

Miteinander aneinander Wachsen – Die Rolle des sozialen Umfelds in der Persönlichkeitsentwicklung

Oliver Eckard
Abschlussdatum 06/2025



1 Inhalt

2	Einleitung.....	3
3	Theoretische Grundlagen des persönlichen Wachstums.....	4
3.1	Definition von persönlichem Wachstum.....	4
3.2	Das Konzept der Systemtheorie	4
3.3	Die Change-Kurve nach Kübler-Ross	4
3.4	Resilienz.....	6
4	Die Rolle des sozialen Umfelds.....	8
4.1	Einflüsse des sozialen Netzwerks	8
4.2	Konstruktive und destruktive Dynamiken.....	8
5	Förderung des persönlichen Wachstums durch Interaktion.....	10
5.1	Der Dialog als Wachstumsimpuls	10
5.2	Die Bedeutung von Feedback.....	10
6	Fallstudie: Systemisches Coaching und persönliches Wachstum	11
6.1	Prinzipien des systemischen Coachings	11
6.2	Die Rolle des Sparrings	11
6.3	Wachstumsimpulse durch Hospitationen im Arbeitsumfeld	12
7	Fazit	13
8	Quellen- und Abbildungsverzeichnis.....	14
8.1	Literaturquellen.....	14
8.2	Online Quellen.....	14
8.3	Abbildungsverzeichnis.....	14

2 Einleitung

Persönliches Wachstum wird häufig als ein individueller Prozess verstanden, der tief in der Selbstreflexion, dem Willen zur Veränderung und der persönlichen Zielsetzung verwurzelt ist. In einer zunehmend vernetzten und komplexen Welt wird allerdings immer deutlicher, dass dieses Wachstum nicht nur auf individuellem Lernen basiert und eigenen Entwicklungsvorhaben basiert, sondern auch untrennbar mit dem Austausch und den Erfahrungen mit anderen Menschen verbunden ist. Der Dialog mit dem sozialen Umfeld – sei es in der Familie, im Beruf oder im Freundeskreis – bietet nicht nur Gelegenheit zur Selbstreflexion, sondern auch zur Erweiterung des eigenen Horizonts. Es wird klar, dass persönliches Wachstum in einem sozialen Kontext stattfindet und von den Perspektiven und Erfahrungen anderer beeinflusst wird. Hier lohnt sich auch ein kurzer erklärender Blick in die Modelle der Systemtheorie, die uns nahebringt, dass wir alle in komplexen Beziehungen zu unterschiedlichsten Personen stehen, die uns bedingen, beeinflussen und die auch wir wiederum beeinflussen.¹

Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, dass das soziale Umfeld nicht nur ausschließlich im positiven unterstützend wirkt, sondern durchaus auch gegenteilig hemmend oder blockierend auf persönliches Wachstum reagieren kann. Zwischenmenschliche Beziehungen und gesellschaftliche Strukturen können also sowohl als Katalysatoren des Wachstums als auch als Barrieren fungieren. In unterstützenden Umfeldern entstehen kreative Impulse, die den Einzelnen zu neuen Einsichten führen können. Doch ebenso gibt es Situationen, in denen toxische Beziehungen, destruktive Feedbacks oder gesellschaftliche Normen das persönliche Wachstum behindern und die Entwicklung der eigenen Identität negativ beeinflussen. Persönliches Wachstum ist daher nicht nur das Ergebnis individueller Anstrengung, sondern auch ein Produkt der Wechselwirkungen mit anderen, die sowohl bereichernd als auch herausfordernd sein können.

Dieser Aufsatz beleuchtet, wie das soziale Umfeld als aktiver Einflussfaktor in der Persönlichkeitsentwicklung fungiert – sowohl als Ressource, die das Wachstum fördert, als auch als potenzielle Hürde. Dabei wird der Blick auf die komplexe Dynamik zwischen individueller Entwicklung und sozialen Beziehungen gelenkt und sowohl wissenschaftliche Modelle als auch praxisorientierte Beispiele herangezogen, um die vielfältigen Einflüsse des sozialen Umfelds auf das persönliche Wachstum zu verdeutlichen.

¹ Vgl. Luhmann, Andreas (2021), S 25 ff.

3 Theoretische Grundlagen des persönlichen Wachstums

3.1 Definition von persönlichem Wachstum

Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist ist für Wachstum geschaffen. Persönliches Wachstum kann als ein kontinuierlicher Prozess der Selbstveränderung und -entwicklung verstanden werden, der das Streben nach einem besseren Selbstbild, erhöhter Lebenszufriedenheit und der Erreichung persönlicher Ziele umfasst.² Dies impliziert, dass sowohl intrinsische als auch extrinsische Faktoren diesen Prozess beeinflussen. Persönliches Wachstum wird nicht nur als ein Prozess der Zielverwirklichung verstanden, sondern auch als das Streben nach Selbstverwirklichung, wie sie in Maslows Bedürfnishierarchie beschrieben wird, oder als ein Prozess der Selbstbestimmung und Autonomie, wie in der Theorie von Deci und Ryan.

