

NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB



ZKZ 66685

SABINE ASGODOM

„DEINE SEHNSUCHT WIRD DICH FÜHREN“

Prof. Dr. med. Kurt Zänker:
„Nahrungsergänzungsmittel erlangen große Bedeutung“



Robert Pauly:
„Die besonderen Eigenschaften eines Networkers“



Prof. Dr. Kolass-Hundeshagen:
„Houston, we have a Problem!“



Rolf Sorg, PM-International:
„Alle FitLine®-Produkte werden in der Kölner Liste® geführt“





„WER IM KOPF FREI IST, HAT DIE CHANCE ZU GEWINNEN“

Die meisten Menschen wissen, was sie bräuchten, um glücklich und zufrieden zu sein. Oder besser „wüssten“ es. Dieses Wissen ist weniger ein Denken, es ist mehr ein Spüren und ein Fühlen, es steckt in allen Körperzellen – solch ein Wissen nennt man Sehnsucht. Professionelle Beratung kann helfen, Wünsche in Handeln umzusetzen.

An meinem Whiteboard hängt eine indianische Weisheit: „Die Sehnsucht der Menschen sind Pfeile aus Licht. Sie können Träume erkunden, das Land der Seele besuchen, Krankheit heilen, Angst verscheuchen und Sonnen erschaffen.“ Ich bin sonst nicht so der romantische Typ, aber ich mag die Aussage dieser Weisheit. Ich erlebe diese „prickelnde Scheu, das Schicksal herauszufordern“, wie eine Klientin einmal gesagt hat, immer wieder als einen hoch beglückenden Moment. Wenn Menschen sich entscheiden, ihre Träume ernst zu nehmen und aktiv zu werden, lichtet sich der Nebel, und helle, warme Sonnenstrahlen brechen durch die Wolken. Dieses Gefühl, einen grandiosen Anfang mitzuerleben, haben Sie als Trainer/in, Berater/in oder Coach sicher selbst auch schon öfter erlebt. Und spüren sicher auch die Verantwortung, die

wir in diesen Situationen auch für unsere Rolle tragen. Meine Erfahrung: Je besser wir uns in die Träume und Hoffnung unserer Klienten/Teilnehmer einfühlend können, umso besser können wir ihnen mit ganz konkreten Impulsen, Ideen und dem Arbeiten an Strategien helfen.

1993, am Anfang meiner Arbeit als Coach, habe ich mich immer wieder dabei ertappt skeptisch zu reagieren, wenn mir Menschen von ihren Träumen erzählt haben. Aber dann begann ich mich zu fragen: Steht es mir zu einzuschätzen, ob der Wunsch realistisch ist oder nicht? Wie komme ich dazu, zu beurteilen, ob jemand das erreichen kann, was er sich vornimmt?

In eine solche Situation geriet ich noch einmal vor wenigen Monaten, als ich quasi durch Zufall von einem großen Lebenstraum hörte. „Schuld“ war die Bahngewerkschaft, die streikte. Und ich musste dringend zu einem Termin in Frankfurt von Köln. Ich kam auf die Idee, Facebook zu testen: Würde sich dort einer meiner knapp 5.000 Kontakte als hilfreich erweisen? Also postete ich: „Ich muss morgen von Frankfurt nach Köln. Wer von euch könnte mich mitnehmen?“ Zwei Minuten später hatte ich ein Angebot. Eine Bekannte bot mir ihren Freund als Fahrer. Der „Preis“ dafür:

ein Coaching mit ihm, während er mich sicher nach Köln fährt. Er träumt davon, Mentalcoach für Rennfahrer zu werden. Und er würde gern mit mir eine Strategie entwickeln.

Jörg Becker, Mitte 40, holte mich pünktlich am vereinbarten Treffpunkt in Frankfurt ab und wir hatten ein intensives Coaching während der sehr angenehmen Fahrt (er fährt nicht so schnell wie ein Rennfahrer, aber so sicher). Natürlich ist ein Coaching streng vertraulich. Deshalb habe ich ihn später ganz offiziell am Nürburgring interviewt, daraus kann ich wohlgemut zitieren. Ich dachte, es ist doch für uns alle spannend zu erfahren: Wie kommt jemand auf eine solch eher ungewöhnliche Idee? Welche Sehnsucht steckt dahinter? Und wie will er vorgehen?

