

# Zwischen Anpassung und Selbstfindung

---

Wie narzisstische Bezugspersonen die Identitätsbildung beeinflussen und wie systemisches Coaching bei der Identitätsfindung helfen kann

Laura Wieckhorst

<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>Theoretische Grundlage</b>	<b>3</b>
<b>Identitätsbildung</b>	<b>3</b>
<b>Narzissmus als Persönlichkeitsmerkmal und seine Auswirkung auf Familiensysteme</b>	<b>4</b>
<b>Systemisches Coaching als Lösungsansatz</b>	<b>5</b>
<b>Einführung in systemisches Coaching</b>	<b>5</b>
<b>Anwendung auf Betroffene narzisstisch geprägter Familiensysteme</b>	<b>7</b>
DISG-Persönlichkeitstest	7
Ressourcenorientierte Fragen	8
Zirkuläre Fragen	8
Inneres Team (nach F. Schulz von Thun)	9
Time-Line Coaching	10
5 Säulen der Identität nach Petzold	11
<b>Fazit &amp; Limitationen</b>	<b>12</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>14</b>

# Einleitung

## “Wer bin Ich?”

Die Beantwortung der Frage nach der eigenen Identität erfordert ein tiefes Verständnis der persönlichen Werte, Interessen und Bedürfnisse. Dieses Bewusstsein bildet die Grundlage für Entscheidungen, die im Einklang mit den eigenen Überzeugungen stehen. Dies stärkt die Fähigkeit, ein authentisches Leben zu führen und trägt somit maßgeblich zur emotionalen und psychischen Ausgeglichenheit bei

(<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/identitaetsentwicklung>, 08.12.2024).

Menschen, die in einem narzisstisch geprägten Familiensystem aufwachsen, erleben jedoch häufig Schwierigkeiten, diese Frage für sich zu beantworten (Dr. Ramani Durvasula, 2024, *It's not you*, S. 87f). Die Gründe dafür liegen in der Natur dieser Systeme: In solchen Familienstrukturen steht die Dynamik zwischen Kind und narzisstischer Bezugsperson oft im Zentrum. Narzisstische Elternteile neigen dazu, ihre Kinder weniger als eigenständige Persönlichkeiten wahrzunehmen, sondern vielmehr als Mittel zur Erfüllung ihrer eigenen emotionalen und egozentrischen Bedürfnisse. Kinder in solchen Familiensystemen lernen früh, dass Zuwendung und Liebe an Bedingungen geknüpft sind – häufig an das Erfüllen der Erwartungen des narzisstischen Elternteils. Die “narzisstische Zufuhr”, die die narzisstische Person vom Kind bekommt, bestimmt also darüber, wie das Kind behandelt wird. Der Begriff „narzisstische Zufuhr“ beschreibt dabei die Aufmerksamkeit, Bewunderung und Bestätigung, die Narzisst\*innen benötigen, um ihr fragiles Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Diese manipulative Dynamik führt dazu, dass Kinder in solchen Familiensystemen ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zugunsten der familiären Harmonie oder der Stabilisierung des Elternteils unterdrücken. Statt eine eigene Identität zu entwickeln, definieren sie sich über die Rolle, die sie im Familiensystem zugeteilt bekommen, z.B. als “goldenes Kind”, Vermittler\*in, Familienclown oder Sündenbock für familiäre Spannungen. Diese Rollenbegrenzung hemmt die persönliche Entfaltung und kann somit langfristig zu Identitätsunsicherheiten und Selbstwertproblemen führen (Dr. Ramani Durvasula, 2024, *It's not you*, S. 126-144).

Die Auswirkungen eines solchen Familiensystems auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung und das eigene Leben müssen zunächst bewusst gemacht und reflektiert werden, bevor aktiv daran gearbeitet werden kann. Systemisches Coaching und die damit einhergehenden Fragetechniken können ein hilfreiches Tool sein, um nach narzisstischer Manipulation zu sich selbst zu finden und somit auch eine Antwort auf die Frage: “Wer bin ich?” zu finden.

In den folgenden Seiten dieser Abschlussarbeit wird zunächst die theoretische Grundlage zu Narzissmus in Familiensystemen und Identitätsbildung dargelegt. Im Anschluss wird der Einfluss narzisstischer Eltern auf die Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl bei Kindern beleuchtet, insbesondere durch die Anpassungsmechanismen, die Kinder in solchen Familiensystemen entwickeln. Darauf

folgt eine Ausarbeitung, wie systemisches Coaching mit spezifischen Methoden und Fragetechniken dazu beitragen kann, ein Identitätsgefühl von Klient\*innen herauszuarbeiten und zu stärken. Ein anonymisiertes Fallbeispiel illustriert einen beispielhaften Coaching-Prozess. Abschließend wird die Ausarbeitung in einem Fazit kurz zusammengefasst und mögliche Herausforderungen diskutiert.

## Theoretische Grundlage

### Identitätsbildung

Laut Grob und Jaschinski (2003, *Identität in der Psychologie*, S. 41) bezieht sich Identität in der Psychologie auf eine individuelle Persönlichkeitsbeschaffenheit, die sowohl auf der Wahrnehmung der eigenen Person als auch auf der Beurteilung durch andere basiert. In der Jugendphase erhält diese Auseinandersetzung einen besonderen Stellenwert, da Heranwachsende körperliche, geistige und gesellschaftliche Veränderungen durchlaufen, die ihre Selbstwahrnehmung herausfordern (Hannover, Wolter & Zander, 2018, *Identitätsentwicklung in der Jugendphase*, S. 237).

Erikson (1968, *Identity: Youth and Crisis*, S. 91–95) betrachtet Identitätsbildung als eine zentrale Entwicklungsaufgabe der Adoleszenz, in der frühere Erfahrungen, aktuelle Selbstbilder und Zukunftsperspektiven in Einklang gebracht werden. Die erfolgreiche Bewältigung dieser „Identitätskrise“ legt den Grundstein für ein stabiles und kohärentes Selbstbild.

Aus systemischer Perspektive (von Schlippe & Schweitzer, 2019, *Systemische Perspektiven in der Identitätsbildung*, S. 112–115) stellt Identitätsbildung einen Prozess dar, der in ständiger Wechselwirkung mit dem sozialen Umfeld, vor allem dem Familiensystem, steht. Die Familie ist dabei als interdependentes Beziehungsgeflecht zu verstehen, in dem jedes Mitglied auf die Handlungen und Haltungen der anderen reagiert. Für die Identitätsentwicklung ist es entscheidend, dass das heranwachsende Individuum eine Balance zwischen Anpassung an familiäre Normen und der Ausbildung individueller Autonomie findet. Unterstützung, Wertschätzung und klare, aber flexible Strukturen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Nur wenn Heranwachsende die Möglichkeit haben, verschiedene Rollen auszuprobieren und Rückmeldungen zu erhalten, können sie ihr Selbstkonzept stabilisieren und festigen (Fend, 2000, *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz*, S. 404).

Im Kontext von narzisstischen Elternbeziehungen bekommt dieser Prozess eine besondere Relevanz: Während ein unterstützendes, wertschätzendes Umfeld es dem Kind ermöglicht, ein authentisches Selbstbild zu entwickeln, kann ein stark kontrollierendes, manipulierendes oder emotional vernachlässigendes Familiensystem (etwa durch die narzisstische Dynamik) die Identitätsentwicklung erheblich erschweren. Kinder und Jugendliche lernen in solchen Konstellationen oft, ihre Wahrnehmung, Gefühle und Bedürfnisse zugunsten elterlicher Erwartungen zu

unterdrücken, was die Herausbildung einer stabilen, eigenständigen Identität untergräbt (Dr. Ramani Durvasula, 2024, *It's not you*, S. 126-144).

Somit lässt sich festhalten, dass Identitätsbildung ein fortlaufender, komplexer Prozess ist, der von individuellem Erleben, sozialer Resonanz und familialen Kontexten beeinflusst wird.

## Narzissmus als Persönlichkeitsmerkmal und die Auswirkung auf Familiensysteme

Narzissmus als Persönlichkeitsmerkmal wird in der Literatur durch ein übersteigertes Selbstwertgefühl, ein hohes Bedürfnis nach Bewunderung sowie einen Mangel an Empathie für andere gekennzeichnet (American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, 2013, S. 669–670; Kernberg, 1975, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, S. 28–31; Kohut, 1971, *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*, S. 45–52). Während ein „gesunder“ Narzissmus als Basis für ein stabiles, realistisches Selbstbild verstanden werden kann, führt eine pathologische Ausprägung zu einer Störung der Selbstwahrnehmung und -regulation. Dabei kann pathologischer Narzissmus als ein Abwehrmechanismus verstanden werden, der darauf abzielt, ein fragiles Selbst vor Verletzungen zu schützen (Kernberg, 1975, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, S. 28–31).

In neueren Untersuchungen werden die Begriffe „grandios“ und „vulnerabel“ bevorzugt, um zwei zentrale Unterkategorien des Narzissmus zu beschreiben. Grandioser Narzissmus ist dabei durch offene Merkmale wie Arroganz, übermäßige Selbstbezogenheit, ein stark ausgeprägtes Anspruchsdenken sowie eine hohe Reaktivität auf Kritik gekennzeichnet. Vulnerabler Narzissmus hingegen zeigt sich in einem eher zurückhaltenden, schüchternen und introvertierten Auftreten, das von Schamhaftigkeit, Ängstlichkeit sowie einem vermeidenden Interaktionsverhalten geprägt ist (Dr. Ramani Durvasula, 2024, *It's not You*, S. 17-25). Narzissmus weist somit keine einheitliche Erscheinungsform auf, sondern kann sich in unterschiedlichen, teils gegensätzlichen Ausprägungen manifestieren.

