für eine verantwortungsvolle Arbeit mit Prägung und Trauma.

---

<sup>17</sup> Deutscher Coaching Verband: *Ethikrichtlinie*

<sup>18</sup> Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching: *Ethische Leitlinien*

## 5. Fazit

Prägung ist ein zentrales Konzept, um zu verstehen, wie Menschen zu dem werden, was sie sind. Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat gezeigt, dass Prägung ein lebenslanger, dynamischer Prozess ist, der durch soziale Beziehungen, neurobiologische Prozesse, traumatische Erfahrungen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Die ersten Lebensjahre sind besonders prägend, weil das Gehirn in dieser Zeit hochgradig plastisch und empfänglich für Erfahrungen ist.

Systemisches Coaching kann dieses Wissen nutzen, um Klient:innen besser zu verstehen, alte Muster zu würdigen und neue Erfahrungen zu ermöglichen. Methoden wie Biografiearbeit, Arbeit mit inneren Anteilen, Aufstellungen, Ressourcenarbeit und körperorientierte Interventionen sind besonders wirksam bei der Integration alter Prägungen und der Entwicklung neuer Handlungsspielräume.

Die Arbeit mit Prägung und Trauma im Coaching erfordert ethische Klarheit, Fachkompetenz und die Bereitschaft zur Weitervermittlung an therapeutische Fachkräfte, wenn die Grenzen des Coachings erreicht sind.

## 6. Literaturverzeichnis

1. Bauer, Joachim: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing, 2019.
2. Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main: Fischer, 2016.
3. van der Kolk, Bessel: The Body Keeps the Score. Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2015.
4. Stangl, Werner: Prägung. Online-Lexikon für Psychologie & Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/257/praegung> (abgerufen am 29.11.2025).
5. Max-Planck-Gesellschaft: Epigenetik und soziale Ungleichheit. <https://www.mpg.de/23959888/epigenetik-soziale-ungleichheit> (abgerufen am 29.11.2025).
6. Hogrefe Lexikon: Prägung. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/praegung>
7. SpringerLink: Neuronale Grundlagen der Plastizität des Gehirns. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-66957-0\\_9](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-66957-0_9) (abgerufen am 30.11.2025).
8. Gauger, Andreas: Bindungstrauma: Wie frühe Erfahrungen unser Leben prägen. <https://andreas-gauger.de/narzisstischer-missbrauch/bindungstrauma/> (abgerufen am 30.11.2025).
9. Max-Planck-Institut: Plastizität bei Kindern. <https://www.mpib-berlin.mpg.de/forschung/forschungsbereiche/entwicklungspsychologie/projekte/plastizitaet-bei-kindern> (abgerufen am 30.11.2025).
10. Bundeszentrale für politische Bildung: Soziale Herkunft und Bildung. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/soziale-ungleichheit-354/520843/soziale-herkunft-und-bildung/> (abgerufen am 13.12.2025).
11. Systemisches Netzwerk: Methodensammlung. <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/> (abgerufen am 14.12.2025).
12. Deutscher Coaching Verband: Ethikrichtlinie. <https://coachingverband.org/ethikrichtlinie/> (abgerufen am 20.12.2025).
13. Trigon Coach: 4 Fallbeispiele zum Beitrag der Transaktionsanalyse zum systemisch-evolutionären Coaching. <https://trigon.coach/4-fallbeispiele-zum-beitrag-der-transaktionsanalyse-zum-systemisch-evolutionaeren-coaching/> (abgerufen am 20.12.2025).
14. Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching: Ethische Leitlinien. [https://www.dgsv.de/wp-content/uploads/2023/10/DGSv\\_Ethische-Leitlinien\\_2023.pdf](https://www.dgsv.de/wp-content/uploads/2023/10/DGSv_Ethische-Leitlinien_2023.pdf) (abgerufen am 20.12.2025).