



Sabine Asgedom: Glücksnuggets sind das Geheimnis eines schönen Lebens

Was hat sie bewegt. Ihre Journalistentätigkeit bei „Cosmopolitan“ zu beenden und den Weg der Selbstständigkeit einzuschlagen?

Man wächst aus Dingen raus. Ich war neun Jahre dort, und es war toll, aber mit 45 dachte ich mir: Willst du bis zur Pensionierung hier arbeiten? – Und da wusste

ich: Nein, bestimmt nicht! Ich wollte mein eigenes Ding machen und begann neben „Cosmopolitan“ Seminare zu geben und Bücher zu schreiben. Beides zusammen hätte mich irgendwann zerrissen und da hab ich mich fürs Neue entschieden. Ich habe mir nebenher was aufgebaut und das empfehle ich Frauen immer wieder: Wenn

Sie ist eine der besten Karantesten Management-Trainerinnen im deutschsprachigen Raum. Im Gespräch mit Die OBERSTER-REICHERIN verriet Sabine Asgedom, wie man sein Potenzial erkennt, wo die wahren Stärken von Frauen liegen und warum es so wichtig ist, Glück nicht nur anzustreben, sondern es zu leben.

du etwas anderes machen möchtest, tu's schon mal. Versuch's, wie es gehen könnte, und dann weißt du, ob es dir's ist.

Sie arbeiten viel im Bereich Potenzialentwicklung. Warum ist es so wichtig, dass man sein Potenzial erkennt und optimal einsetzt?

Weil wir manchmal auf einen Lebensweg kommen, den wir nicht selbst gewählt haben. Wir haben irgendetwas studiert, irgendeine Ausbildung gemacht, aber mit 20 wissen viele noch nicht, was ihre Berufung ist und deswegen verändern sich Dinge im Leben. Es ist immer wieder spannend, sich zu fragen: Mach ich das, was ich gerne mache, oder gibt es noch etwas, was ich lieber machen würde? Ich kann heute mit 40 noch einmal etwas ganz Neues machen. Es macht mir Spaß, Menschen zu helfen, diesen Kick zu kriegen und ihn zu realisieren.

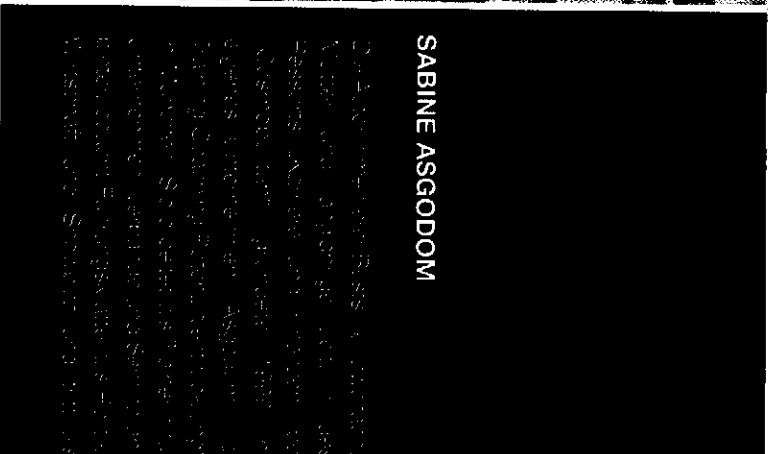
Gibt es eine Art Patentrezept, um sein Potenzial zu erkennen?

Ja – in Alternativen denken. Es ist spannend, sich einfach einmal alle Alternativen, auch die beklopften, aufzuschreiben und sie mit Punkten zu bewerten. Ich wünsche mir, dass sich die Leute einfach mehr angucken, was sie gern möchten. Sie müssen es nicht tun, aber sie sollten es sich zumindest anschauen.

Warum haben Frauen Probleme damit, selbstbewusst ihre eigenen Stärken zu verkaufen und beruflich durchzustarten?