3.2 Das Konzept der Systemtheorie

Die Systemtheorie, die vor allem von Niklas Luhmann und anderen Sozialwissenschaftlern geprägt wurde, bietet einen vielschichtigen Blick auf zwischenmenschliche Beziehungen. Die Systemtheorie besagt, dass Individuen Teil eines größeren sozialen Systems sind, in dem ihre Interaktionen und die darauf basierenden Kommunikationsmuster entscheidend sind. Jeder Mensch ist dementsprechend Teil einer Anzahl an ganz verschiedenen Systemen, in denen er eingebettet ist und mit denen er interagiert, sich austauscht, die er beeinflusst und von denen er wiederum beeinflusst wird. Beispielhaft zu nennen sind hier Familie, Partnerschaft, Freunde, Kollegen, Politik, kulturelles Umfeld, religiöse Zugehörigkeit und weitere soziale Kontakte.

Persönliches Wachstum ist dementsprechend nicht nur das Ergebnis individueller Anstrengungen, wobei dies mit Sicherheit einen ganz entscheidenden Punkt ausmacht, sondern auch das Produkt eines dynamischen, systemischen Austausches³.

3.3 Die Change-Kurve nach Kübler-Ross

Persönliches Wachstum entsteht nicht ohne Konsequenzen, sondern geht immer auch mit Veränderung einher. Auf Veränderungen reagieren wir Menschen sehr unterschiedlich und teilweise, insbesondere in den Anfangsphasen, auch mit harter Ablehnung. Handelt es sich um tiefgreifende Veränderungen, vor allem um solche, deren Auslöser nicht durch uns selbst gesteuert wird bzw. denen ein extrinsischer Faktor zugrunde liegt den wir nicht selbst beeinflusst haben, so reagieren wir durchaus auch mit starken Emotionen wie Angst und sperren uns zunächst gegen solche Veränderungen. Ein wichtiger Aspekt des persönlichen Wachstums ist also die Veränderung. Ohne Veränderung ist kein Wachstum möglich, wohl aber Veränderungen ohne Wachstum. Zur schematischen Veranschaulichung des Prozesses, mit dem wir Menschen auf tiefgreifende Veränderungen reagieren, hat Elisabeth Ross-Kübler die Change-Kurve entwickelt.

² Vgl. Goleman, Daniel (1995), S. 67 f.

³ Vgl. Luhmann, Andreas (2021), S 84 f.

Ursprünglich war diese auf Trauerprozesse ausgelegt und zeigte die Kurve auf, mit welchen emotionalen Reaktionen und Phasen wir Menschen auf Traueranlässe reagieren. Im späteren Verlauf wurde die Kurve auch auf generelle Veränderungsprozessen im beruflichen und persönlichen Kontext erweitert. Sie beschreibt fünf Phasen: Leugnen, Zorn, Verhandlung, Depression und Akzeptanz.⁴

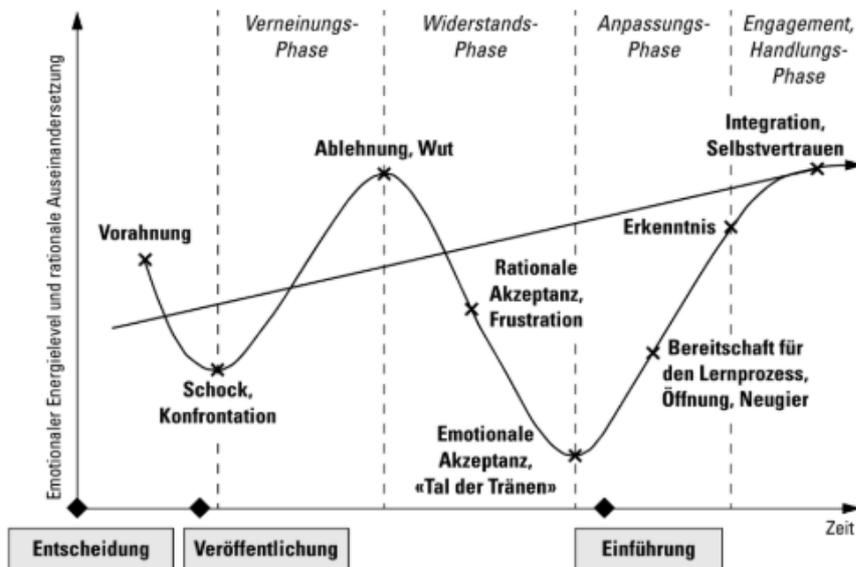


Abbildung 1: Gefühlskurve, abgeleitet von der Change-Kurve nach Kübler-Ross⁵

Diese Phasen verdeutlichen, dass Veränderungsprozesse oft mit emotionalen Herausforderungen verbunden sind, die sowohl vom Individuum als auch von dem sozialen Umfeld beeinflusst werden. Persönliches Wachstum ist dementsprechend mit einem Auf und Ab an eigenen Emotionen verbunden. Tiefgreifendes Wachstum, das u.a. auch an unserem eigenen Wertesystem aneckt, sogar mit echtem Schmerz und Leid. Der CEO des Tech Konzerns NVIDIA hat dieses Wachstum mit folgenden Worten umschrieben:

“Greatness comes from character and character isn't formed out of smart people, it's formed out of people who suffered”⁶

⁴ Birell Ivory, Sarah; MacDonald, Emma (2024), 178 f.

⁵ Blättler, Andreas (2019), S. 30

⁶ Huang, Jen-Hsun, https://x.com/unusual_whales/status/1802325503392817507, Aufruf 29.01.2025

Veränderung, damit u.U. verbundenes persönliches Wachstum und der Lernfortschritt lassen sich in einem 4-Zonen-Modell aufzeigen und miteinander verbinden. Die vier Zonen sind in der unten folgenden Abbildung ersichtlich.

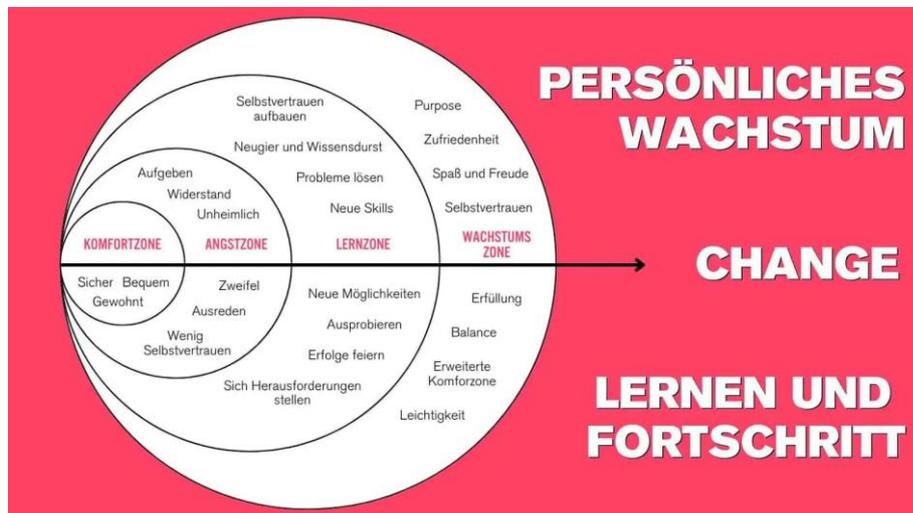


Abbildung 2: Das 4-Zonen-Modell der Veränderung⁷

Damit persönliches Wachstum bei uns selbst im Kern auch durchschlagen kann, müssen wir dementsprechend raus aus der Komfortzone, durch die Angstzone in die Lernzone. Erst in der Wachstumszone wird das neu erlernte verfestigt und eine neue situative neue Komfortzone entsteht.

3.4 Resilienz

Wer sich mit persönlichem Wachstum und damit einhergehender persönlicher Veränderung beschäftigt, wird zwangsläufig auch am Themenkomplex der persönlichen Resilienz vorbeikommen. Doch was ist diese Resilienz, über die viel gesprochen und berichtet wird und zu deren Stärkung es auch in Unternehmen zwischenzeitlich reichhaltige Trainingsangebote gibt?

„Resilienz ist die Fähigkeit, sich anzupassen, wieder aufzustehen und sich von schwierigen oder belastenden Situationen zu erholen. Resilienz ist die Fähigkeit, psychologisches Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und effektiv mit Widrigkeiten umzugehen.“⁸ Wie bereits das Wachstum, verfügt also auch die Resilienz sowohl über psychische als auch physische Aspekte. Die „Resilienz ist das Bindeglied zur Balance zwischen Körper, Geist und Seele (handeln, denken, fühlen). Wenn wir unsere Resilienzfähigkeiten trainieren, ist das neuronales Net(t)working mit uns selbst.“⁹

Die Resilienz ist allerdings nicht nur ein uns Stabilität gebender Faktor, der uns in sehr beanspruchenden Phasen davor bewahren kann, in zerstörerische Selbstkrisen zu geraten oder echten psychischen Schaden zu nehmen. Die Kehrseite einer ausgeprägten Resilienz kann es sein, dass echtes

⁷ Grzeskowitz, Ilja, <https://www.grzeskowitz.de/raus-aus-der-komfortzone/>, Aufruf 03.03.2025

⁸ Kyos, Stefanie (2023), S. 13

⁹ Kyos, Stefanie (2023), S. 19

Persönlichkeitswachstum verhindert wird, da die Faktoren des Veränderungsbedarfs sozusagen wie von einem Airbag, unserer Resilienz, von unserem tiefen Ich (dem eigenen Wertgerüst, den Emotionen, dem eigenen Kern) abgefedert werden.

