

## Vortragsreihe Mehr Gelassenheit führt zu mehr Lebensfreude

Management-Trainerin Sabine Asgodom bei NWZ-Impulse – Auf eigene Wünsche hören

[Christin Horrmann](#)



Mit Lebensfreude: Sabine Asgodom verriet Schlüssel zur Gelassenheit Bild: Remmers

**Oldenburg** „Die Welt ist im Krieg – ich will Ihnen zeigen, wie Sie trotzdem Frieden in Ihrer Welt haben können.“ Unter diesem Motto führte die Management-Trainerin Sabine Asgodom das Publikum im Oldenburger Kulturzentrum PFL in den Vortragsabend der Reihe NWZ-Impulse ein. Das Ziel: Dem Publikum zeigen, wie es gelassener werden kann.

Ob im Privatleben oder im Beruf: Ein erster Schritt zu mehr Gelassenheit sei, Dinge anzunehmen, wie sie sind. Vorausgesetzt, sie lassen sich nicht ändern. „Als junge Frau bin ich als Reporterin in ein Kriegsgebiet nach Eritrea geflogen“, sagte Asgodom. Vor Ort drohte ein Raketenangriff, mit offenem Mund und Fingern in den Ohren saß sie ganz in der Nähe des Angriffsziels. „In dieser Sekunde habe ich gelernt: Unser Leben ist endlich“, sagte Asgodom und zeigte mit den Fingern in den Ohren auf der Bühne, in welcher Situation sie sich damals befunden hat.

Sie schlussfolgerte daraus, dass sie das Leben mehr genießen sollte und Lebensfreude heiße: „Sich freuen, dass ich lebe“. Diese Lebensfreude entstehe auch durch Gelassenheit. Eine Möglichkeit, gelassener zu werden: Achtsamkeit. Das bedeutet: hinzuhören und hinschauen. Auch sich regelmäßig zu fragen: „Ist es das, was ich möchte?“, sei vor allem im Beruf sehr wichtig.

Dabei komme auch der Punkt der Balance ins Spiel. Ein Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und den eignen Wünschen sei wichtig. Letztere kämen oft zu kurz. Mit der Zahl Drei könnte jeder dies regeln. „Nehmen Sie sich am Tag drei Minuten Zeit, in der sie einfach nur vor sich hin sinnieren“, zählte Asgodom auf. Drei Stunden in der Woche und drei komplette Tage im Jahr sollte jeder für sich selbst einplanen. Die Zeit lasse sich auch nutzen, um ehrlich sich selbst gegenüber zu sein. Denn die Ehrlichkeit sei „ein weiterer Schlüssel zur Gelassenheit“.

„Das bedeutet, uns selbst anzunehmen wie wir sind“, erklärte Asgodom. Sich nicht zu verstellen gegenüber den Kollegen helfe zu Gelassenheit. Für diese gebe es noch weitere Schlüssel wie Dankbarkeit, Einfachheit, Geduld, Großzügigkeit, Hingabe, Klugheit, Mut, Vertrauen und Humor, die Asgodom mit ihrem mitreißenden Vortrag aus dem Publikum hervorkitzeln wollte.

Ein Spezial unter [www.nwzonline.de/nwz-impulse-vortragsreihe](http://www.nwzonline.de/nwz-impulse-vortragsreihe) <<http://www.NWZonline.de/nwz-impulse-vortragsreihe>>

