

Talane Miedaner

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner!

Vorwort

In den vergangenen fünf Jahren haben mehr als 2.000 Personal Coaches das Coach-Training-Programm an der Coach University absolviert. Als Leiterin der Coach University und Personal Coach mit zehnjähriger Berufserfahrung hatte ich das Privileg, mit vielen dieser Absolventen zusammenzuarbeiten. Bei der Arbeit mit den künftigen Personal Coaches habe ich erkannt, dass wirklich erfolgreiche Coaches über einige wichtige Qualitäten verfügen.

Wirklich erfolgreiche Coaches besitzen ein besonders ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Ein Coach arbeitet in erster Linie an der Persönlichkeitsentwicklung seiner Klienten, wobei die Vermittlung von Informationen eine eher untergeordnete Rolle spielt. Der Erfolg des Coaching-Prozesses wird durch die Fähigkeiten des Coachs bestimmt. Sein Engagement für die Klienten, seine Unterstützung und Hilfe sind ausschlaggebend für den Erfolg des Coaching-Programms. Mit mäßigem Engagement lassen sich auch nur mittelmäßige Ergebnisse erzielen.

Wirklich erfolgreiche Coaches haben das gewisse Etwas. Sie haben nicht nur eine starke Persönlichkeit, sondern sind auch optimistisch und lebensbejahend. Sie lieben die Arbeit mit anderen Menschen und haben viel zu geben. Diese Menschen verstehen es, andere zu begeistern und zu motivieren.

Wirklich erfolgreiche Coaches sind besonders einfühlsam, und der Coaching-Prozess setzt großes Einfühlungsvermögen seitens des Coachs voraus. Er muss sich in die Stimmungen seiner Klienten hineinversetzen. Er muss

selbst kleinste Stimmungsschwankungen erspüren. Auch die Intuition spielt beim Coaching eine wichtige Rolle. Der Coach muss die eigentliche Aussage hinter dem Gesagten erkennen. Wer ein guter Coach werden will, muss vor allem seine Sensibilität und sein Wahrnehmungsvermögen trainieren.

Wirklich erfolgreiche Coachs betrachten die Kommunikation zwischen Coach und Klient als Tanz. Ein guter Coach ist in der Lage, diese Kommunikation im Fluss zu halten. Das Geben und Nehmen, der Austausch von Ideen, Konzepten, Gefühlen, Informationen, Wünschen, Werten und Prioritäten zwischen Coach und Klient geschieht vollkommen mühelos. Die Klienten benötigen einen Coach mit einer schnellen Auffassungsgabe, der ihnen Dinge entlockt, die sie zuvor niemals ausgesprochen haben. Ein Coach, dessen Arbeit in erster Linie auf der Vermittlung von Informationen beruht und der alle Äußerungen seines Klienten erst einmal gedanklich nachvollziehen muss, behindert den Entwicklungsprozess des Klienten.

Wirklich erfolgreiche Coachs haben in der Regel eine qualifizierte Ausbildung zum Coach absolviert. Das Coaching, und zwar gutes Coaching, erfordert ein mehrjähriges, intensives Training im Kreise von Gleichgesinnten. Auch Berater, Therapeuten, Lehrer und selbst Minister sind in gewisser Weise Coachs. Jeder Mensch ist auf irgendeine Weise auch Coach. Doch wer in seinem Beruf als solcher wirklich erfolgreich sein und seinen Klienten die bestmögliche Hilfestellung geben will, der kommt um eine qualifizierte Ausbildung nicht herum.

Jeder erfolgreiche Coach hat auch selbst einen persönlichen Coach. Denn er will sich nicht zuletzt auch seinen Klienten zuliebe weiterentwickeln und ist sich darüber im Klaren, dass dies nur mit einem erfahrenen Coach an

seiner Seite möglich ist. Durch einen persönlichen Coach können auch Sie zu mehr Integrität gelangen. Ich persönlich habe drei Personal Coaches, die alle Aspekte meines Lebens bereichern.

Ein wirklich erfolgreicher Coach ist bereit, auch von seinen Klienten zu lernen. Auf diese Weise bleibt er offen für neue Anreize und ist immer bereit, den Bedürfnissen seines aktuellen Klienten zu entsprechen. Solange ein Coach bereit ist, von seinen Klienten zu lernen, kann er sehr viel effektiver arbeiten, da er nicht nur wichtige Informationen und Techniken vermittelt, sondern eine Synthese mit seinen Klienten eingeht.