Wie so oft entstand der Traum in der Kindheit. Als kleiner Junge, mit fünf, sechs Jahren, war Jörg schon mit seinem Vater regelmäßig zu Rennen am alten Nürburgring. Die Familie wohnte nur 20 Minuten vom Ring entfernt: „Ich liebte das Dröhnen der Motoren, die schnellen Flitzer, die Spannung, die ganze Atmosphäre. Dazu der Geruch nach verbranntem Öl ... Diese Eindrücke liefen durch meinen ganzen Körper. Und heute ist es nicht viel anders.“ Nach der Schule lernte Jörg „natürlich“ Automecha-

niker und hatte so immer wieder mit den Rennen zu tun. Er selbst liebte auch schnelles Autofahren. Bis zu einem schweren Autounfall 1994, als er mit seinem Wagen unter einen Lkw krachte, der aus einer Ausfahrt kam. Beim Unfall wurde sein ganzes Gesicht schwer verletzt. Seine Wirbelsäule war zweimal gebrochen. In zahllosen Operationen haben die Ärzte ihn wieder zusammengeflickt, allein im Gesicht mit 45 Schrauben. Und trotzdem wünscht er sich, mit Rennfahrern zu arbeiten? „Das fühlt sich super an, an der Strecke zu sein, mit den Rennfahrern zusammen zu sein und an meinem Traumberuf zu arbeiten. Das ist doch das Faszinierende am Motorsport, dass ein Mensch eine lange Zeit höchste Konzentration aufbringen muss. Der Rennfahrer kann keine Sekunde Pause machen, muss 100 Prozent da sein, darf nichts anderes im Kopf haben. Und derjenige, der so frei im Kopf ist, der hat die Chance zu gewinnen. Ich versuche, noch in diesem Jahr meinen ersten Fahrer zu coachen, natürlich noch nicht aus der Formel 1. Du brauchst einen Zeitplan. Sonst läuft dir die Zeit davon. Ich rechne damit, in fünf Jahren in der höchsten Stufe, bei der Formel 1 angekommen zu sein.“ Ich bin beeindruckt. Klare Vorstel-

lungen hat dieser Mann. Und wer wollte ihm das absprechen? Welche Karrieren haben wir schon erlebt: vom Garagenfreak zum reichsten Unternehmer der Welt. Von der arbeitslosen Lehrerin zur Bestsellerautorin. Vom Klingelton-Erfinder zum Multimillionär. Von der FDJ-Kulturbefragten zur Bundeskanzlerin. Keinem dieser Menschen hat eine Fee an der Wiege von ihrem Lebenserfolg gesungen.

Jörg Becker steht ganz entspannt zwischen den Rennwagen und lacht: „Wenn mir jemand sagt, ich spinne, dann bleibe ich ganz cool. Das ist eher dessen Problem als meins. Ich weiß, dass ich das kann und dass ich das machen werde. Und ich weiß auch, dass ich erst einmal beweisen muss, dass ich etwas bewirken kann.“ Jörg bekommt leuchtende Augen. „Mit dem Rosberg würde ich gerne arbeiten. Ich sehe, da fehlt ein bisschen was. Und ich glaube, das bekäme ich hin. Ich bin sicher, er kann die Nummer eins werden.“

Gibt es nicht schon Mentaltrainer, die sich um die Rennfahrer kümmern? „Natürlich gibt es die. Bei mir ist der Unterschied, dass ich die Fahrer mit meinen Methoden noch tiefer freischalten werde, und die zwei Prozent noch mehr drauflege, die für den Erfolg entscheidend sein kön-



nen. Wichtig ist auch meine Erfahrung mit dem Scheitern. Denn damit muss der Rennfahrer auch gut umgehen können. Ich kann meine Erfahrung einbringen, wie man aus einer schlechten Situation wieder ganz nach vorne kommen kann."

