

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

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Einführung                                 | 8  |
| <b>VERTRAUEN &amp; SELBSTBESTIMMUNG</b>    |    |
| Schreiben ist Leben                        | 12 |
| Wer schreibt, der bleibt                   | 14 |
| Spring doch!                               | 15 |
| Botschaften aus der Kindheit hinterfragen  | 19 |
| Flllllllllllll eeg! .....                  | 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  | Auf gute Nachbarschaft . . . . .                | 105 |
| Fiktive Vorbilder . . . . .                       | 54  | Karmapunkte statt Arschkarten sammeln . . . . . | 108 |
| Liebe mit Schokoguss . . . . .                    | 55  | Wein, Weiber und Gesang . . . . .               | 109 |
| Mütter, vereinigt euch . . . . .                  | 57  | Eine entscheidende Frage . . . . .              | 111 |
| <b>FEHLER &amp; FETTNÄPFCHEN</b> . . . . .        | 59  | Je oller, je doller . . . . .                   | 112 |
| Der Mond über Neumünster . . . . .                | 60  | Altes neu ausprobieren . . . . .                | 113 |
| Humor und Selbstironie trainieren . . . . .       | 62  | Sternzeichen: Klugscheißer . . . . .            | 114 |
| 20 Beamte und eine Traumfrau . . . . .            | 63  | Klappe halten . . . . .                         | 115 |
| Die Drei-Millionen-Euro-Frage . . . . .           | 65  | Geschichten ohne Ende . . . . .                 | 116 |
| Traummann mit kleinem Fehler . . . . .            | 67  | Minirhetorikkurs . . . . .                      | 118 |
| Wie Träume Wirklichkeit werden . . . . .          | 68  | Von wegen alte Schachtel! . . . . .             | 119 |
| Abschied vom grünen Seidenkleid . . . . .         | 70  | Schutzschild gegen böse Bemerkungen . . . . .   | 121 |
| Raus aus der Komfortzone . . . . .                | 73  | <b>GLÜCK &amp; UNGLÜCK</b> . . . . .            | 123 |
| Trüffel und Champagner . . . . .                  | 74  | Heulkrampf nach der Heldenreise . . . . .       | 124 |
| Mehr sein als scheinen . . . . .                  | 76  | Such dir einen Mutmachsatz . . . . .            | 127 |
| Achtsam wie Brot . . . . .                        | 77  | Fehltritt zum Glück . . . . .                   | 128 |
| Wahrnehmen statt werten . . . . .                 | 78  | Kleine Krisenbiografie zur Stärkung . . . . .   | 130 |
| Klassischer Anfängerfehler . . . . .              | 80  | Das Glück sammeln, nicht suchen . . . . .       | 132 |
| Fehler als Lernchancen sehen . . . . .            | 83  | Einen Glücksschatz anlegen . . . . .            | 134 |
| Knäckebrötchen und Kränkungen . . . . .           | 84  | Farben für die Seele . . . . .                  | 136 |
| Mangel an Anerkennung kompensieren . . . . .      | 86  | Lichtblicke schaffen . . . . .                  | 139 |
| <b>WERTSCHÄTZUNG &amp; LEBENSFREUDE</b> . . . . . | 89  | Ratzfatz aus der Krise . . . . .                | 140 |
| Berührende Momente . . . . .                      | 90  | Karten gegen Kopflosigkeit . . . . .            | 142 |
| So geht Charme . . . . .                          | 92  | Dame des Herzens . . . . .                      | 143 |
| Zittern im Zillertal! . . . . .                   | 93  | Reden mit Profis . . . . .                      | 145 |
| Bitten statt recht haben . . . . .                | 95  | Sicherheit in Dosen . . . . .                   | 146 |
| Hochzeitstorte am Steuer . . . . .                | 96  | Strategien gegen Zukunftsangst . . . . .        | 147 |
| Fragen statt sagen . . . . .                      | 98  | Reden wir darüber . . . . .                     | 149 |
| Mit sonnigen Grüßen . . . . .                     | 99  | Redensarten für die Hoffnung . . . . .          | 151 |
| Authentisch trifft professionell . . . . .        | 100 | Schickeria und Schikane . . . . .               | 152 |
| Krickelkrakel und Gehopse . . . . .               | 102 | Es muss nicht bleiben, wie es ist . . . . .     | 154 |
| Einfach mal Spaß haben . . . . .                  | 103 |                                                 |     |

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| Griechische Tragödie . . . . .                  | 156        |
| Seelenruhe (wieder-)finden . . . . .            | 159        |
| <b>WANDEL &amp; VERÄNDERUNG . . . . .</b>       | <b>161</b> |
| Geh doch angeln! . . . . .                      | 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        |
| <b>BALLAST &amp; ÜBERFLUSS . . . . .</b>        | <b>199</b> |
| 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        |
| <b>PLÄNE, WUNDER &amp; ZUFÄLLE . . . . .</b>         | <b>223</b> |
| 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 drangenmacht, 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.«**

*Ilidikó von Kürthy*



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



€ 19,99 [D]