Jeder Coach muss im Rahmen seiner Ausbildung an der Coach University mehr als 200 Techniken und über 1.000 verschiedene Strategien erlernen, mehr als 500 Situationen durchspielen sowie sich Hunderte von Fakten und Techniken aneignen. Ein wirklich guter Coach betrachtet seine Arbeit jedoch als Kunst, nicht als Handwerk. Ein qualifizierter Coach, der seine erlernten Fähigkeiten geschickt einsetzt, wird in seiner Arbeit weitaus erfolgreicher sein als ein Coach, der einfach nur seine Arbeit tut.

Wirklich erfolgreiche Coaches inspirieren ihre Klienten – sie müssen das, was sie lehren, auch leben. Viele Coaches haben erst dann Erfolg im Beruf, wenn sie sich das, was sie ihren Klienten vermitteln wollen, selbst angeeignet haben. Ihr Leben ist die „Botschaft“ für ihre Klienten.

Wirklich erfolgreiche Coaches brauchen keine Werbung, die Klienten kommen zu ihnen. Sie folgen dem „Fluss des Lebens“ und sind eine Bereicherung für die Menschen in ihrer Umgebung.

Talane zählt zu diesen „wirklich erfolgreichen“ Coaches. Sie ist ein Naturtalent. Ihre Lebenslust überträgt sich auf alle Menschen in ihrer Umgebung. Talane ist ein

geschätztes Mitglied unseres Teams und eine Bereicherung für unser Ausbildungsprogramm und unsere Studenten.

Die Menschen, die sich nicht darüber im Klaren sind, was sich durch Coaching erreichen lässt, wären überrascht, wenn sie wüssten, welche wunderbaren Veränderungen sich im Leben von Talans Klienten vollzogen haben. Für einen Coach sind diese Veränderungen allerdings eine Selbstverständlichkeit. Selbst kleinste Veränderungen können tief greifende Auswirkungen auf ihr Leben haben. Mithilfe dieses Buches können Sie das Leben gestalten, von dem Sie immer geträumt haben. Arbeiten Sie dieses Buch Schritt für Schritt durch – viel Spaß bei Ihrem Entwicklungsprozess!

Sandy Vilas

Leiterin der Coach University

Danksagung

Mein herzlichster Dank gilt:

Bonnie Solow, meinem Agenten. Danke, dass du immer für mich da warst. Deine Integrität, deine Beharrlichkeit und deine unermüdliche Unterstützung haben mir sehr geholfen. Judith McCarthy, meiner Herausgeberin. Vielen Dank für deine Detailtreue, deine verständnisvollen Kommentare und dein Engagement. Kimberly Soenen, danke für deine Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit – du bist ein Schatz. Erica Lieberman, Blythe Smith und all den wunderbaren Mitarbeitern des Verlags Contemporary Books, die dieses Buch durch ihr Engagement erst zu dem gemacht haben, was es ist.

David Roth-Ey, vielen Dank für deine Freundschaft und deine hervorragenden Tipps. Scott Moyers dafür, dass er mein erstes Manuskript so begeistert angenommen hat. Beth Lieberman für das hervorragende Lektorat. John Gies, Joan Holmer und Roland Flint für ihre ausgezeichneten Leistungen als Ausbilder. Julia Cameron und Elaine St. James, die mir halfen, eine Muse zu finden. Victoria Moran für ihre Empfehlung an Patti Breitmann und Patti Breitmann für ihre Empfehlung an Bonnie. Thomas J. Leonard für die Gründung der Coach University und dafür, dass er das Coaching zu einem echten Beruf gemacht hat. Vielen Dank für deine Großzügigkeit und deine Kreativität. Viele Ideen aus diesem Buch stammen von dir. Sandy Vilas für ihre großzügige Unterstützung und ihre Inspiration. Meinem ersten Coach Thom Politico dafür, dass er mein Potenzial erkannt hat.

Ohne dich wäre das alles nicht möglich gewesen. Ich werde dir ewig dankbar sein.