Die Familie wird von dem narzisstischen Elternteil als Statussymbol und Konstrukt gesehen, das für sich selbst & die eigenen Bedürfnisse nutzbar gemacht werden kann. Im Kontext von Familiensystemen erzeugen narzisstische Elternteile somit eine Dynamik, in der ihre Kinder primär als Erweiterungen des elterlichen Selbst funktionieren. Diese Kinder übernehmen unbewusst die Rolle, die Bedürfnisse und Wünsche der Eltern zu erfüllen, anstatt zu lernen, ein eigenes, authentisches Selbst zu entwickeln. Während gesunde Eltern-Kind-Beziehungen darauf abzielen, dem Kind Autonomie, Selbstwert und Identitätsbildung zu ermöglichen, neigen narzisstische Elternteile dazu, ihr Kind als Spiegel für das eigene grandiose Selbstverständnis zu benutzen (Donaldson-Pressman, S., & Pressman, R. M. 1994, *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*, S. 20). Dabei wird das Kind oft entweder idealisiert, um den eigenen Stolz zu steigern, oder

abgewertet, sobald es den hohen Erwartungen nicht entspricht (Miller, 1979/2007, *Das Drama des begabten Kindes*, S. 55–58; Wardetzki, 2010, *Weiblicher Narzissmus*, S. 24–26).

Dabei lassen sich verschiedene Rollen unterscheiden, die in solchen Familiensystemen häufig auftreten und von dem Einfluss eines narzisstischen Elternteils geprägt sind:

- **Der „Enabler“ (Unterstützer):** Diese Person – oft ein Elternteil oder ein älteres Kind – erleichtert und unterstützt das narzisstische Verhalten, indem sie Konflikte herunterspielt, problematischen Situationen verharmlost und den äußeren Schein der Familie wahrt. Der Enabler hilft somit indirekt, die dysfunktionale Familiendynamik aufrechtzuerhalten.
- **Das „Golden Child“ (goldene Kind):** Dieses Kind wird idealisiert und als perfektes Spiegelbild der elterlichen Großartigkeit betrachtet. Es soll die hohen, oft unrealistischen Erwartungen erfüllen und erhält übermäßige positive Aufmerksamkeit, wobei Lob meist an Bedingungen wie Leistung oder Status geknüpft ist.
- **Der „Scapegoat“ (Sündenbock):** Dieses Kind dient als Projektionsfläche für sämtliche negativen Gefühle, Schuldzuweisungen und Defizite im Familiensystem. Es wird abgewertet, kritisiert und als Ursache für familiäre Schwierigkeiten dargestellt, wodurch es eine stigmatisierte Rolle im System erhält.
- **Das „Lost Child“ (verlorenes Kind):** Dieses Kind zieht sich zurück, vermeidet Aufmerksamkeit und nimmt eine unauffällige, oft übersehene Position ein. Es versucht, durch Unsichtbarkeit Konflikten und Druck zu entgehen, bleibt jedoch aufgrund fehlender Zuwendung in seiner Identitätsentwicklung oft stark eingeschränkt.

Diese Rollen sind keine starren Kategorien, vielmehr können Kinder im Laufe ihrer Entwicklung zwischen den Positionen wechseln oder mehrere Rollen gleichzeitig einnehmen. Der Kern dieser Dynamik liegt jedoch in der Funktionszuweisung durch das narzisstische Elternteil, das die Kinder nicht als eigenständige Individuen, sondern als Mittel zur Stabilisierung des eigenen Selbstbildes betrachtet

(Donaldson-Pressman & Pressman, 1994, *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*, S. 39–45).

## Systemisches Coaching als Lösungsansatz

### Einführung in systemisches Coaching

Systemisches Coaching ist ein prozess-, lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz, der – unter Einbezug der relevanten sozialen, organisatorischen und kulturellen Kontexte – auf die individuellen Entwicklungsbedürfnisse von Menschen in beruflichen

wie persönlichen Kontexten ausgerichtet ist (Radatz, 2000, *Beratung ohne Ratschlag*, S. 85f.).