Ähnliche Geschichten habe ich oft gehört, mit vielen Menschen habe ich solche Träume freigeschaufelt und geholfen, sie umzusetzen. Die Sehnsucht arbeitet nicht nur im Kopf, sondern bis tief hinein in unser Inneres. Wenn wir bereit für die Botschaft der Sehnsucht sind, dann macht sie sich bemerkbar: durch ein Erschauern im Bauch, durch ein Ziehen in der Brust, in der Gänsehaut auf den Armen, wenn wir nur daran denken, wie beglückend unser Leben sein könnte. Und damit sind wir am Ziel, zu dem unsere Sehnsucht uns führen soll: zur Erfüllung unserer Träume – kleiner Träume, großer Träume oder zur Erfüllung des einen, des einzigartigen Lebenstraumes.

Und: Wir können in jedem Alter anfangen, unseren Traum zu verwirklichen. Es ist selten zu früh und nie zu spät. Vielleicht schaffen wir nicht mehr die Voll-Version unseres Traumfilms, sondern nur noch einen spannenden Kurzfilm. Aber es lohnt sich. Immer. Denn es gibt gar keine „Endstation Sehnsucht“, sondern Sehnsucht ist immer der Startpunkt, an dem die Reise erst losgeht.

Ich nenne den Weg zu den selbst gesteckten Zielen „Sehn-Suche“. Ich betone das Wort Sehnsucht so, als wäre es in zwei Worten geschrieben, also „Sehn sucht“, denn es hat für mich weniger mit Sucht zu tun, sondern mit dem Sehnen, das einen Weg sucht, erfüllt zu werden. Die Sehn-Sucht dient uns als Signalgeber und Mutmacher. Die Sehn-Suche ist Wegbegleiter und Vollender, sie kann uns ins Innehalten und in die Aktivität führen. Ich bin heute überzeugter denn je, dass die Sehn-Suche der einzige verlässliche Reiseführer auf dem Weg zu einem Traum ist.

Ganz sicher wäre unsere Welt eine andere, wenn Menschen nicht immer schon von der Sehn-Sucht getrieben worden wären und ihre Träume in Form von Erfindungen oder Abenteuern verwirklicht hätten. Hätten Gottfried Daimler und Carl Benz nicht gleichzeitig davon geträumt, den motorgetriebenen Wagen zu entwickeln, würden wir heute noch mit Pferdekutschen fahren. Nein, würden wir natürlich nicht, weil sich innovative Ideen immer durchsetzen. Es hätte vielleicht nur ein paar Jahre länger gedauert, bis ein vergleichbares Gefährt auf den Straßen unterwegs gewesen wäre.

Nichts kann uns so gut durch Verführung, Größenwahn und Frustration, Verwirrung und Resignation geleiten und uns zu unseren authentischen Zielen führen. Die Sehn-Suche ist der berühmte Ariadne-Faden, also der rote Faden, der Sie durch die Höhle der Verzagtheit und die Möglichkeit der tausend Wege ans Ziel

Ihrer Sehnsucht führt.

Die moderne Version:

Die Sehn-Suche ist unser Navi, das uns zielsicher an allen Abzweigungen vorbei zu unserem Traum führt: „Der Sehnsucht lange folgen.“

Dabei sind Umwege durchaus häufig und auch gar nicht schlimm. Wenn Sie einen gewissen Perfektionismus in Ihrer Lebensplanung anstreben, kann ich Ihnen nur raten: Haben Sie keine Angst, Fehler zu machen, sich „falsch“ zu entscheiden. Es gibt keine Blaupause des Lebens, die Sie exakt auf Ihr Leben übertragen können. Folgen Sie Ihrer Sehnsucht. Dann straft Sie am Ende Ihres Lebens nicht die Reue: „Ach, hätte ich doch ...!“

Wussten Sie, dass die Sehn-Sucht viele hilfreiche Schwestern und Brüder hat, die sie alle mit ins Team holt, wenn der Weg zum Ziel ernsthaft angepeilt wird?