All meinen Kollegen an der Coach University für ihre Unterstützung und ihre hervorragenden Ideen. Mein besonderer Dank gilt: Leona Nunn, Harriett Salinger, Byron Van Arsdale, Lee Weinstein, Cheryl Richardson, Karen Whithworth, Don Edburg, Mimi Ty, Marlene Elliott, Laura Berman Fortgang, Harry Small, David Goldsmith, Margaret Lichtenberg, Katherine Halpern, Paulette Playce, Sandra Bandler, Cynthia Stringer, Kelly Tyler, Madeleine Homan, Elizabeth Carrington, Val Williams, Stephen Cluney, Katherine Minton, Edie Periera, Pam Richarde, Jeff Raim, Bob Sher, Shirley Anderson, Terry O'Neill und Bill Bennett. Weiterhin möchte ich der United Kingdom Coaching Community, und hier insbesondere Elizabeth Rowlands, Lesley McDonald, Bob Griffiths und Sara Litvinoff, danken. Vielen Dank, dass ihr mich so herzlich in eurem Land aufgenommen habt. Ihr wart wunderbare Gastgeber. Ich danke euch für eure Liebe und Unterstützung. Ich habe viel von euch gelernt.

Tom Atkinson für seine Freundschaft und all die herrlichen Abendessen im Tre Pomodori. Danke, dass du für mich da warst. Amir DePaz für seine Freundschaft und großzügige Unterstützung. Du bist ein wunderbarer Mensch. Mario de Grossi für die hervorragenden Fotos. Du bist ein Genie. Dan Sokol für seine Freundschaft und seine Unterstützung im EDV-Bereich. Raja Shaheen für all die wunderbaren Tipps, die Körper und Geist zusammenhalten. Vielen Dank für deine Liebe, dein Vertrauen und deine Anregungen. Sarkice Nedder, meinem Mentor, für die Liebe, die guten Ratschläge und seine wertvollen Geschäftstipps. Amy Gerdnic für ihre Freundschaft und die Unterstützung im Bereich Marketing. Meinen besten

Freunden Tracey, John, Allegra, Erik, Kate, Ralph und Tom für ihre Liebe und Unterstützung.

Meiner Familie für ihre Liebe und Unterstützung. Mein besonderer Dank gilt meiner Großmutter Margaret für ihr unerschütterliches Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Meiner Cousine Ann, die sich nie über all die Unterlagen beschwerte, die in ihrem Wohnzimmer herumlagen, und die mir einige wichtige Dinge über die Bedeutung von Raum beigebracht hat. Meiner Schwester Keralee, die mich darin unterstützte, an meinen Erfolg zu glauben. Vielen Dank für deine Hilfe und deine wertvollen Tipps. Meiner Schwester Sarelyn für ihre Unterstützung bei den Recherchen und bei der Korrektur. Meinem Vater Terrel für sein Vertrauen in mein Können und für seine Inspiration. Meiner Mutter Penelope, die mich von der ersten bis zur letzten Seite liebevoll unterstützt hat.

Ein ganz besonderer Dank gilt auch all meinen Klienten. Vielen Dank, dass Sie Ihre Hoffnungen, Träume und Ängste mit mir geteilt haben. Erst durch Ihre Geschichten wird dieses Buch lebendig.

Einleitung

Es gibt nur einen Erfolg – auf deine eigene Weise leben zu können.

CHRISTOPHER MORLEY

Was ist Coaching?

Coaching ist die Brücke zwischen Ihrem jetzigen Leben und dem, was Sie erreichen wollen. Beim Coaching handelt es sich um eine professionelle Beziehung zu einem Menschen, der sich nur mit dem Besten für Sie zufrieden gibt. Jemand, der Sie berät, leitet und Sie darin unterstützt, Ihr volles Potenzial zu entwickeln, indem Sie die Grenzen, die Sie sich selbst gesetzt haben, hinter sich lassen. Denken Sie nur einmal an die Olympischen Spiele. Hier starten nur die besten und erfolgreichsten Sportler. Und ihren Erfolg haben sie ihren Trainern zu verdanken. Erst ihre Trainer machen sie zu Spitzensportlern. Ihre Trainer unterstützen sie und verleihen ihnen die notwendige Motivation.