In Abgrenzung dazu, behandelt die Therapie psychische Erkrankungen, bearbeitet Symptome, die häufig auf vergangene Erfahrungen zurückgehen, und zielt auf die Wiederherstellung der seelischen Gesundheit (Skript InKonstellation, 2024, S. 6f.). „Systemisch“ bedeutet im Kontext des systemischen Coachings, dass der Mensch nicht isoliert, sondern stets in seinen vielfältigen Beziehungsnetzen, Organisationsstrukturen und sozialen Kontexten wahrgenommen wird. Die individuellen Anliegen, Ziele und Herausforderungen der Klient\*innen werden als Resultat komplexer Wechselwirkungen verstanden, bei denen alle Elemente eines Systems in ständiger wechselseitiger Beeinflussung stehen. Anstatt einzelne Verhaltensweisen oder Symptome isoliert zu analysieren, rückt der systemische Ansatz das gesamte Beziehungsgefüge in den Fokus: Wie hängen Handlungen, Erwartungen, Kommunikationsmuster und soziale Normen zusammen? Durch gezielte Fragetechniken, Perspektivwechsel und die Einbeziehung relevanter Systemelemente wird deutlich, dass Veränderungen in einem Bereich auch Auswirkungen auf andere Teile des Systems haben. Diese Betrachtungsweise schafft ein tieferes Verständnis für die dynamischen Zusammenhänge, in denen sich Klient\*innen bewegen und ermöglicht es, neue Handlungsspielräume sowie nachhaltige Lösungsansätze zu entwickeln (von Schlippe & Schweitzer, 2019, *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*, S. 112–115; Radatz, 2000, *Beratung ohne Ratschlag*, S. 21f.; König & Volmer, 2010, *Coaching für die Praxis*, S. 29–35).

Im systemischen Coaching steht die Aktivierung bereits vorhandener Ressourcen im Vordergrund, um die Selbstmanagementfähigkeit zu stärken.

Kommunikationsstrukturen können verbessert, Verhaltensmuster reflektiert sowie angepasst werden, um langfristig eine höhere mentale Widerstandskraft aufzubauen. Dadurch werden Klient\*innen befähigt, fundierte Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele klar zu definieren und zu verfolgen.

Die Coachin oder der Coach fungiert dabei als begleitende Instanz, stellt gezielte Fragen, eröffnet neue Perspektiven und schafft einen Reflexionsraum, in dem Klient\*innen ihre Rolle als Expert\*innen der eigenen Lebenswelt entdecken können (Skript InKonstellation, 2024, S. 13–15).

Sonja Radatz hebt in *Beratung ohne Ratschlag* (2000, S. 92f.) die Haltung des Nicht-Ratgebens als zentrales Merkmal hervor. Anstatt fertiger Lösungen bietet der Coach einen verstehenden, nicht wertenden Dialog, der die individuelle Wirklichkeitskonstruktion der Klient\*innen respektiert. Dies fördert Selbststeuerung, regt zur Erkundung neuer Handlungsoptionen an und unterstützt eigenverantwortliche Veränderung.

Durch diese Grundhaltung des systemischen Coachings, die auf die Stärkung von Selbstwirksamkeit des Coachees abzielt, erweitern Klient\*innen ihre Perspektiven und entwickeln eigene Lösungsstrategien (Radatz, 2000, *Beratung ohne Ratschlag*, S. 23f.).

## Anwendung auf Betroffene narzisstisch geprägter Familiensysteme

Im Folgenden wird ein kurzer Überblick über exemplarische Fragetechniken, Tools und Methoden gegeben, die in der systemischen Coaching-Ausbildung von InKonstellation gelehrt worden sind und die sich besonders für die lösungsorientierte Arbeit mit Coachees eignen, die durch narzisstisch-geprägte Familiensysteme mit Identitätsproblemen konfrontiert sind. Eine typische Anfrage von Klient\*innen mit dieser Problematik könnte beispielsweise lauten:

*„Ich habe das Gefühl, nicht zu wissen, wer ich bin oder was mir wirklich Freude bereitet.“*

Nach Abfrage der einzelnen Räume des Coaching-Hauses, könnte eine vom Coachee erarbeitete Zielformulierung wie folgt lauten:

*„Bis zum Abschluss des Coachingprozesses will ich Klarheit über meine Persönlichkeit, meine Werte, Interessen und Stärken entwickeln, um auf dieser Basis authentische Entscheidungen für mein Leben zu treffen.“*

### DISG-Persönlichkeitstest

Das DISG-Modell geht auf William Moulton Marston zurück und wurde später von John G. Geier erweitert. Es ordnet menschliches Verhalten vier Grundtypen zu, die jeweils von extravertiert/menschen- oder aufgabenorientiert bis hin zu introvertiert/menschen- oder aufgabenorientiert reichen. Diese vier Grunddimensionen lauten:

- **D** (Dominant): extravertiert, aufgabenorientiert
- **I** (Initiativ): extravertiert, menschenorientiert
- **S** (Stetig): introvertiert, menschenorientiert
- **G** (Gewissenhaft): introvertiert, aufgabenorientiert

Jeder Mensch verfügt über alle vier Anteile, wobei meist zwei von ihnen am deutlichsten ausgeprägt sind (Skript InKonstellation, 2024, S. 104-105).