„Es ist nicht wirklich eine bewusste Wahl zwischen dem Weg hinein in die Krise oder dem Aufrechterhalten der Resilienz. Wir nehmen die Dynamik, die entsteht, wahr als etwas, das uns passiert und nicht wirklich zu steuern ist. Hätten wir die Wahl, - beispielsweise für unsere Kinder - zu entscheiden: Krise oder Resilienz, dann wäre Resilienz die weisere Wahl. Krise bedeutet immer Scheideweg. Sie bedeutet ein großes Maß an Schmerz, und Wachstum ist nur eine Möglichkeit dessen, was durch sie entsteht. Langfristige psychische Störungen können immer auch Teil dieses Weges sein.

Auch jenseits von (posttraumatischem) Wachstum, können sich Menschen entlang herausfordernder Lebensereignisse entwickeln. Das ist der Prozess der Reifung. Es gibt also auch Entwicklung, die nicht mit dem Zerfallen meiner Innenwelt im Zusammenhang steht und oft psychisch gesünder ist.

Zusammengenommen ist das entscheidendste in meinen Augen, kein Resilienzideal zu schaffen. Denn das führt dazu, dass Menschen in Krisen sich verstecken mit ihrem Leid und damit Wachstum tatsächlich verunmöglicht wird.“¹⁰

¹⁰ Prof. Dr. Mangelsdorf, Judith. LinkedIn Austausch Mangelsdorf/ Eckard vom 17.02.2025

4 Die Rolle des sozialen Umfelds

4.1 Einflüsse des sozialen Netzwerks

Das soziale Umfeld spielt eine fundamentale Rolle im Prozess des persönlichen Wachstums. Es bietet nicht nur die Grundlage für den Austausch von Ideen, Werten und Erfahrungen, sondern stellt auch die Rahmenbedingungen bereit, die das individuelle Wachstum fördern oder hemmen können. In sozialen Interaktionen finden wir Unterstützung, Inspiration, aber auch Herausforderungen, die uns an unsere Grenzen führen können. Das soziale Umfeld ist somit ein zweischneidiges Schwert – es kann sowohl als Quelle der Stärke und Förderung wirken, als auch als ein Hindernis, das das persönliche Wachstum behindert.

Das soziale Netzwerk bzw. die unterschiedlichen Systeme in denen wir stecken und eingebettet sind (vgl. Systemtheorie), – bestehend u.a. aus Familie, Freunden, Kollegen und weiteren sozialen Kontakten – hat einen erheblichen Einfluss auf das persönliche Wachstum. Soziale Beziehungen fungieren als Spiegel unserer Identität und ermöglichen es uns, neue Perspektiven zu entwickeln, unser Selbstbild zu erkennen und zu hinterfragen und uns kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dies lässt sich insbesondere durch das sozialpsychologische Modell des sozialen Lernens von Albert Bandura verdeutlichen, das die Bedeutung des Beobachtens und Nachahmens von Verhaltensweisen in sozialen Kontexten aufzeigt. In einem unterstützenden sozialen Netzwerk können wir von den Erfahrungen und Fehlern anderer lernen, uns gegenseitig anregen und so zu einem besseren Verständnis unserer selbst gelangen.¹¹

Die Unterstützung durch das soziale Umfeld kann auf verschiedenen Ebenen wirken: Emotionale Unterstützung, etwa in Form von Anerkennung und Bestätigung, stärkt das Selbstwertgefühl und fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Kognitive Unterstützung hingegen, etwa durch konstruktive Diskussionen und unterschiedliche Perspektiven, hilft, neue Ideen zu entwickeln und Probleme kreativer zu lösen. So können wir durch den Dialog mit anderen in die Lage versetzt werden, unsere Denkweisen zu erweitern und unser Wissen zu vertiefen.

Das soziale Umfeld kann im Wachstumsprozess allerdings auch negativ auf das Individuum wirken. Soziale Netzwerke können auf Personen auch herausfordernde und sogar hinderlich wirken und das persönliche Wachstum beeinträchtigen. Diese negativen Einflüsse entstehen oft durch unausgesprochene Erwartungen, soziale Normen oder konfliktreiche Beziehungen, die das Individuum in seiner Entwicklung behindern. Bspw. kann dies aus Motiven wie Neid auch Verlustängsten geschehen.

