

„Flourishing“-Rezepte von Sabine Asgodom

Einfach mal blöd gucken



Münster - „Meine Erwartungen wurden noch übertroffen“, kommentierte eine Besucherin direkt im Anschluss den Vortrag von Sabine Asgodom zum Thema „Flourishing“. Um zu erfahren, „wie sie sich und andere zum Erblühen bringen“, konnten sich die 300 Zuhörer im Cloud-Saal des Factory Hotels nicht einfach in ihrem Stuhl zurücklehnen. Immer wieder wurden sie von der Referentin zu kleinen Übungen aufgefordert.

Von Maria Conlan

Meist war es ein kurzer Austausch mit dem Nachbarn. So erzählten sich die Besucher gleich in den ersten Minuten gegenseitig, wann und von wem sie zuletzt angestrahlt wurden. Und Asgodom stellte fest, dass bei diesem kurzen Gespräch Erzähler und Zuhörer selber strahlten.

Ihre mit bunten Makronen gespickte Powerpoint-Präsentation würzte Asgodom bei den WN-Wissensimpulsen mit Anekdoten, die sie mit Humor und Augenzwinkern servierte. Dabei waren es keine Plattitüden, die sie vermittelte, sondern Forschungsergebnisse zum Thema Glück, Selbstzufriedenheit und Motivation. Sie berief sich dabei vor allem auf amerikanische Wissenschaftler wie Prof. Martin E. Seligman und veranschaulichte Zitate mit Erlebtem.

Asgodom begeisterte und motivierte ihr Publikum über eineinhalb Stunden. Alle standen auf und massierten den Schulterbereich des Nachbarn – und das mit sichtlicher Freude. Sie tauschten sich über Gefühle von Freude, Stolz und Dankbarkeit in kurzen Gesprächseinheiten aus.

Und dann setzte sich Asgodom auf der Bühne in den Sessel und lud alle ein, drei Minuten einfach mal „blöd zu gucken“ – zum Entspannen, als alltagstaugliches Rezept. Neben Entspannung als Glückskomponente nannte die Coachin Muße, Bewusstsein der eigenen Stärken, Stolz, Achtsamkeit, Leichtigkeit, Respekt und vor allem die Pflege von sozialen Kontakten.

Im Anschluss signierte die Münchnerin ihre Bücher, darunter ihr neuestes Werk „Vom Luxus der Zufriedenheit“, das sie zusammen mit ihrem Lebenspartner Siegfried Brockert verfasst hat.

Tatsächlich verließen die meisten Besucher den Saal fröhlich und motiviert, gleich am nächsten Tag etwas vom Gehörten umzusetzen – und wenn es nur darum geht, mal jemanden anzulächeln, sich zu bedanken oder auf ein demotivierendes „Aber“ zu verzichten.