Es kann sinnvoll sein, einer Klientin oder einem Klienten mit Identitätsfragen bereits vor dem ersten Coaching-Gespräch einen Link zum DISG-Persönlichkeitstest zukommen zu lassen. Das so gewonnene Ergebnis dient dann in der ersten Sitzung als hilfreicher Ausgangspunkt für die durch den Coach / die Coachin geführte Reflexion:

- *„Bevor Du das Ergebnis siehst – wo würdest Du Dich selbst einordnen? Warum?“*
- *„Nachdem Du Dein Ergebnis kennst - wo spürst du eine Übereinstimmung zwischen dem DISG-Profil und deinem Selbstbild, und wo merkst du, dass sich Dein Bild von Dir selbst von dieser Beschreibung unterscheidet? Wodurch könnten diese Unterschiede begründet sein?“*
- *„Welche Deiner im DISG-Modell sichtbaren Verhaltensvorlieben könnten auf bestimmte Grundwerte hindeuten, die Dir wichtig sind?“*

- *„Wenn Du Dir vorstellst, wie Du Dein Verhalten in Zukunft weiterentwickeln möchtest: Welche der im DISG beschriebenen Eigenschaften willst Du stärker leben und welche vielleicht bewusster in Balance bringen, um Dich authentischer und stimmiger zu fühlen?“*

## Ressourcenorientierte Fragen

Einen weiteren Schritt in Richtung positiver Veränderung bieten ressourcenorientierte Fragen. Sie richten den Fokus auf bereits vorhandene Stärken, ermutigende Erfahrungen und unterstützende Faktoren im Leben der Klient\*innen. Auf diese Weise wird nicht nur die Aufmerksamkeit von der Problemstellung auf das Potenzial zur Lösungsfindung gelenkt, sondern auch ein tieferes Bewusstsein für individuelle Ressourcen geschaffen. Indem die eigenen Kompetenzen klarer wahrgenommen werden, wächst die Zuversicht in die eigenen Möglichkeiten und der Weg zur selbstbestimmten Zielerreichung wird geebnet (Skript InKonstellation, 2024, S. 68-69). Um einem Coachee zu mehr Klarheit über die eigene Persönlichkeit, die eigenen Werte und & Stärken zu verhelfen, könnten folgende ressourcenorientierte Fragen gestellt werden:

- *„Wenn Du Dir Dein definiertes Ziel als Skala von 1 bis 10 vorstellst, wobei 1 den Punkt markiert, an dem Du noch gar keine Klarheit hast, und 10 völlige Klarheit in Bezug auf Deine Persönlichkeit, Werte und Interessen bedeutet: Wo auf dieser Skala würdest Du Dich heute spontan einordnen?“*
- *„Welche Ressourcen haben Dir geholfen, bereits auf einer x zu sein?“*
- *„Gab es schon einmal eine Situation, in der Du auf einer x+1 warst? Falls ja – was genau machst Du da anders? Was ist vielleicht in Deiner Umwelt anders?“*
- *„Was gefällt Dir an Dir selbst?“*
- *„Wenn Du an Deine Kindheit oder an vergangene Zeiten zurückdenkst: Gibt es Momente, in denen Du Dich besonders erfüllt, frei oder ganz bei Dir selbst gefühlt hast? Was war dort anders?“*
- *„An welche Situationen in Deinem Leben erinnerst Du Dich, in denen Du Deine Stärken besonders gut einsetzen konntest, um eine Herausforderung zu meistern?“*

## Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen entstammen der systemischen Therapie und Familientherapie und werden eingesetzt, um eingefahrene Sichtweisen in Beziehungssystemen aufzubrechen. Anstatt direkt nach den inneren Zuständen einer Person zu fragen, wird nach Beobachterpositionen gefragt. Dadurch entsteht ein Perspektivwechsel: Klient\*innen versetzen sich in die Lage anderer Beteiligter, vermuten Wünsche, Meinungen oder Bedürfnisse aus deren Blickwinkel und gewinnen so neue Einsichten. Dieser Prozess regt kreative Denkprozesse an und lockert festgefahrene Kommunikations- und Interaktionsmuster (Skript InKonstellation, 2024, S. 77-78).

