

fifty, Januar 2010

■ „Ich glaube, ich kann das nicht!“ So einen Satz hat sie tatsächlich mal gesagt. Das war, als der Chefredakteur einer Münchner Tageszeitung der Absolventin der renommierten Deutschen Journalistenschule den Posten als Rathausreporterin anbot. Der väterliche Satz „Doch, doch, das können Sie!“, auf den sie gehofft hatte, blieb aus. Den Job bekam ein Mann. Das ist jetzt mehr als 30 Jahre her. Heute ist Sabine Asgodom als Seminarleiterin, Rednerin und Coach fast täglich damit beschäftigt, Menschen davor zu bewahren, den Satz „Ich glaube, ich kann das nicht!“ zu denken, geschweige denn, zu sagen. Sie möchte, dass sich ihre Klienten ins Gedächtnis schreiben: „Ich bin gut, ich kann das, und es ist richtig, dass ich für mich und meine Interessen einstehe.“

TYP „PATENTE FREUNDIN“

Wer erwartet, dass mit ihr der Typ Karrierefrau hereinstöckelt – dunkler Hosenanzug, Größe 36, aufwendig geschminkt, modisch frisiert und immer ein bisschen Botox in der glatten Stirn –, wird überrascht sein. Sabine Asgodom ist eher der Typ „meine patente Freundin“: Sie liebt bequeme Kleidung, sie mag Muster und Farben, sie trägt Schuhe, die zum Laufen da sind, und sie hasst Diäten.

Statusattribute wie Fitness-Studio-Body oder Designerklamotten braucht diese Frau nicht. Sie ist eine gefragte Marke – sie wirkt durch das, was sie sagt und wie sie es sagt. Wer sich von der heute 56-Jährigen coachen lassen möchte, muss ziemlich tief in die Tasche greifen und einige Geduld haben, denn sie ist Monate im Voraus ausgebucht.

Doch Sabine Asgodom kennt das Leben auch anders. Als junge Mutter zweier Kleinkinder musste sie sehr kämpfen, um das Geld für die Familie heranzuschaffen. Ihr damaliger Mann, ein politischer Flüchtling aus Eritrea, war politisch aktiv und hatte lange keine Arbeit. Sie war nach der Geburt ihrer Tochter ein Jahr lang arbeitslos, hatte dann eine ABM-Stelle und arbeitete eineinhalb Jahre als Sekretärin im Münchner Rathaus. Erst 1983 fasste sie wieder im Journalismus Fuß und war fünf Jahre Redakteurin bei der Zeitschrift „Eltern“, Textchefin bei der „Freundin“ und neun Jahre lang Ressortleiterin bei „Cosmopolitan“. Als Redakteurin hat sie zahllose Gespräche mit Pädagogen, Psychologen und Karriereberatern geführt – aus heutiger Sicht war das ihre Coaching-Ausbildung. Sie hatte mehr und mehr das Gefühl, ziemlich gut zu wissen, wie das Leben funktioniert. „Ich fing an, meine Ressourcen wahrzunehmen“, sagt sie rückblickend. Ihr Credo: „Du musst etwas tun, um es zu können. Du musst etwas riskieren, um etwas zu ler-

WAHRE
SCHÖNHEIT
IST UNVERGÄNGLICH



NONCHALANCE
EAU DE
TOILETTE

NONCHALANCE
DER DUFTKLASSIKER

www.nonchalance.de

fifty, Januar 2010

nen. Wenn du auf den Tag wartest, an dem du perfekt ist, bringst du dich um dein Leben.“

Anfang der 90er-Jahre prägte sie den Begriff der Selbst-PR. Sie schrieb das Buch „Eigenlob stimmt!“, und dabei sammelte sie den Mut, den Sprung in die Selbstständigkeit als Coach zu wagen. Sieben Jahre lang führte sie zwei parallele Berufsleben – mit einer Vier-Tage-Woche als Journalistin, an den Wochenenden gab sie Seminare. 1999 kündigte sie und gründete ihr eigenes Unternehmen „Asgodom live. Training. Coaching. Potenzialentwicklung“. Banker und Wirtschaftsleute suchten bald ihren Rat, Kreative und Handwerker – und Menschen wie du und ich. Schon ein Jahr nach Unternehmensgründung stand sie mit ihrem Vortrag „Erfolg ohne Umwege“ und mit ihren Ideen, ihrer Herzlichkeit und ihrem Redetalent auf der Bühne der Münchner Olympiahalle.

COACHING IST KEINE THERAPIE

Zum Einzel-Coaching kommen die unterschiedlichsten Menschen, und es erstaunt selbst eine erfahrene Trainerin wie Sabine Asgodom, dass es immer wieder auf dieselben Probleme hinausläuft. Also zum Beispiel „Ich werde nicht respektiert“, „Ich werde nicht ernst genommen“, „Ich darf meine Talente nicht leben“, „Ich schaffe es nicht, Nein zu sagen“, „Ich weiß nicht, wie ich etwas erreichen soll“. Als Coach hilft Sabine Asgodom dabei, die Türen zu finden und zu öffnen, hinter denen Lösungen warten. „Ich stelle nur die richtigen Fragen“, sagt sie. „Das Potenzial tragen die Menschen in sich selbst. Man muss nur hinschauen, was ist, spüren, was fehlt, und zu Veränderungen inspirieren, die guttun.“

Dass das funktioniert, beweist Sabine Asgodom gern mal in Blitz-Coachings auf der Bühne. Freiwilligen aus dem Auditorium hilft sie binnen 15 Minuten, sich an Ressourcen, Fähigkeiten und Neigungen zu erinnern. Das ist immer der erste Schritt, um versteckte



oder verschüttete Potenziale wiederzuentdecken. Dabei geht die begnadete Rhetorikerin immer zielstrebig zur Sache. Händchenhalten gehört nicht „zum Service“.