4.2 Konstruktive und destruktive Dynamiken

Ein entscheidender Faktor für persönliches Wachstum ist die Art der Dynamiken, die in einem sozialen Umfeld herrschen. Konstruktive und unterstützende Beziehungen tragen dazu bei, das Wachstum zu fördern, indem sie den Einzelnen ermutigen, neue Ideen zu erkunden und sich selbst weiterzuentwickeln. Doch nicht alle sozialen Interaktionen haben diesen positiven Effekt. In manchen Fällen können destruktive Dynamiken die Entwicklung des Einzelnen erheblich hemmen. Diese

¹¹ Vgl. wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive_Lerntheorie, Aufruf 04.03.2025

entstehen häufig in toxischen Beziehungen oder sozialen Kontexten, die von Kritik, negativen Rückmeldungen oder ungesunden Machtstrukturen geprägt sind.

Toxische Beziehungen, sei es im privaten oder beruflichen Kontext, zeichnen sich durch ständige Negativität, Manipulation oder eine einseitige Kommunikationsweise aus. In solchen Umfeldern kann das Selbstwertgefühl des Einzelnen massiv untergraben werden, was zu einem ständigen Gefühl der Unzulänglichkeit und zu inneren Blockaden führen kann. In sozialen Systemen, in denen Kommunikation nicht auf Augenhöhe stattfindet oder die Akzeptanz von Differenzen fehlt, wird persönliches Wachstum häufig gehemmt, da das Individuum in seiner Fähigkeit zur Selbstreflexion und Weiterentwicklung eingeschränkt wird.

Auch das Fehlen konstruktiven Feedbacks in sozialen Kontexten kann das Wachstum hemmen. Anstatt Möglichkeiten zur Verbesserung zu eröffnen, verharren Individuen in gewohnten Denkmustern, die ihr persönliches Potenzial nicht ausschöpfen (vgl. Komfortzone unter 3.3). In extremen Fällen führt der Mangel an konstruktiver Kritik dazu, dass Fehler nicht als Wachstumschancen erkannt werden und das Potenzial zur Selbstverbesserung ungenutzt bleibt.

Ein weiteres Beispiel für negative soziale Dynamiken ist die soziale Konformität, die den Einzelnen dazu drängt, sich anzupassen und persönliche Werte zugunsten gesellschaftlicher Erwartungen oder Normen zu opfern. Dies kann insbesondere dann problematisch werden, wenn die Anpassung an soziale Normen zu einem Verlust der Authentizität führt und das Individuum sich nicht mehr mit seiner eigenen Identität in Einklang fühlt.

5 Förderung des persönlichen Wachstums durch Interaktion

5.1 Der Dialog als Wachstumsimpuls

Offene Kommunikation ist unerlässlich, um in einem sozialen Umfeld persönliches Wachstum zu fördern. Dialoge und Diskussionen ermöglichen es den Beteiligten, unterschiedliche Sichtweisen zu erkunden und sich gegenseitig zu inspirieren. Dies findet nicht nur im persönlichen Bereich statt, sondern auch im Berufsleben, wo Teamarbeit und Kreativität entscheidend sind. Der Dialog eröffnet uns dementsprechend neue Facetten und Perspektiven und liefert uns damit Inspiration zur eigenen Weiterentwicklung und somit zum eigenen Wachstum. Persönliches Wachstum in einem sozialen Vakuum ist dementsprechend nur sehr eingeschränkt möglich. Wenn die Impulse des sozialen Umfelds fehlen, keine neuen Denkanstöße von außerhalb gegeben werden, keine konträren Positionen eingenommen werden oder einem niemals das eigene Verhalten gespiegelt wird, ist auch kein Wachstum möglich. Reibung erzeugt Wärme und diese bringt im Frühling den Spross zum sprießen und damit zum Wachsen.

5.2 Die Bedeutung von Feedback

Feedback spielt eine zentrale Rolle im Wachstumsprozess. Es hilft, blinde Flecken zu identifizieren und bietet neue Perspektiven auf die eigene Situation. „Lernen ohne Feedback ist schlichtweg nicht möglich. Zum Lernprozess gehört immer eine Rückmeldung darüber, ob das gezeigte – neue oder andere – Verhalten der aktuellen Situation angemessen ist oder nicht. Auf diese Weise wird das Verhalten reguliert.“¹² Effektives Feedback sollte zeitnah, konstruktiv, konkret und wertschätzend erfolgen, um das individuelle Wachstum zu unterstützen.¹³

Ein zentraler Aspekt des sozialen Umfelds, der für persönliches Wachstum entscheidend ist, ist das Feedback, das wir von anderen erhalten. Feedback – sowohl positiv als auch konstruktiv – hilft dabei, blinde Flecken in der Selbstwahrnehmung zu identifizieren und uns neue Perspektiven zu eröffnen. Wenn das Feedback ehrlich, respektvoll und aufbauend ist, kann es als wertvolle Ressource für die persönliche Weiterentwicklung dienen. In einem solchen Umfeld wird der Einzelne ermutigt, die eigenen Stärken weiter auszubauen und an Schwächen zu arbeiten.