- „Wenn wir Deine beste Freundin fragen würden, welche Stärken sie in Dir sieht, was würde sie wahrscheinlich antworten?“
- „Angenommen, wir würden eine frühere Lehrerin von Dir fragen, welche Interessen sie damals bei Dir wahrgenommen hat – was, glaubst Du, würde sie nennen?“
- „Wenn wir ein vertrautes Teammitglied am Arbeitsplatz befragen könnten: Wie würde diese Person beschreiben, wann Du am authentischsten wirkst?“
- „Nehmen wir an, ein\*e enge\*r Freund\*in, der/die Dich seit Jahren kennt, soll uns sagen, in welchen Momenten Du vor Energie und Freude strahlst – worauf würde er oder sie hinweisen?“

### Inneres Team (nach F. Schulz von Thun)

Das Innere Team ist ein Modell, das die Vielstimmigkeit der menschlichen Seele als eine Art Arbeitsgruppe darstellt. Anstatt an vorgegebene Persönlichkeitstheorien gebunden zu sein, nimmt es die auftretenden „inneren Stimmen“ so, wie sie sich im jeweiligen Moment zeigen. Diese unterschiedlichen seelischen Kräfte, Gefühle oder inneren Haltungen werden als eigenständige „Teammitglieder“ betrachtet, die miteinander agieren und auch in Konkurrenz zueinanderstehen können. Durch die Visualisierung – etwa das „Hineinmalen“ dieser Persönlichkeitsanteile in die eigene Brust – gelingt eine Art Distanzierung. Die Person kann auf ihre inneren Anteile wie auf ein tatsächliches Team blicken, deren Beziehungen und Botschaften verstehen und so klären, welches „Mitglied“ wann das Sagen hat. Dieses Vorgehen dient dazu, die innere Unübersichtlichkeit aufzulösen, Unsicherheiten zu reduzieren und bewusster, authentischer zu handeln (Skript InKonstellation, 2024, S. 106-107).

Insbesondere für Menschen, die in einem narzisstisch geprägten Haushalt aufgewachsen sind, kann das Arbeiten mit dem Inneren Team helfen, sich von fremdbestimmten und einengenden Selbstbildern zu lösen. In einem Umfeld, in dem eigene Bedürfnisse oft ignoriert, abgewertet oder unterdrückt wurden, bietet das Innere Team die Möglichkeit, innere Stimmen zu identifizieren, die bislang von den Vorstellungen und Erwartungen der narzisstischen Bezugsperson(en) überlagert waren. Auf diese Weise wird eine Neuorientierung in Richtung authentischer Werte und Persönlichkeitsanteile möglich, die sich jenseits fremdgesteuerter Definitionen entfalten dürfen.

- *„Wenn Du an die aktuelle Situation denkst: Wie würdest Du den inneren Anteil oder die innere Stimme, die sich gerade meldet, beschreiben?“*
- *„Stell Dir vor, dieser innere Anteil hätte eine konkrete Gestalt: Wie sähe er aus? Würdest Du ihn eher als eine bestimmte Person, eine Farbe oder vielleicht eine bestimmte Form wahrnehmen? Welche Größe hat er für Dich?“*
- *„Fällt Dir ein passender Name für diesen inneren Anteil ein, um ihn künftig leichter ansprechen zu können?“*
- *„Welche Emotionen verkörpert dieser Anteil? Was empfindet er in diesen Momenten, und wofür steht er eigentlich?“*

- *„Welche positive Absicht könnte hinter dem Verhalten oder den Botschaften dieses Anteils liegen? Welche Qualität oder welches Bedürfnis versucht er auf diese Weise zum Ausdruck zu bringen?“*
- *„Gibt es in Dir noch einen weiteren inneren Anteil, der eine andere Meinung oder Haltung vertritt, wenn Du an die aktuelle Situation denkst?“*
- ...

Dieser Prozess wird so oft wiederholt bis der Coachee alle Stimmen, die sich zu dem Thema / der Situation melden, visualisiert worden sind.

## Time-Line Coaching

Das Time-Line Coaching ist eine Methode, bei der die eigene Lebenszeit – von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft – räumlich und visuell dargestellt wird. Ursprünglich auf die Arbeiten von Tad James und Wyatt Woodsmall zurückgehend, wurde es zunächst zur Bearbeitung traumatischer Erlebnisse eingesetzt, hat sich aber inzwischen als Coaching-Tool etabliert. Durch unterschiedliche Varianten (vorwärts, rückwärts oder als Y-Form) und den gezielten Einsatz von Moderationskarten lassen sich vergangene Erfahrungen neu bewerten, negative Gefühle entkräften, verborgene Ressourcen aktivieren und klare Zukunftsperspektiven entwickeln (Skript InKonstellation, 2024, S. 42-43).

Für Menschen, die in einem narzisstisch geprägten Familiensystem aufgewachsen sind und mit Identitätsfragen ringen, kann das Time-Line Coaching besonders wertvoll sein. Häufig sind eigene Bedürfnisse und Empfindungen in der Vergangenheit ignoriert oder abgewertet worden, was zu einem verzerrten Selbstbild führt. Die Time-Line eröffnet hier einen geschützten Raum, um prägende Ereignisse in der Vergangenheit sichtbar zu machen und neu zu interpretieren. Während des „Begehens“ der Time-Line kann der Coachee erkennen, an welchen Punkten er bereits Stärken, Kreativität oder Mut bewiesen hat – Eigenschaften, die möglicherweise bislang von den familiären Dynamiken überlagert waren. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte lassen sich fremdbestimmte Bilder von der eigenen Person auflösen, authentische Werte freilegen und eine klare, selbstbestimmte Zukunftsplanung ermöglichen.

Besonders wirksam ist die Time-Line dabei auch dann, wenn dem Coachee bislang unklar ist, in welchem Ausmaß sein familiäres Umfeld zu den aktuellen Identitätsproblemen beigetragen hat. Indem frühere Erfahrungen körperlich „durchschritten“ und reflektiert werden, kann sich der Zusammenhang zwischen den damaligen Beziehungsmustern und den heutigen Schwierigkeiten, die eigene Persönlichkeit zu definieren, besser erschließen. Das Verständnis darüber, wie familiäre Strukturen die Selbstwahrnehmung beeinflusst haben, ist ein wichtiger Schritt hin zu einem authentischen Selbstbild und einer nachhaltig erfüllenden Lebensgestaltung.

## 5 Säulen der Identität nach Petzold

Das Modell der fünf Säulen der Identität nach Hilarion Petzold beschreibt Identität als ein dynamisches Zusammenspiel verschiedener Lebensbereiche. Jeder dieser Bereiche trägt zur Stabilität und Formung des persönlichen Selbstbildes bei:

### 1. **Leiblichkeit**

Diese Säule bezieht sich auf den eigenen Körper und das körperliche Wohlbefinden. Dazu gehört, sich in der eigenen Haut wohlfühlen, die körperlichen Voraussetzungen zu akzeptieren, Gesundheit zu pflegen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

*„Stell Dir vor, Du könntest Deinen Körper fragen, in welchen Situationen er sich am lebendigsten fühlt: Welche Antworten würde er geben und was würde das über Deine Bedürfnisse aussagen?“*

### 2. **Sozialer Kontakt**

Hier steht die Einbettung in soziale Netzwerke im Mittelpunkt. Beziehungen zu Familie, Freunden, Partnern und Kolleg\*innen beeinflussen das Selbstverständnis maßgeblich. Die Identität entsteht in der Interaktion mit anderen, durch Austausch, Anerkennung, emotionale Unterstützung und gemeinsame Erlebnisse.

*„Stell Dir vor, Du beobachtest Dein derzeitiges Beziehungsumfeld von außen: Welche Menschen tragen dazu bei, dass Du Dich freier, echter und zugehöriger fühlst? Was kannst Du daraus über Deine Identität und Deine wahren Interessen ableiten?“*

### 3. **Arbeit und Leistung**

Diese Säule umfasst den beruflichen Kontext, aber auch die Art und Weise, wie man sich über Leistungen und Ziele definiert. Arbeit dient nicht nur der materiellen Existenzsicherung, sondern auch der Selbstverwirklichung, der Weiterentwicklung von Fähigkeiten und dem persönlichen Stolz auf Erreichtes.

*„Wenn wir eine Kollegin befragen würden, wann Du bei der Arbeit am meisten aufblühst, ohne Dich verbiegen zu müssen: Welche Situationen würde sie nennen und was sagt das über Deine eigentlichen Stärken und Werte aus?“*

### 4. **Materielle Sicherheit**

Wohnung, finanzielle Mittel, Nahrung, Kleidung und weitere materielle Güter bilden ein Fundament, auf dem sich die Persönlichkeit entfalten kann. Eine gewisse materielle Stabilität verleiht Sicherheit, Handlungsspielraum und

unterstützt die Möglichkeit, sich auf andere Bereiche der Identität zu konzentrieren.

*„Wenn Du an Gegenstände oder Orte denkst, die Dir besonders wichtig sind: Welche Ressourcen bieten sie Dir, um Deine eigenen Vorlieben und Interessen wiederzuentdecken?“*

## 5. Werte

Werte, Normen, Glaubensvorstellungen, Sinnfragen sowie ethische und moralische Grundhaltungen füllen diese Säule. Sie geben Orientierung, spenden Hoffnung, prägen die Lebensführung und beeinflussen, welche Prioritäten ein Mensch setzt.

*„Stell Dir vor, Deine Werte wären klare Wegweiser für Dein Leben: In welchen Bereichen könntest Du diese Wegweiser jetzt schon nutzen, um Entscheidungen zu treffen, die stärker Deinem wahren Ich entsprechen?“*

Insgesamt entsteht Identität durch das Zusammenwirken all dieser Säulen. Veränderungen in einer dieser Säulen können Auswirkungen auf das gesamte Identitätsgefüge haben. Ziel ist ein ausgewogenes Verhältnis, in dem Körper, soziale Beziehungen, berufliche Tätigkeit, materielle Grundlage und persönliche Werte eine stimmige, individuelle Identität ermöglichen (Skript InKonstellation, 2024, S. 44 - 45).

