

SABINE ASGODOM

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

70 Aha-Momente zum Glücklichsein

Lebe selbst-
bestimmt und
wild und weise

GRÄFE
UND
UNZER



SABINE ASGODOM

70
Aha-Momente
zum
Glücklichsein

Lebe selbstbestimmt
und wild und weise

INHALT

Einleitung	8
VERTRAUEN & SELBSTBESTIMMUNG	11
Schreiben ist Leben	12
Wer schreibt, der bleibt	14
Spring doch!	15
Botschaften aus der Kindheit hinterfragen	19
Fliiiiiiiiiiiiiieeg!	20
Resilienz trainieren	22
Grießbrei und Kloppe	23
Eigene Wege gehen	26
Der Hund, der nicht reden wollte	27
Erkenne das Tier in dir	29
Lebe wild und unersättlich	30
Sei du selbst	32
Geboren für die Bühne	33
Was ist dein Ding?	34
Wenn Männer nach der Pfeife tanzen	36
Lass dich sehen	38
Von Schrauben und Müttern	39
Bleiben oder gehen?	41
Pelz gibt nichts	42
Selbstbewusstsein stärken durch Engagement	44
Sand, Steine, Stille	45
Lebe jetzt	48
Eine Runde Selbstliebe	49
Sich Selbstakzeptanz zuschreiben	51

Die zweite Hälfte des Himmels	52
Fiktive Vorbilder	54
Liebe mit Schokoguss	55
Mütter, vereinigt euch.	57
FEHLER & FETTNÄPFCHEN	59
Der Mond über Neumünster	60
Humor und Selbstironie trainieren	62
20 Beamte und eine Traumfrau.	63
Die Drei-Millionen-Euro-Frage	65
Traummann mit kleinem Fehler	67
Wie Träume Wirklichkeit werden	68
Abschied vom grünen Seidenkleid	70
Raus aus der Komfortzone	73
Trüffel und Champagner	74
Mehr sein als scheinen	76
Achtsam wie Brot	77
Wahrnehmen statt werten.	78
Klassischer Anfängerfehler	80
Fehler als Lernchancen sehen	83
Knäckebrötchen und Kränkungen.	84
Mangel an Anerkennung kompensieren	86
WERTSCHÄTZUNG & LEBENSFREUDE	89
Berührende Momente.	90
So geht Charme	92
Zittern im Zillertal!	93
Bitten statt recht haben.	95
Hochzeitstorte am Steuer	96
Fragen statt sagen	98
Mit sonnigen Grüßen.	99
Authentisch trifft professionell	100
Krickelkrakel und Gehopse	102
Einfach mal Spaß haben	103

Auf gute Nachbarschaft.	105
Karmapunkte statt Arschkarten sammeln	108
Wein, Weiber und Gesang	109
Eine entscheidende Frage	111
Je oller, je doller	112
Altes neu ausprobieren	113
Sternzeichen: Klugscheißer	114
Klappe halten	115
Geschichten ohne Ende	116
Minirhetorikkurs	118
Von wegen alte Schachtel!	119
Schutzschild gegen böse Bemerkungen	121
GLÜCK & UNGLÜCK.	123
Heulkrampf nach der Heldenreise	124
Such dir einen Mutmachsatz.	127
Fehltritt zum Glück.	128
Kleine Krisenbiografie zur Stärkung	130
Das Glück sammeln, nicht suchen	132
Einen Glücksschatz anlegen	134
Farben für die Seele	136
Lichtblicke schaffen	139
Ratzfatz aus der Krise	140
Karten gegen Kopflosigkeit.	142
Dame des Herzens	143
Reden mit Profis.	145
Sicherheit in Dosen	146
Strategien gegen Zukunftsangst	147
Reden wir darüber.	149
Redensarten für die Hoffnung	151
Schickeria und Schikane	152
Es muss nicht bleiben, wie es ist	154

Griechische Tragödie	156
Seelenruhe (wieder-)finden	159
WANDEL & VERÄNDERUNG	161
Geh doch an!	162
Den inneren Unterstützer mobilisieren	164
Mutti hält Hof.	166
Versöhnung mit sich selbst	170
Schock und Scham	171
Kenne deine Vorurteile	173
Klopfen oder Köpfen	174
Anderssein ertragen lernen	175
Eine Prise Zuversicht	177
Der Gute-Dinge-Streuer	178
Ausgespielt.	179
Austausch mit dem inneren Team	181
Die Chania-Strategie	183
Aus glücklichen Zeiten schöpfen.	185
Gold für Leben.	186
Einen Verlust überwinden.	188
Ich sehe was, was du nicht siehst.	190
Gift gegen dumme Sprüche	191
Schick ihn Kaffee trinken.	192
Auszeit für den inneren Kritiker	194
Herzrasen.	195
Erregungspegel senken	197
BALLAST & ÜBERFLUSS	199
Nicht ohne meine Tüte	200
Weniger ist mehr.	203
Amanda, das deutsche Kraftweib	204
Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen	205

Apokalypse als Chance	207
Das untere Ende der Sorgenskala anpeilen	209
Stein des Anstoßes	210
Das Leben entschlacken	212
Dinos dürfen sterben.	213
Sich der Zukunft zuwenden	215
Der Elefant im Raum	216
Ausmisten lohnt sich.	218
»Cheek to cheek, belly to belly«	219
Weniger Ansprüche stellen	220
 PLÄNE, WUNDER & ZUFÄLLE	 223
Du kommst aus dem Gefängnis frei	224
Beistand und Mitgefühl kultivieren	225
Kopf oder Zahl.	227
Das Bauchgefühl entscheidet mit	229
Cadbury war mein Schicksal.	230
Einflüsse und Schlüsselerlebnisse erkunden.	232
Bis zur Raserei	233
Verstehen statt abkanzeln	235
Das indische Paradox	236
Wunder gibt es immer wieder.	238
Und es fügt sich doch	239
Dann ist es so!.	241
Träume auf Eis.	243
Ziele verwirklichen mit den vier großen A	244
Go with the Flow	246
Keinen Sattel für ein totes Pferd	248
Freude durch ein Puzzle-Leben	250
Ein abwechslungsreiches Leben führen	252
Letzte Lektion – statt eines Nachworts	253
Dank an wunderbare Menschen.	255

EINLEITUNG

»Sie haben gut reden, Frau Asgodom. Ihnen ist es ja immer gut gegangen.« Der Mann, der mir gegenübersteht, ist richtig aufgebracht.

»Wie kommen Sie darauf?«, frage ich zurück und runzle die Stirn.

»Sie sind ja immer fröhlich«, kontert er.

Ich stutze kurz, schau ihm in die Augen und sage: »Können Sie sich vorstellen, dass ich fröhlich bin, weil ich in meinem Leben schon durch tiefe, dunkle Täler gegangen bin?«

Nein, das konnte er nicht.

Aber du kannst es dir vielleicht vorstellen. Du weißt vielleicht, dass dieses wunderschöne Leben tatsächlich oft ungerecht und unverständlich ist und uns wie in einer Wäscheschleuder durcheinanderwirbelt. Da diskutieren Menschen hochphilosophisch, ob das Glas halb voll oder halb leer ist. Ich habe in meinem Leben schon öfter festgestellt, dass so ein Glas einfach auch mal umfällt oder kaputtgeht. Und dann habe ich eine Runde geheult, gejammert, gezetert und mich drangemacht, die Scherben zusammenzufügen. Von meinen Erfahrungen mit diesem beknackten Leben möchte ich dir berichten. Aber auch davon, wie wir immer wieder die Sicht auf die wunderschöne Seite richten können.