SABINE ASGODORN



Das hat mehrere Gründe. 1. Grund ist der Selbstzweifel, der sehr stark ist bei Frauen. 2. Grund ist Treue. Sie sind im Job viel treuer als Männer. Frauen hängen z.B. an netten Kollegen oder bleiben aus Gewohnheit. Männer sagen: Ich komm hier nicht weiter, ich muss weg. Ein weiterer wichtiger Grund ist fehlende Mobilität.

Wie wichtig ist es für Frauen, Karriere zu machen?

Für mich ist immer die eigene Zufriedenheit der Maßstab. Wenn ich nur schuffe wie ein Depp und dadurch aber keine Lebensfreude habe, muss ich es sein lassen. Vor 20 Jahren hab ich Frauen gewortert, dass sie alle Karriere machen und heute sag ich mir: Es ist nicht unbedingt ein Ziel, Karriere zu machen. Ich kenne sehr viele unglückliche Menschen, die Karriere gemacht haben, auch Männer. Das muss jeder für sich selbst entscheiden.

Was sind Ihrer Meinung die größten Stärken der Frauen und wie können sie im Berufsleben von diesen Stärken profitieren?

Die größten Stärken sind Integration und Mitfühlen. Außerdem haben Frauen den Weiblick, sagt man.

Wie wichtig ist die Schaffung von Netzwerken wie BPW (Business & Professional Women)?

Superwichtig! Laut einer Studie aus Amerika hängen 60 % des beruflichen Erfolges von Netzwerken ab und ich bin

überzeugt, dass das stimmt. D. h., man muss die wichtigen Leute im Unternehmen und außerhalb kennen. Wenn ich selbstständig bin, müssen die Kunden mich kennen. Frauen müssen sich viel mehr zeigen, um dieses Netzwerk aufzubauen und nicht warten, bis sie entdeckt werden.

Sie sind selbst Mutter zweier Kinder: Gab es Momente, in denen Sie selbst daran gezweifelt haben, dass sich Karriere und Familie vereinbaren lassen?

Eigentlich nie. Ich hatte einen sehr partnerschaftlichen Mann und das ist für mich die Grundvoraussetzung, dass es gut funktioniert. Deshalb rate ich Frauen immer: Schaut euch an, mit wem ihr Kinder habt! Coco Chanel hat mal gesagt: Frauen suchen sich ihre Nachbenden mit mehr Verstand aus als ihre Männer. Ich denke, man kann es Männern ansehen und im Gespräch herausfinden, ob sie die Hälfte übernehmen werden oder nicht. Hinterher darf man nicht maulen.

Sie wurden von der Internet-Plattform www.gluecknetz.de zur ersten Glücksbotschafterin ernannt. Wie gefällt Ihnen dieser „Botschafterinnen-Job“?

Super, weil Glück so ein schönes Wort ist, das in den letzten Jahrzehnten sehr unter die Räder gekommen ist. Da ging's nur noch um Profit und Ansehen ... das Glück ist dabei verloren gegangen. Ich hab in meinem neuen Buch „Lebe wild und unersättlich!“ einen Vergleich gemacht,

der mir selbst sehr gut gefällt: Wir stehen alle in einem Goldgräberfluss und suchen verzweifelt und starr nach diesem riesigen Goldklumpen, und während wir suchen, fliehen Millionen von Glücksnuggets an uns vorbei, die wir gar nicht sehen. Ich empfehle immer wieder: Nehmt euer Siebraus und sammelt die winzigen Glücksnuggets. Seid glücklich und steht nicht da und versucht, glücklich zu werden. Ich glaube, das ist der größte Fehler, den wir Menschen machen: Wir wollen glücklich werden und vergessen dabei, glücklich zu sein - jetzt, in dieser Sekunde.

Vielen Dank für das Gespräch.

NATASCHA GRÄBNER



BUCHTIPP:

Das neueste Werk von Sabine Asgodorn: „Lebe wild und unersättlich! 10 Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen. Kösel Verlag, ISBN-10: 346630735X (ab Mai 2007 auch als Hörbuch erhältlich)