■ Zuversicht lässt Sie optimistisch Schritt für Schritt machen, in der Gewissheit, dass sich Ihr Ziel lohnt.

■ Hoffnung lässt Sie durchhalten, wenn es Rückschläge gibt, wenn äußere Barrieren den Weg erschweren oder innere Barrieren den Blick versperren. Hoffnung macht aktiv.

■ Begeisterung gibt Ihnen die Kraft, den neuen Weg zu gehen, Altes loszulassen, Mühen auf sich zu nehmen und Unterstützer zu finden.

■ Mut befähigt Sie, die Komfortzone zu verlassen und sich aufzumachen in die Risikozone, in der die Chancen wohnen und in der allein persönliche Entwicklung stattfindet.

Mut lässt Träume wahr werden

„Ein Gewinner ist ein Träumer, der niemals aufgibt“, hat Nelson Mandela formuliert. Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Skala von 0 bis 100, die Ihren Mut betrifft. Nicht den Mut zum Bungee-Jumping oder Karaoke-Singen, sondern den Mut, Ihren Traum bei den Hörnern zu packen, sich zu Ihren Wünschen zu bekennen, die ersten Schritte zu machen, Altbewährtes zu verlassen und Neues zu wagen. Stunde der Wahrheit: Wo schätzen Sie sich ein, wenn es darum geht, Ihren Traum zu verwirklichen: bei 30, 50 oder 80 Prozent? Mut spielt eine entscheidende Rolle beim Verwirklichen von Lebensträumen. Nach meiner Erfahrung ist Mut das wichtigste Bindeglied zwischen Träumen und Handeln, denn:

■ Sie können die Sehnsucht einsperren und sich im Gefängnis der Sehnsucht verzehren.

■ Sie können Ihren Traum in die Traumwelt verabschieden und sich viele „logische“ Gründe dafür einfallen lassen.

■ Sie können aber auch Ihren Traum ernst nehmen und ins Tun kommen. Was Sie brauchen, um einen Handlungsimpuls aufzunehmen und umzusetzen, ist eine gehörige Portion Mut. Mut ist der Antreiber im inne-

ren Unterstützungs-komitee

Ihrer Sehnsucht. Wie gewaltig diese Sehnsucht Ihren „Traum-Vulkan“ zum Ausbruch bringen kann, möchte ich Ihnen hier zeigen.

Die sieben Phasen der Traumverwirklichung

Im Traum-Vulkan köchelt heiße Sehnsucht: am Anfang verhalten, aber dann angeregt durch Helfer höher steigend bis zum Ausbruch. Das Ansteigen der Sehnsucht erhöht die Energie in unserem Traum-Vulkan und führt in sieben Phasen zur Veränderung:

In Phase 1 leben wir unser Routineleben. Wir machen das, was wir immer gemacht haben, und bekommen das, was wir immer bekommen haben. Vielleicht rührt sich ab und an ganz leicht eine unbestimmte Sehnsucht in uns. Aber es gibt noch kein klares Bild davon, das uns gefangen nehmen könnte. Wir sind gut beschäftigt und abgelenkt, wir spüren die Sehnsucht noch nicht – und somit beunruhigt sie uns auch nicht. In Phase 2 passiert etwas, das uns aufweckt, verstört, verunsichert, das Unzufriedenheit weckt oder heiße Bedürfnisse. Wir bekommen einen ersten Impuls, dass sich etwas ändern muss. Vielleicht haben wir einen runden Geburtstag gefeiert, der uns nachdenklich gemacht hat. Oder jemand hat uns einmal zu viel gekränkt und jetzt ist wirklich Schluss mit dem Hinnehmen! Oder wir haben einen Beitrag im Fernsehen gesehen, der uns emotional ergriffen hat. Das Sehnsuchts-Magma ist ein Stück gestiegen und fängt an zu brodeln. Wir sind beunruhigt, aber auch positiv entflammt.