Du merkst sicher schon, dieses Buch ist kein gewöhnlicher Ratgeber. Eigentlich ist es gar keiner. Die Welt erstickt in Regeln: Tu dies, tu das und das lass sein! Das Leben ist aber viel zu bunt für Binsenweisheiten. In diesem Buch bekommst du keine Ratschläge, die so tun, als würden sie für alle gelten. Dieses Buch folgt dem Coachingansatz, nach dem ich seit 30 Jahren arbeite: Ich möchte dich mit meinen Geschichten zum Nachdenken bringen, gebe dir ein paar Impulse und vertraue darauf, dass du auf deine eigenen Lösungen kommst.

Deswegen bietet dir dieses Buch teils vergnügliche, teils dramatische Geschichten aus meinem Leben, ehrlich und offen aus einer

reflektierenden Perspektive heraus erzählt. Ich erzähle so schonungslos wie in keinem Buch zuvor, von meinen krassen Kindheitserlebnissen, meinem Weg ins Ungewisse, von der Befreiung aus einer toxischen Beziehung, meinem Scheitern, meinen Enttäuschungen und meinen Freiheitsschritten – immer das Ziel eines glücklichen Lebens vor Augen. »Ein Wunder, dass aus mir überhaupt etwas geworden ist«, denke ich manchmal und lasse dich an meiner Entwicklung teilhaben.

Herausgekommen sind 70 Aha-Momente, die dich überraschen und unterhalten sollen. Die Zahl 70 ist kein Zufall. Wenn dieses Buch erscheint, werde ich meinen 70. Geburtstag feiern, am 7.7.2023 – die Quersumme der Jahreszahl ergibt übrigens auch 7, habe ich beim Schreiben bemerkt. Ich habe die Zahl sieben immer gemocht. Ich denke, sie ist meine Glückszahl – nicht beim Roulette, sondern ein glückliches Omen für mein Leben. Und ich gebe dir gern etwas von meinem Glück ab.

Du bekommst also 70 Geschichten in sieben Kapiteln. Manchmal wirst du vielleicht Mitgefühl mit mir spüren, manchmal wirst du staunen oder den Kopf über mich schütteln, und hoffentlich kannst du oft mit mir lachen. Denn du weißt ja: Wer tiefe, dunkle Täler hinter sich gebracht hat, kann fröhlich sein.

Am Ende jeder Geschichte findest du Anregungen, wie du meine Erkenntnisse auf dein Leben übertragen und in deinem Handeln umsetzen kannst – wenn du magst. Ich möchte dir Mut machen, dieses verwirrende Leben anzunehmen, wie es ist. Und alles dafür zu tun, dass es wunderschön wird.

Oder wie mein Mann Siegfried zu sagen pflegte: »Nein, nicht alles wird gut. Alles ist gut.« Er, den ich leider an die Demenz verloren habe, war jeden Tag, an dem ich geschrieben habe, in meinen Gedanken. Er war und ist meine Muse.

Deine Sabine Asgodom



Vertrauen &
Selbst-
bestimmung

70 Einsichten,

die auch Ihr Leben
reicher machen können

Das Leben bietet zahlreiche Gelegenheiten, Fehler zu machen oder das Richtige zu tun, in jedem Fall aber, aus Erfahrung klug zu werden und sich weiterzuentwickeln. Egal, ob ungeschicktes Fettnäpfchen oder ernsthafte Krise, ob langfristiges Umdenken oder plötzliche Erkenntnis – Sabine Asgodom lässt uns teilhaben an ihrem Leben und vermittelt in 70 teils vergnüglichen, teils dramatischen Geschichten, wie auch aus herausfordernden Situationen Resilienz und Zufriedenheit erwachsen können. Dabei erzählt sie mit ansteckendem, lebensbejahendem Humor und belegt, dass es nach tiefen Tälern auch wieder aufwärts geht.

»Sabine Asgodom schöpft ihre Erfahrung aus ihrer Stärke und ihrer Schwäche. Das macht sie so glaubwürdig, so nahbar und so erfolgreich. Sie ist ein echtes Aha-Erlebnis.«

Ildikó von Kürthy



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9053-6



€ 19,99 [D]