Ein Trainer bzw. Coach, der Sie im Leben unterstützt, sieht Dinge, die Sie nicht erkennen können, und gibt Ihnen Anregungen zur Verwirklichung Ihrer Ziele. Gleichzeitig motiviert Sie dieser Coach, Ihr Bestes zu geben und Ihre persönlichen Grenzen hinter sich zu lassen. Ihr Coach öffnet Ihnen die Augen für Ihre einzigartigen Fähigkeiten und versetzt Sie in die Lage, sie mit der Welt zu teilen. Können Sie sich vorstellen, wie viel produktiver und erfolgreicher Sie mit einem persönlichen Coach an Ihrer Seite sein können? Mit diesem Buch

halten Sie die Schlüsselemente meines Coaching-Programms in den Händen. Sie erfahren, wie auch Sie erfolgreich werden und genau die Dinge erreichen können, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Coaching war lange Zeit nur Topmanagern, Führungskräften und Spitzensportlern vorbehalten. Mittlerweile ist es jedoch für jeden möglich, der seine Träume verwirklichen will. Heute verfügen mehr als 100.000 Menschen über einen persönlichen Coach, der sie bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und privaten Ziele unterstützt.

Viele Menschen glauben, dass Erfolg glücklich macht. Das ist jedoch nicht unbedingt immer so. Ich selbst war früher z. B. eine äußerst erfolgreiche Managerin. Meine Mitmenschen waren der Überzeugung, ich hätte das große Los gezogen. Ich verdiente mehr als 90 Prozent meiner Mitbürger und hatte die besten Aussichten auf einen weiteren beruflichen Aufstieg. Ich war zwar wirklich gut in meinem Job, aber ich habe ihn gehasst. Immer wieder wünschte ich mir, dass ich auf dem Weg zur Arbeit angefahren würde, nur damit ich nicht in mein Büro musste. Ich war mir bewusst, dass ich nur einen Bruchteil meines Potenzials nutzte.

Ich wünschte, ich könnte Ihnen erzählen, dass ich mir einen Coach gesucht habe, um mein Leben in den Griff zu bekommen. Ich muss jedoch gestehen, dass ich zu diesem Zeitpunkt noch nie von Coaching gehört hatte. Mein Coach hat mich gefunden. Er fragte mich, ob er mich coachen dürfte, und ich erklärte ihm, so freundlich es eben ging, dass er aus meinem Leben verschwinden sollte. Er blieb jedoch hartnäckig und dafür bin ich ihm heute äußerst dankbar, denn er hat mein Leben grundlegend verändert. Heute bin ich mit meinem Beruf mehr als zufrieden. Ich liebe es, in der ganzen Welt Seminare abzuhalten und meinen Klienten bei der Verwirklichung

ihrer Ziele zu helfen. Ich leite ein Team der weltbesten Coachs. Ich habe all die Zeit für mich, die ich brauche. Ich habe den Mann meines Lebens gefunden und führe ein rundherum glückliches Leben. Und genau das ist Erfolg. Mittlerweile wünsche ich mir auch nicht mehr, von einem Auto angefahren zu werden, nur um nicht arbeiten zu müssen.

Sie gestalten Ihr Schicksal selbst. Vielleicht wissen Sie ganz genau, was Sie im Leben erreichen wollen. Vielleicht sind Sie sich Ihrer wirklichen Ziele aber auch gar nicht bewusst. Manchmal ist es sogar besser, wenn Sie keine konkreten Ziele haben. Denn dann besteht auch nicht die Gefahr, dass Sie sich unnötig einschränken. Vielleicht glauben Sie auch gar nicht daran, dass Coaching Ihnen helfen könnte. Probieren Sie es einfach aus. Eins ist sicher: Ein Coach ist nicht wirklich lebensnotwendig, sondern reiner Luxus. Wenn Sie jedoch wie ein Spitzensportler Ihr Bestes geben wollen, dann sollten Sie sich diesen Luxus gönnen.