In Phase 3 steigt der Sehnsuchtspegel weiter an. Leichte Rauchfahnen, die aus dem Vulkan steigen, kündigen Aktivität an. Der Wunsch nach einem anderen Leben, nach Sinnhaftigkeit, Abenteuer oder mehr Spaß steigt. Das Bild unseres zukünftigen Lebens gewinnt an Schärfe und damit auch an Sogwirkung. Wir fühlen uns wie elektrisiert und magisch angezogen von Veränderungen. In diesem Stadium beginnen wir, anderen von unserem Wunschbild zu erzählen.

In Phase 4 kaufen wir uns zum Beispiel ein Buch über Menschen, die ihre Träume verwirklicht haben. Oder wir suchen uns im Internet die Vor-

lage für einen Businessplan heraus, einfach so. Wir suchen Gleichgesinnte oder googeln alle Möglichkeiten, die es für die Umsetzung unseres Traums gibt. Wir schreiben ein Konzept und machen Pläne, mit denen wir unsere Umgebung nerven. Wir erleben plötzlich lauter sinnvolle Zufälle, treffen Menschen, die uns helfen können und wollen. Die Sehnsucht steigt unaufhaltbar, sie wird zusätzlich angeheizt von ihren „Kollegen“: von Stärke, Mut, Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen.

In Phase 5 schießt die Sehnsucht mit Macht hell strahlend aus dem Vulkan heraus und verteilt sich in der ganzen Umgebung. Wir setzen unseren Traum aktiv um, treffen Entscheidungen, bewegen uns, klären Dinge. Wie ein Leuchtfeuer führt uns der Schein in unser neues Leben. In der Helligkeit erkennen wir Chancen und schaffen uns weitere. Manchmal „verbrennt“ die Eruption der Gefühle und des Handelns allerdings Dinge, die zu nahe oder im Weg waren. Dann treffen wir dramatische Lebensentscheidungen: Mit diesem Mann/dieser Frau werde ich niemals glück-

lich! Oder: Ich muss aus dieser Stadt raus! Oder: Kündigen, egal was kommt!

In Phase 6 leben wir das neue Leben, das wir uns so sehr erträumt haben. Wir probieren uns aus und lernen, was geht und was nicht geht. Wir investieren Zeit, Mühe und Geld in den Traum. Und ernten die ersten Früchte. Wo ist unsere Sehnsucht? Sie hat viel Energie verloren durch den Ausbruch und fließt gemächlich die Hänge des Traum-Vulkans herunter. Ab und an lodern einzelne Bahnen noch einmal auf, wenn sie auf Hindernisse stoßen und sich wieder entzünden.

In Phase 7 hat sich das Sehnsuchts-Magma abgekühlt und mit seiner Kraft den Boden rings um den Vulkan fruchtbar gemacht (wie echtes Magma auch). Wir leben unser neues Leben, genießen die Erfüllung, kämpfen tapfer weiter mit Schwierigkeiten und Barrieren. Unser Inneres beruhigt sich nach und nach wieder und gewöhnt sich an das neue Lebensgefühl. Wir haben vielleicht gelernt, uns besser abzugrenzen. Und diese neue Erfahrung fühlt sich nach einiger Zeit schon völlig normal an. Oder wir haben den neuen Job gefunden – und gewöhnen uns bald an ihn. Oder wir haben die Weltreise unternommen – und die Erinnerung verblasst langsam wieder. Oder wir engagieren uns jetzt aktiv für Kinder oder gegen Massentierhaltung – und fühlen uns am richtigen Ort, um etwas zu bewirken.

Wenn der Vulkan erlischt

Diese Beschreibung des Traum-Vulkans geht davon aus, dass sich der



VITA

Sabine Asgodom

Sabine Asgodom gehört zu den wenigen deutschen Keynote-Speakern, die vor allem wegen ihres Namens gebucht werden. Denn der verspricht Qualität auf jeder Bühne und bei jedem Thema. Sie redet vor Vorständen genauso locker wie in Hallen mit dreitausend Zuschauern. Sie hält Vorträge in Großunternehmen und bei Mittelständlern, begeistert Mitarbeiter/innen und Kunden, Männer und Frauen, Jung und Alt. Die Erfahrung aus ihrer eigenen TV-Coaching-Sendung „Sabine Asgodom“ ermöglicht ihr, Zuhörer über jede Entfernung hinweg zu fesseln.

In ihren mehr als 40 Jahren als Journalistin, Trainerin, Coach, Autorin, Speaker und Unternehmerin hat Sabine Asgodom einen umwerfenden Stil aus Gelassenheit und Humor entwickelt.

Sabine Asgodoms Vorträge sind immer auch Lebenshilfe, aber kaum einer der Zuhörer merkt es, weil sie in ihre Botschaft Humor und Kas-kaden von Lachen verpackt. Frauen waren ihre ersten Fans, Männer kamen in den letzten Jahren hinzu, weil sie spüren, dass bei ihr auch die ehrlichsten Wahrheiten mit Menschenliebe verbunden sind.

www.asgodom.de

Lebenstraum erfüllt. Doch was passiert, wenn in den Phasen 2 bis 5 das Steigen des Sehnsuchts-Magmas unterbrochen wird, vielleicht weil das Unterstützungskomitee zu schwach war und es an Mut oder Vertrauen gemangelt hat? Oder weil die Energiezufuhr plötzlich durch die blanke Wirklichkeit abgeschnitten wurde? Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Variante A: „Der Drucktopf“, Variante B: „Sich freikaufen“.

Variante A: „Der Drucktopf“

Die heiße Sehnsucht brodelt zwar tief in unserem Inneren, aber wir haben den Ausgang mit dicken Felsbrocken fest verstopft. Das könnte ja viel zu gefährlich werden, wenn uns unser Leben um die Ohren fliegt ...! Wir haben uns an dieses dumpfe Grummeln in uns gewöhnt. Aber es entwickelt sich immer mehr zu einem negativen Grundrauschen, das verhindert, dass wir mit unserer gedämpften Lebenskraft wirklich glücklich sind. Ab und zu spüren wir, wie der Druck ins uns zunimmt. Woran merken wir das? Wir werden zornig oder traurig. Oder wir maulen und mäkeln an unseren Liebsten herum, die gar nicht wissen, was sie falsch gemacht haben. Oder wir reden böse über Menschen, denen es gut geht, weil wir es nicht ertragen können, sie in ihrem Glück erleben zu müssen ... Und regelmäßig, wenn der Druck nicht mehr auszuhalten ist, sucht sich unsere Sehnsucht einen Nebenschlot im Traum-Vulkan als Ventil, bevor wir „platzen“. Solche Ventile können sein: Wutanfälle, Kaufattacken, tiefes Selbstmitleid, eine Süßigkeiten-Orgie, wüste Beschimpfungen anderer, eine neue Frisur, die Wohnung umräumen, Neid und Missgunst, ein Lotto-Dauerschein, ein roter Porsche ... Nur durch Dampfablassen können wir unser gedämpftes Leben ertragen.

Variante B: „Sich freikaufen“

Gedämpft kann auch ein Leben sein, das mal ein Traum sein sollte. Etwa, wenn immer noch viel zu viel Pflicht neben der Kür läuft. Wenn wir uns unseren Traum nur erfüllen können, indem wir auf der Sollseite des Lebens tüchtig einzahlen. Mir fällt dazu ein simples Beispiel ein: die Frau, die für Mann und Kinder ganz viele Mahlzeiten vorkocht, bevor sie mit ihrer Freundin ein paar Tage wegfährt. Nicht, dass ihr das Spaß machen würde, aber sie hat das unbestimmte Gefühl, dass sie sich „freikaufen“ muss. Erinnert Sie das auch an den Spruch „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“? Freikaufen für den eigenen Traum – ich weiß, wovon ich rede. Das ist ganz schön anstrengend. Um im Vulkanbild zu bleiben: Menschen mit der Variante „Freikaufen“ feuern aus zwei Schloten. Einerseits erfüllen sie alle Erwartungen an sich, über-

nehmen die Verantwortung für viele Menschen, haben niemals jemand anderen im Stich gelassen. Das reicht eigentlich schon für ein ganzes Leben.