Andererseits kann negatives oder destruktives Feedback das persönliche Wachstum stark bremsen, insbesondere wenn es in einer verletzenden oder entwertenden Weise erfolgt. In einem sozialen Kontext, in dem Kritik mit Vorwürfen oder Abwertungen verbunden ist, kann dies das Selbstvertrauen und die Bereitschaft zur Veränderung stark beeinträchtigen. Hierbei meine ich nicht solches Feedback, das auf konstruktive Weise auf ein Entwicklungsfeld hinweist, sondern explizit destruktives und nicht wohlwollendes Feedback.

Das Wechselspiel von positiven und negativen Feedbacks in sozialen Interaktionen zeigt die duale Natur des sozialen Umfelds: Feedback kann sowohl eine Quelle der Motivation und des Lernens sein, als auch ein Hindernis, das das persönliche Wachstum behindert. Entscheidend ist dabei, dass der Einzelne in der Lage ist, sich aus destruktiven Dynamiken zu befreien und ein Umfeld zu schaffen, das ihn unterstützt, herausfordert und zur Weiterentwicklung anregt.

¹² Prof. Dr. Kaune, Axel (2010), S. 86-87

¹³ Vgl. karrierebibel.de, <https://karrierebibel.de/feedbackregeln/>, Aufruf 05.03.2025

6 Fallstudie: Systemisches Coaching und persönliches Wachstum

6.1 Prinzipien des systemischen Coachings

Im systemischen Coaching wird das persönliche Wachstum im Kontext komplexer sozialer Systeme betrachtet. Die Grundprinzipien des systemischen Ansatzes stützen sich auf die Erkenntnis, dass Individuen nicht isoliert betrachtet werden können, sondern immer in Wechselwirkungen mit anderen Menschen und sozialen Systemen stehen. Ein wesentliches Prinzip des systemischen Coachings ist daher das Herausarbeiten, Verstehen und Begreifen von Zusammenhängen: Systemisches Coaching geht dementsprechend nicht nur auf die aktuellen Herausforderungen des Einzelnen ein, sondern beleuchtet auch die Kontexte, in denen diese Herausforderungen auftreten. Hierbei wird der Fokus auf die Wechselwirkungen und die Dynamik innerhalb des sozialen Systems gelegt, anstatt nur auf das Verhalten und die Perspektiven des Individuums.

Ein weiteres zentrales Prinzip ist das Fördern von Selbstreflexion. Coaches unterstützen die Klienten dabei, ihre eigenen Denkmuster, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen zu hinterfragen. Dabei ist es wichtig, dass der Klient die Möglichkeit erhält, eine neue Perspektive einzunehmen, um die Herausforderungen aus einem erweiterten Blickwinkel zu betrachten und mögliche Lösungsmöglichkeiten zu erkennen. Hierbei sind Kommunikationstechniken wie aktives Zuhören, gezielte Fragestellungen und das Einladen zu Perspektivwechseln oder Reframing von zentraler Bedeutung. Diese Prinzipien eröffnen dem Klienten die Chance, Selbstverantwortung für den eigenen Wachstumsprozess zu übernehmen und die eigenen internen und externen Ressourcen im sozialen Umfeld zu erkennen und zu nutzen.

Der lösungsorientierte Ansatz im systemischen Coaching bezieht sich darauf, den Fokus auf die gewünschten Veränderungen und Lösungen zu richten, anstatt sich ausschließlich mit Problemen und Hindernissen zu befassen. Also den Lösungsraum zu öffnen und ggf. zu erweitern. Diese Herangehensweise fördert eine positive Haltung und stärkt die Resilienz des Klienten, da er in der Lage ist, auch in herausfordernden Situationen Handlungsoptionen zu entwickeln. Im systemischen Coaching wird Wachstum als kontinuierlicher Prozess verstanden, der von systemischer Reflexion und aktiver Veränderung begleitet wird und in dem das soziale Umfeld eine wichtige - unterstützende oder behindernde - Rolle spielt.

6.2 Die Rolle des Sparrings

Das Sparring ist ein kraftvolles Werkzeug im Coaching-Prozess, das häufig als der „intellektuelle Wettkampf“ bezeichnet wird. In diesem Kontext geht es nicht darum, den Klienten zu besiegen oder „recht zu haben“, sondern vielmehr darum, den Dialog zu nutzen, um neue Einsichten zu gewinnen und das eigene Denken zu erweitern. Der Sparring-Partner – sei es der Coach oder eine andere Person im sozialen Umfeld – stellt den Klienten vor die Herausforderung, die eigenen Gedanken, Überzeugungen und Strategien kritisch zu hinterfragen. Dieser Austausch von Ideen und Perspektiven schafft die kognitive Spannung, die notwendig ist, um von eingefahrenen Denkmustern abzurücken und neue Lösungsansätze zu entwickeln. Wir kennen dies auch im Gesprächskontext, wenn jemand die Position des „Advocatus Diaboli“, also des Gegenredners, einnimmt.

Die Dynamik des Sparrings erzeugt eine Atmosphäre, in der der Klient dazu angeregt wird, seine Gedanken weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Dabei geht es weniger um die schnelle Lösung von Problemen, sondern um die Förderung von tiefem Verständnis. Wenn der Klient merkt, dass seine Ideen und Konzepte auf Widerspruch stoßen und zur Reflexion anregen, ist dies eine Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung. Der Wachstumsimpuls aus dem Sparring kommt also durch die Herausforderung, die eigene Perspektive zu überdenken und möglicherweise ein neues Verhalten oder neue Denkweisen zu entwickeln.

Sparring ist zudem eine wichtige Methode, um im Team oder in Gruppen neues kreatives Potenzial freizusetzen. In einem solchen interaktiven Prozess kann jeder Teilnehmer durch die Auseinandersetzung mit anderen Ideen und Ansätzen von den verschiedenen Perspektiven profitieren, was zu einer kollektiven Weiterentwicklung und Problemlösung führt.

6.3 Wachstumsimpulse durch Hospitationen im Arbeitsumfeld

Hospitationen, also das gezielte Beobachten und Mitarbeiten in einem anderen Arbeitsumfeld oder in einer neuen Rolle, stellen eine wertvolle Möglichkeit dar, durch unmittelbare Praxiserfahrung zu wachsen. Diese Praxis ermöglicht es den Teilnehmenden, das eigene Verhalten und die eigene Wahrnehmung in einem neuen Kontext zu reflektieren und von den Erfahrungen und Perspektiven anderer zu lernen. Hospitationen bieten die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern, indem man in verschiedene Arbeitsprozesse und -kulturen eintaucht und unmittelbar an realen Situationen teilnimmt.

Ein entscheidender Wachstumsimpuls, der durch Hospitationen im Arbeitsumfeld entstehen kann, ist die Entwicklung von Empathie und Verständnis für unterschiedliche Arbeitsstile und Kommunikationsmethoden. Durch die direkte Teilnahme an einem anderen Arbeitsumfeld wird der Klient nicht nur mit neuen Aufgabenstellungen konfrontiert, sondern auch mit neuen Herangehensweisen und Problemstellungen. Die Begegnung mit unterschiedlichen Menschen und deren Perspektiven regt zur Erweiterung des eigenen Wissens und der eigenen Fähigkeiten an. Weiterhin sind Hospitationen bspw. innerhalb des aktuellen Unternehmens gut geeignet um den eigenen Arbeitsbeitrag bzw. die Bedeutung dieses für die angrenzende Schnittstelle zu verstehen. Als Teilnehmer einer Hospitation erkennt man, ob der eigene Arbeitsbeitrag prozessual gut geeignet und durchdacht ist, um den Arbeitsprozess an der angrenzenden Schnittstelle möglichst reibungslos zu gestalten oder ob noch Verbesserungspotentiale vorhanden sind. Man schlüpft also in die Schuhe des angrenzenden Arbeitsbereichs, hinterfragt die eigenen Arbeitsergebnisse und verbessert diese, wenn man wieder in die ursprüngliche Funktion zurückkehrt.

Darüber hinaus können Hospitationen eine wertvolle Möglichkeit bieten, das eigene Potenzial in einem neuen Kontext zu testen. Dabei geht es weniger um das Streben nach Perfektion, sondern um die Möglichkeit, praktische Erfahrungen zu sammeln, aus Fehlern zu lernen und neue Ansätze auszuprobieren. Hospitationen helfen dabei, die Komfortzone zu verlassen und neue Herausforderungen anzunehmen, was ein wesentlicher Bestandteil des persönlichen Wachstums ist. Im Arbeitsumfeld können solche Impulse das Selbstbewusstsein stärken und neue berufliche Perspektiven eröffnen.

7 Fazit

Persönliches Wachstum ist ein komplexer und dynamischer Prozess, der nicht isoliert vom sozialen Umfeld betrachtet werden kann. Wie ich in diesem Aufsatz aufgezeigt habe, entstehen tiefgreifende Veränderungen und Entwicklungen der Persönlichkeit nicht nur durch individuelle Bemühungen, sondern auch im Dialog mit anderen Menschen und durch die Herausforderungen, die das soziale Umfeld bietet. Die Rolle des sozialen Umfelds als Katalysator des Wachstums zeigt sich nicht nur in unterstützenden, sondern auch in herausfordernden, konfrontativen oder auch das Wachstum bremsenden/ behindernden Begegnungen.