Meine Klienten nehmen meine Dienste in der Regel aus folgendem Grund in Anspruch: Sie wollen nicht länger um ihren Erfolg kämpfen. Die meisten Menschen zäumen ihr Leben sozusagen von hinten auf: Wir investieren viel Zeit und Geld, um noch mehr zu arbeiten, noch mehr Geld zu verdienen und um uns Dinge leisten zu können, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen. Das ist der steinige Weg zum Erfolg. Wenn Sie jedoch den leichteren Weg gehen wollen, müssen Sie sich zunächst entscheiden, wer Sie sein wollen, und dann entsprechend handeln. Wenn Sie so vorgehen, dann erreichen Sie all Ihre Ziele – und zwar mühelos. Und noch etwas sehr Merkwürdiges geschieht: Sie werden erkennen, was Sie wirklich wollen. Sie vergeuden nicht länger Zeit und Energie für Ziele, Projekte oder Bezie-

hungen, die Ihnen keine Erfüllung bringen. Dieses Buch ebnet Ihnen den Weg zu einem besseren und erfolgreicherem Selbst. Wenn Sie glücklich und entspannt sind und genau das tun, was Sie tun wollen, werden Sie den Erfolg anziehen wie ein Magnet. Ihre Mitmenschen können gar nicht anders, sie fühlen sich zu Ihnen hingezogen und Ihnen eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten.

Zwei Möglichkeiten, wie Sie genau das bekommen, was Sie sich wünschen

Ganz egal was Sie sich vom Leben erhoffen – Geld, Liebe, beruflichen oder geschäftlichen Erfolg –, Sie haben immer zwei Möglichkeiten, um Ihre Ziele zu verwirklichen: 1. Sie können Ihre Ziele festlegen und dafür arbeiten oder aber 2. sie mühelos erreichen. Wir alle haben gelernt, nach der ersten Methode vorzugehen. Doch leider klappt das nicht immer und wir kämpfen schließlich mit aller Kraft für die Verwirklichung unserer Ziele, ohne sie zu erreichen.

Die Anziehungskraft, die unsere Ziele Realität werden lässt, trägt die unterschiedlichsten Namen: Zufall, Glück, Synchronismus, Networking. Und genau das ist auch zutreffend, wenn es sich hierbei um ein zufälliges Ereignis handelt. Doch meine Klienten und ich haben dieses Glück immer und überall. Eine meiner Klientinnen, Leiterin einer Marketingabteilung in einem Fortune-500-Unternehmen, verdiente zwar 125.000 Dollar im Jahr, war in ihrem Job jedoch alles andere als glücklich. Bei unserer Arbeit konzentrierten wir uns jedoch nicht auf das Verfassen neuer Bewerbungen, sondern beschäftigten uns mit ihrem Leben. Zunächst einmal musste sie all die Unannehmlichkeiten aus ihrem Leben beseitigen, die sie

Energie kosteten. Also spielte sie an den Wochenenden Golf, um sich zu entspannen. Ich riet ihr, sich selbst mehr zu verwöhnen und sich einmal wöchentlich massieren zu lassen. Sie machte sich daran, sowohl ihr Büro als auch ihre Wohnung zu entrümpeln, und warf alle alten Unterlagen weg. Nachdem sie neun Monate damit verbracht hatte, ihr Leben in allen Bereichen „aufzuräumen“, wurde sie von einem anderen Unternehmen zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Sie bekam den Job und verdoppelte damit gleichzeitig ihr Einkommen. Heute hat sie hervorragende Aufstiegsmöglichkeiten und arbeitet mit Menschen zusammen, mit denen ihr die Arbeit Spaß macht. Und für diese Chance musste sie nicht kämpfen. Sie hat sie angezogen. All meine Klienten machen häufig ähnliche Erfahrungen. Und ich sehe keinen Grund dafür, warum es Ihnen anders ergehen sollte. Auch Sie können sich systematisch ein Leben gestalten, in dem Glück und Erfolg eine Selbstverständlichkeit sind. Wenn Sie keine Energie mehr verschwenden und sich stattdessen auf Dinge konzentrieren, die Ihnen guttun, schaffen Sie gleichzeitig Raum für neue Möglichkeiten.

Nur die wenigsten von uns betrachten ihren Erfolg als eigene Leistung. Wir schreiben ihn in der Regel einem glücklichen Zufall oder dem Schicksal zu. Was wir nicht wissen, ist, dass wir den Erfolg anziehen, wenn wir unser Bestes geben, glücklich sind und Freude am Leben haben. Das Problem ist nur, dass viele Dinge uns daran hindern, unser Bestes zu geben. Und genau hier beginnt das Coaching.