Aber – brauchen denn nicht manche Menschen eher eine Psychotherapie? „Höchstens einer von 100“, sagt Asgodom. Dass ein Coaching an Grenzen stößt, spürt sie immer dann, wenn Klienten sich von bestimmten alten Geschichten nicht lösen können, wenn sie bitter und unversöhnlich wirken oder wenn sie bei bestimmten Stichworten zu weinen beginnen. Dann rät sie dazu, den alten Blockaden mit therapeutischer Hilfe zu Leibe zu rücken.

„90 Prozent der Probleme, mit denen wir uns täglich herumschlagen, kommen daher, dass uns das Handwerkszeug fehlt. Wir wissen ganz einfach nicht, wie es geht. Wir müssen es nur üben. Und das Tolle ist: Wie alt wir auch sein mögen – wir können alles noch lernen.“ Spricht's und coacht augenblicklich ein imaginäres Gegenüber: „Du konntest bis jetzt nicht Nein sagen? Blöd gelaufen! Ab heute tust du es!“ Kurzerhand schlüpft sie in die Rolle der gecoachten Person: „Ich stelle fest: Es funktioniert! Es ist nie zu spät.“ Die älteste Coachee war 75 Jahre alt – eine Ärztin für Naturheilverfahren mit jahrelanger Erfahrung in der Praxis hatte Lust darauf, ihr Wissen in Vorträgen wei-

Foto: argum/falk Heile

Sabine Asgodom
Siegfried Brockert

„Das Glück der Pellkartoffeln.
Vom Luxus der Zufriedenheit“
Sabine Asgodom und Siegfried
Brockert, Kösel, 17,95 Euro

Das Glück
der Pellkartoffeln*

Vom Luxus
der Zufriedenheit

www.asgodom.de

fifty, Januar 2010

terzugeben. Sie wusste nur nicht, wie sie das anfangen sollte. Ein paar Stunden hat Sabine Asgodom mit ihr intensiv an ihrem großen Coachingtisch gearbeitet, und heute hält die vitale Dame mit größtem Vergnügen ihre Vorträge.

BUCH NR. 23: MUT FÜR DICKE

Gerade schreibt die „Trainerin mit Seele“ mal wieder ein Buch. Das Thema diesmal: „Dicksein“. Sabine Asgodom will übergewichtigen Frauen Mut machen. Ihre Botschaft: Nie wieder Diät! Nie mehr Versagens- oder Schuldgefühle haben wegen eines Gewichts, das einem nach den gängigen Gewichtstabellen nicht zu steht. Schluss mit dem „Wenn ich anders wäre, dann könnte ich erfolgreich und glücklich sein“! Ein kompletter Selbstbetrug!

Die Wahrheit: Es hat keinen Sinn, gegen die eigene Natur anzukämpfen. „Ich habe Schuhgröße 41“, sagt Sabine Asgodom. „Das gehört nun mal nicht zum Bausatz einer Elfe! Dass ich nur 1,62 m groß bin – nun ja. Vielleicht war ich anders geplant, vielleicht habe ich zu früh aufgehört zu wachsen.“

Humor beweist sie auch in den 22 anderen Büchern,

die sie geschrieben hat. Darunter sind Titel wie „Greif nach den Sternen“, „Genug gejammt. Wie das Leben mehr Spaß macht“, „Raus aus der Komfortzone“ und der SPIEGEL-Bestseller „Lebe wild und unersättlich“. „Das Glück der Pellkartoffeln – vom Luxus der Zufriedenheit“ hat sie zusammen mit ihrem zweiten Ehemann, dem Journalisten, Diplom-Psychologen und langjährigen Chefredakteur von „Psychologie heute“, Siegfried Brockert, 66, geschrieben. Die beiden haben sich vor drei Jahren gefunden. Eine der Gemeinsamkeiten, die sie entdeckt haben: Sie lieben das einfache Leben und haben den Blick für das, was wirklich wichtig ist. Dafür stehen die „Pellkartoffeln“ in ihrem ersten gemeinsamen Buch. Angesichts der Wirtschaftskrise werden wir uns in Zukunft wieder mehr um unser „kleines Glück“ kümmern müssen.

„Ich sehe oft traumhafte Sachen in Läden oder Schaufenstern und denke: Oh sind die schön!“, erzählt Sabine Asgodom. „Aber ich muss sie nicht besitzen. Das ist ja das Schöne am Älterwerden. Es gibt so vieles, was man nicht mehr braucht. Weil man weiß, dass Dinge nicht glücklich machen können. Dieses Wissen ist unglaublich befreiend.“ □



**Gesundheits- und Fitnesstraining -
für uns eine sichere Investition!**

für ein besseres Leben

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS