

## WAZ Wissen: 12 Schlüssel zur Gelassenheit

**Einen kühlen Kopf behalten ist der Schlüssel zu beruflichem und privatem Erfolg. Davon überzeugt ist Sabine Asgodom. Bei der Veranstaltungsreihe WAZ.Wissen im Essener Haus der Technik berichtete die Autorin und Coachin auf kurzweilige Art und Weise wie es gelingen kann, zufrieden und erfolgreich zu leben. Ihre Erkenntnisse hat Asgodom, die gerade an ihrem 30. Buch schreibt, mit den 12 Schlüsseln zur Gelassenheit zusammengefasst. Zahlreiche Anekdoten aus dem Leben der Rednerin sorgten dafür, dass die Gäste im ausverkauften großen Hörsaal des Haus der Technik einen unterhaltsamen Abend erlebten.**

„Wie kann man anders sein?“ – wer sich diese Frage im Umgang mit anderen Menschen stellt, ist auf dem besten Weg die Gelassenheit zu verlieren. Auch Sabine Asgodom hat Zeit gebraucht für diese Grunderkenntnis. Nach eigenem Bekunden seit frühester Kindheit auf Pünktlichkeit gedrillt, verliebte sich Asgodom in einen überzeugten Zeitoptimisten, der alles auf den letzten Drücker erledigt und dabei zufrieden ist. „Das kann einen wahnsinnig machen. Das kennt Ihr?“, fragte die Referentin das Publikum und löste damit viel Zustimmung aus. Ihr Rat, das Anderssein zu akzeptieren und damit die eigene Zufriedenheit zu steigern, ist einfach aber überzeugend. „Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten“, lautete ein Zitat auf den einfach gestrickten aber gut zum Vortrag passenden Folien. Gelassenheit in der Praxis zeigte Asgodom auch in Essen. Selbst beim mehrfachen Ausfall des Mikrofons und später beim Absturz ihres Computers lies sie sich nicht aus der Ruhe bringen.



Als ersten Schlüssel zur Gelassenheit nannte Asgodom Achtsamkeit. Sie bekannte, dass ihre erste Ehe mit einem „Langsamsprecher“ auch daran gescheitert sei und empfahl jeden Tag drei Minuten für eine Meditation im Alltag zu reservieren. „Klingt geil, ne?“, rief Asgodom ins Publikum. Entspannt und locker sein, sei deutlich besser als angespannt. Für Lacher sorgte die füllige Referentin als sie von Frauen berichtete, die bei ihren Vorträgen den Bauch einziehen und dann mangels Atemluft eine hysterische Stimme bekommen. Sie selbst versuche das nicht, schon weil sie die Hüften nicht zusammenziehen könne. Eine entspannte Körperhaltung sorgte für eine Stimme, für die Telefonpartner anreisen, um den Sprecher kennen zu lernen. Viele der Erkenntnisse der Münchenerin stammen aus ihrer Lebenserfahrung. Nach 25 Jahren als angestellte Journalistin war Asgodom sich sicher, dass sie nicht hierarchiegeeignet ist und machte sich kurzerhand selbstständig. Dass das Unkonventionelle manchmal sehr befreiend sein kann, bewies Asgodom bei einer Übung, bei der sie ihr Publikum wie Löwen brüllen lies und damit nicht nur Lacher, sondern auch gute Stimmung auslöste.



Auch für das Verhältnis zwischen Männern und Frauen gab der Vortrag Impulse. Sabine Asgodom bekannte, dass Frauen kompliziert sind und von Männern erwarten, aus Andeutungen die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen. Deutlich leichter sei es, Klartext zu reden. Und manchmal genügt es auch, dass Handeln in einer Beziehung zu verändern und nicht gleich die Einstellung. Wer sich wünsche, dass der andere etwas tut, könnte mit den Worten „bitte tu es mir zu Liebe“ deutlich mehr

erreichen als mit den besten Argumenten. Generell gelte im Leben die 5:1-Regel. Für ein zufriedenes Leben gelte es fünfmal häufiger etwas Positives zu signalisieren als Kritik oder Unzufriedenheit. „Ich liebe dich – nur gerade jetzt nicht“, sei ein guter Satz für schwierige Momente. Wer das beherrscht und die Achtsamkeit auf das lenkt, was gut läuft, sei deutlich gelassener als jemand, der jedes Wort auf die Goldwaage legt.

In allen Bereichen des Lebens gelte es die Balance zu wahren und das richtige Maß zu finden.

Dabei sei wichtig, nicht immer das Maximum anzustreben, sondern das Optimum zu finden. So helfe es gegen Burnout zwischen innerem Reichtum und äußerem Reichtum abzuwägen und sich Zeit für das „ich“ zu nehmen. „Wir sind nicht blöd geboren. Wenn sind wir blöd erzogen“, polarisierte Asgodom und empfahl eine gute Mischung aus Einbringen und Zurückziehen zu finden. Das sei deutlich besser als zu jammern, aber nichts zu tun. Schmunzelnd stellte Asgodom ihre Erfahrung in den Raum, dass Sahneteilchen öfter Mal „iss mich“ rufen und gewann mit ihrer Selbstironie weitere Sympathie beim Publikum. Wesentlich sei zudem Dankbarkeit. Allein der Vergleich mit der Lebenssituation von Menschen in anderen Teilen der Welt könne Leichtigkeit geben. Asgodom rief dazu auf, die eigene Haltung zu zeigen und sich wo nötig einzumischen. Diese Ehrlichkeit trage zur Gelassenheit bei. Wer anderen Dingen neide, solle sich die Frage stellen, warum er unzufrieden ist und den Neid so zum Ansporn zu machen, die eigene Situation zu verbessern. „Stress entsteht, wenn Du ‚nein‘ denkst und ‚ja‘ sagst“, fasste Asgodom ihre Ausführungen mit einem Zitat von Dr. Reinhard Sprenger zusammen.



Sie riet zu Einfachheit und dem Verzicht auf unnötige Aktivitäten und Angeberei. So riet sie zu einer Abrüstungskonferenz für Kindergeburtstage und erinnerte, dass ein gutes Leben auch ohne Caipi und Sushi möglich ist. Geduld und Großzügigkeit seien weitere Schlüssel zur Gelassenheit. Wer anderen helfe und sich auch über deren Erfolg freue, gewinne Zufriedenheit. Wer Humor zeigt und auch über sich selbst lachen kann, habe die Chance, Konflikte zu entschärfen. Manchmal helfe Klugheit und gebe Wissen, wie Menschen ticken. So könne man Verbündete gewinnen mit Worten wie „Du bist doch Expertin für .... Kannst Du mir mal helfen?“ oder Feinde vor einer Präsentation über ein Konzept schauen lassen, ihre Anmerkungen einbauen und ihnen dann vor dem Entscheidungsgremium für die Mitwirkung Dank aussprechen.



„Warten macht mich wahnsinnig“, bekannte Asgodom und erzählte, dass es wichtig ist zu akzeptieren, dass die eigene Schlagzahl nicht das Maß aller Dinge ist. Bei der nächsten Übung forderte sie ihre Gäste auf sich zu zweit gegenüber aufzustellen. Dann forderte sie die eine Seite auf, Druck auf die Hand des Gegenübers auszuüben, um zu demonstrieren, dass Druck oft zu Gegendruck führt. „Don't be pushy“, riet sie ihren Gästen. Mut, Vertrauen und Hingabe seien weitere Schlüssel zur Gelassenheit genau wie die Akzeptanz, dass man die Dinge, für die man sich bewusst entschieden hat, mit Engagement und Zufriedenheit durchzieht. Der nächste Vortrag der Veranstaltungsreihe WAZ.Wissen findet am 4. November statt. Stefan Verra berichtet dann über das Thema „Der Körper spricht immer, auch wenn Sie nichts sagen“. Karten gibt es über Internet.

#### **Links:**

[www.sprecherhaus.de](http://www.sprecherhaus.de)

[Zurück zu: Home](#)