Persönliches Wachstum ohne die Unterstützung und den Austausch mit anderen Menschen ist nur bedingt möglich. Der Dialog, das Feedback und die Herausforderungen aus dem sozialen Umfeld sind nicht nur nützlich, sondern notwendig, um das volle Potenzial des Individuums zu entfalten. Wachstum ist nie ein reiner Einzelprozess – es ist das Produkt der Interaktion zwischen dem Individuum und seinem sozialen Umfeld. Systemisches Coaching und Sparring bietet wertvolle Impulse für die persönliche Entwicklung und helfen dem Klienten dabei, durch Impulse und Denkanreize oder Hinterfragen, die eigene Perspektive zu erweitern, neue Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Schließlich ist es entscheidend zu erkennen, dass mit persönlichem Wachstum oft Veränderungsschmerz einhergeht. Der Weg in die Wachstumszone ist oft mit Ängsten, Unsicherheiten und Widerständen verbunden, die durch die Konfrontation mit neuen Erkenntnissen und Perspektiven ausgelöst werden. Dieser Schmerz ist meiner Meinung nach unvermeidlich, wenn wir uns weiterentwickeln wollen. Wachstum erfordert die Bereitschaft, alte Denkmuster und Verhaltensweisen hinter sich zu lassen und sich auf neue Herausforderungen einzulassen. Es ist dieser Prozess der Veränderung und der damit verbundene Schmerz, der das Wachstum begünstigt und uns zu einer neuen und besseren Version unserer selbst führt. Daher möchte ich den Artikel mit folgendem Zitat des russischen Denkers Fjodor Michailowitsch Dostojewski schließen:

„Leiden und Schmerz sind immer die Voraussetzung umfassender Erkenntnis und eines tiefen Herzens. Mir scheint, wahrhaft große Menschen müssen auf Erden eine große Trauer empfinden.“¹⁴

¹⁴ <https://www.zitate.eu/autor/fjodor-michailowitsch-dostojewski-zitate/27253>, Aufruf 29.01.2025

8 Quellen- und Abbildungsverzeichnis

8.1 Literaturquellen

Blättler, Andreas: Führen und Coachen im Change-Prozess, 1. Aufl., Zürich, Schweiz: Versus Verlag 2019

Birell Ivory, Sarah; MacDonald, Emma: Introduction to Management, United Kingdom: Oxford University Press 2024

Goleman, Daniel: Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ, USA, New York: Bantam Books 1995

Kaune, Axel: Change Management mit Organisationsentwicklung, 2. Auflage – Veränderungen erfolgreich durchsetzen, Berlin, Deutschland: Erich Schmidt Verlag 2010

Kyhos, Stefanie: Der Resilienz-Code – Positive Psychologie als ultimative Power für ein erfülltes Leben, 1. Aufl. Norderstedt, Deutschland: Books on Demand 2023

Luhmann, Niklas: Systemtheorie der Gesellschaft, 2. Auflage, Berlin, Deutschland: Suhrkamp Verlag 2018

8.2 Online Quellen

Dostojewski, Fjodor Michailowitsch, <https://www.zitate.eu/autor/fjodor-michailowitsch-dostojewski-zitate/27253>, Aufruf 29.01.2025

Grzeskowitz, Ilja, <https://www.grzeskowitz.de/raus-aus-der-komfortzone/>, Aufruf 03.03.2025

Huang, Jen-Hsun, https://x.com/unusual_whales/status/1802325503392817507, Aufruf 29.01.2025

karrierebibel.de, <https://karrierebibel.de/feedbackregeln/>, Aufruf 05.03.2025

Prof. Dr. Mangelsdorf, Judith. LinkedIn Austausch Mangelsdorf/ Eckard vom 17.02.2025

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7294604194328502272?commentUrn=urn%3Ali%3Acomment%3A%28activity%3A7294604194328502272%2C7294958659019722753%29&replyUrn=urn%3Ali%3Acomment%3A%28activity%3A7294604194328502272%2C7294974138060816385%29&dashCommentUrn=urn%3Ali%3Afsd_comment%3A%287294958659019722753%2Curn%3Ali%3Aactivity%3A7294604194328502272%29&dashReplyUrn=urn%3Ali%3Afsd_comment%3A%287294974138060816385%2Curn%3Ali%3Aactivity%3A7294604194328502272%29

wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Sozialkognitive_Lerntheorie, Aufruf 04.03.2025

8.3 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gefühlskurve, abgeleitet von der Change-Kurve nach Kübler-Ross	5
Abbildung 2: Das 4-Zonen-Modell der Veränderung	6