## Fazit & Limitationen

Die vorliegende Arbeit verdeutlicht wie systemisches Coaching Menschen, die in narzisstisch geprägten Familiensystemen aufgewachsen sind, dabei unterstützen kann, ein klareres Verständnis von ihrer eigenen Identität zu entwickeln. Durch den gezielten Einsatz von systemischen Fragetechniken, Modellen wie dem Inneren Team, den fünf Säulen der Identität oder dem Time-Line-Coaching bietet der systemische Ansatz wertvolle Werkzeuge, um die Auswirkungen von manipulativen familiären Strukturen aufzudecken, fremdbestimmte Selbstbilder zu hinterfragen und einen Zugang zur eigenen Identität zu bekommen.

Das Coaching ermöglicht es den Betroffenen, verborgene Ressourcen zu aktivieren, authentische Werte zu erkennen und neue Perspektiven auf ihre Vergangenheit und Zukunft zu entwickeln. Dadurch wird nicht nur die Selbstwirksamkeit gestärkt, sondern auch die Grundlage für ein selbstbestimmtes, authentisches Leben gelegt. Das Verständnis systemischer Dynamiken trägt wesentlich dazu bei, dass Coachees alte Rollenmuster auflösen und sich als eigenständige Persönlichkeiten erfahren können. Trotz der zahlreichen Möglichkeiten hat systemisches Coaching klare Grenzen. Es ist ein lösungs- und ressourcenorientierter Ansatz, der auf der Aktivierung vorhandener Fähigkeiten basiert und sich primär an mental gesunde Menschen richtet. Bei

schwerwiegenden psychischen Belastungen, wie etwa Traumafolgestörungen oder Depressionen, die häufig bei Personen mit narzisstischem Missbrauch auftreten, stößt Coaching an seine Grenzen. Solche Herausforderungen erfordern therapeutische Interventionen, die tiefergehende psychologische oder psychiatrische Betreuung beinhalten.

In Fällen von narzisstischem Missbrauch kann eine parallele Zusammenarbeit zwischen Coaching und Therapie sinnvoll sein. Während die Therapie die Aufarbeitung tiefer liegender Traumata und die emotionale Stabilisierung fördert, kann das Coaching dabei helfen, konkrete Handlungsstrategien für den Alltag zu entwickeln und die eigene Identität neu zu gestalten. Diese Synergie erlaubt eine ganzheitliche Unterstützung der betroffenen Person, die sowohl auf die Vergangenheit blickt als auch den Weg in eine erfüllte Zukunft ebnet.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass systemisches Coaching ein wertvolles Werkzeug für die persönliche Weiterentwicklung und Identitätsfindung ist, solange seine Grenzen anerkannt werden und bei Bedarf auf therapeutische Unterstützung zurückgegriffen wird. Durch eine klare Kommunikation dieser Möglichkeiten und Grenzen können Klient\*innen optimal von der Coaching-Erfahrung profitieren.

## Quellenverzeichnis

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: APA.
2. Donaldson-Pressman, S., & Pressman, R. M. (1994). *The Narcissistic Family: Diagnosis and Treatment*. San Francisco: Jossey-Bass.
3. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
4. Fend, H. (2000). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Selbstentfaltung in Jugend und Schule*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
5. Grob, A., & Jaschinski, U. (2003). Identitätsentwicklung: Grundlagen und Modelle. In M. Hasselhorn & W. Schneider (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 41-63). Heidelberg: Springer.
6. Hannover, B., Wolter, I., & Zander, L. (2018). Identitätsbildung im Jugendalter. In *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 65(4), S. 237-251.
7. InKonstellation (2024). *Skript: Systemisches Coaching-Ausbildung*.
8. Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
9. Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. Chicago: University of Chicago Press.
10. König, K., & Volmer, J. (2010). *Systemisches Coaching: Theorie und Praxis für Coachs und Führungskräfte*. Wiesbaden: Springer.
11. Miller, A. (1979/2007). *Das Drama des begabten Kindes: Und die Suche nach dem wahren Selbst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
12. Radatz, S. (2000). *Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für die Praxis*. Wien: Radatz-Verlag.
13. Schulz von Thun, F. (2004). *Miteinander reden 3: Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
14. von Schlippe, A., & Schweitzer, J. (2019). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Grundlagen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
15. Wardetzki, B. (2010). *Weiblicher Narzissmus: Der Hunger nach Anerkennung*. München: Kösel-Verlag.
16. James, T., & Woodsmall, W. (1988). *Timeline Therapy and the Basis of Personality*. Capitola: Meta Publications.
17. Dr. Ramani Durvasula (2024). *It's Not You: A Guide to Understanding Narcissism*. New York: Norton.