Vertrauen Sie auf meine langjährige Erfahrung als Coach und Managerin. Ich habe für Sie in diesem Buch 101 effektive Coaching-Tipps in einem leicht zu befolgenden 10-Punkte-Programm zusammengestellt. Jeder

einzelne Abschnitt enthält praktische und leicht nachvollziehbare Ratschläge sowie einige Beispiele aus meiner Erfahrung. Befolgen Sie diese Tipps und Sie werden genau das erhalten, was Sie sich wünschen.

Wie funktioniert Coaching?

Nachdem ich mehreren hundert Klienten dabei geholfen habe, ihre Ziele zu verwirklichen, habe ich erkannt, dass das Coaching relativ einfach funktioniert. Letztendlich lässt sich alles in einem einzigen Wort zusammenfassen: Energie. Schon Einstein hat erkannt, dass alles um uns herum reine Energie ist. Auch ein solider Mahagonitisch ist nichts anderes als Raum, in dem sich zahlreiche Atome bewegen. Wir können uns mit Dingen beschäftigen, die uns Energie kosten, oder aber mit Dingen, die uns mit zusätzlicher Energie versorgen. Beim Coaching lernen Sie, wie Sie Dinge, die Sie Energie kosten, vermeiden und sich stattdessen zusätzliche Energiequellen erschließen können. Je mehr Energie Ihnen zur Verfügung steht, desto attraktiver und stärker sind Sie auch. Für energiegeladene und vitale Menschen, die genau das tun, was sie tun wollen, ist Erfolg selbstverständlich. Denken Sie nur an Gandhi, Eleanor Roosevelt und Oprah Winfrey. Sie alle verkörpern die Fähigkeit, genau das anzuziehen, was sie sich wünschen. Auch Sie haben diese Fähigkeit.

Die Arbeit mit diesem Buch

Dieses Buch ist in zehn aufeinander aufbauende Teile gegliedert. Jeder Teil umfasst zehn wertvolle Tipps, die Sie jedoch nicht zwangsläufig in der genannten Reihen-

folge befolgen müssen. In Teil I lernen Sie, wie Sie die Energielöcher in Ihrem Leben stopfen und Ihr persönliches Energiepotenzial steigern können.

In Teil II erfahren Sie, wie Sie in Ihrem Leben Raum für die Dinge schaffen können, die Sie sich wünschen. Schließlich brauchen Sie Platz für Ihren Erfolg. Die Natur hat die Tendenz, leere Räume zu füllen, womit wir wieder bei der Physik wären. Wenn Sie also etwas Neues in Ihrem Leben begrüßen möchten, müssen Sie erst einmal den notwendigen Raum schaffen.

In Teil III wird das Thema Geld behandelt. Warum sollen wir für Geld arbeiten, wenn wir das Geld für uns arbeiten lassen können? Lassen Sie das Geld nicht länger ungehindert aus Ihrem Leben fließen. Legen Sie den Grundstein für Ihre finanzielle Unabhängigkeit und sorgen Sie dafür, dass Sie in zehn bis zwanzig Jahren nicht mehr arbeiten müssen. Viele Menschen haben zwar genug Geld – wenn Sie aber mühelos erfolgreich sein wollen, brauchen Sie mehr als nur genug Geld.

Wenn Sie den Umgang mit Geld erlernt haben, müssen Sie lernen, sich Zeit zu nehmen, auch wenn Sie keine Zeit haben. In Teil IV erfahren Sie, wie Sie sich auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren und alle Formen der Zeitvergeudung umgehen können. Auf diese Weise erhalten Sie ein Gefühl der Ausgeglichenheit und bekommen Ihr Leben in den Griff.

In Teil V erfahren Sie, wie Sie sich ein hilfreiches Netzwerk aus Freunden, Kollegen und Mentoren zusammenstellen können. Das Knüpfen von Beziehungen kostet Zeit und nur wenige Menschen nehmen sich diese Zeit. Erfolgreiche Menschen werden Ihnen bestätigen, dass sie ihre Ziele nur durch die Unterstützung eines persönlichen Netzwerks erreicht haben. Weiterhin werden Sie lernen, Ihre emotionalen Bedürfnisse, die Sie in