Aber auf dieses für sich schon kraftzehrende Leben packen sie andererseits noch die Dinge oben drauf, die ihnen persönlich Spaß machen oder die ihnen wichtig sind. Ihre Träume eben. Aber immer mit Rücksicht, niemals auf Kosten anderer. Klingt anstrengend? Ist es auch



für „Mr./Ms.

200 Prozent“. Die

Folge: Da diese Menschen beide Seiten des Himmels wollen, bleibt für Ruhepausen keine Zeit. Urlaub, was ist das? Wochenenden ohne Hobbys oder gar auf dem Sofa herumliegen – niemals! Das soll nicht nach Jammern klingen. Aber so ein Leben ist für viele engagierte Menschen, die ich kenne, Normalität. Man kann nur für sie hoffen, dass die Sehnsuchts-Blut ausreicht.

Der Charme der Zufälle

Nicht unterschätzen sollten wir bei der Umsetzung von Träumen die Rolle hilfreicher Zufälle. Wenn wir es einmal ganz nüchtern betrachten: Unser ganzes Leben besteht aus einer Aneinanderreihung unendlich vieler Zufälle. Glauben Sie nicht? Ein einfaches Beispiel: Anna will gerade aus dem Haus gehen, als das Telefon klingelt. Ihre Telefongesellschaft bietet ihr einen neuen Tarif an. Das Gespräch dauert 90 Sekunden. Anna schließt die Haustür ab, geht hinaus und stößt auf dem Gehsteig vorm Haus beinahe mit einem Radfahrer zusammen. Sie schimpft, er antwortet mit Humor. Sie lachen. Sie verlieben sich. Sie werden ein Paar. Hätte das Telefon 30 Sekunden später geklingelt oder wäre Anna nicht rangegangen, wäre sie diesem Menschen wahrscheinlich niemals begegnet. Damit Sie wirklich sehen, dass das Geschehen nicht in unserer

Hand liegt: Wäre Annas Rad-Liebe fünf Minuten früher losgefahren, wäre es egal gewesen, ob sie ans Telefon gegangen wäre oder nicht. Nein, ich möchte niemandem die Romantik vermiesen, im Gegenteil, ich möchte Sie bestärken, sinnvolle Zufälle anzunehmen und zu nutzen. Ich möchte Sie ermutigen, den Zufall zu Ihrem Freund zu machen. Sie kennen vielleicht die Definition: Zufall ist, was uns zufällt. Ich sage: „Wenn Absicht auf Zufall trifft, nennen wir

das Chancen.“ Gute Tennisspieler haben ein starkes Ziel: Sie

wollen gewinnen.

Anfänger wollen

zumindest ihre beste

Leistung im Spiel abrufen.

Sie haben gelernt, ihre eigenen Schläge zu kontrollieren. Sie können genau dorthin spielen, wo sie es möchten. Auch wenn sie nie wissen, wie der Ball zurückkommt. Ist ihr Gegner stark oder schwach, ist er lauf-schnell oder müde? Spielt er einen Granaten-Return oder haut er in die Luft? Das heißt, Tennisspieler müssen sich bei jedem Ballwechsel neu auf den Schlag ihrer Mitspieler einstellen. Und ihre Reaktion ist entscheidend!

Auf die Reaktion der anderen haben wir im Leben nur wenig Einfluss, aber unser Spiel beherrschen wir. Wir können es gestalten und uns durchsetzen. Wir können uns entwickeln, uns gut aufstellen, an unserer Einstellung arbeiten, mit gezielten Aktionen das Spiel des Lebens formen und gute „Returns geben“. Wir können erkennen, welche wundervollen Vorlagen uns das Leben bietet, und sie herzlich nutzen.

Was hat das nun mit dem Verlieben zu tun? Zwei Wochen, bevor mein Buch „Lebe wild und unersättlich“ 2007 erschien, brachte die Süddeutsche Zeitung einen Bericht über mich, mit Foto. Der Münchner Journalist Siegfried Brockert blätterte die Zeitung durch und blieb im Lokalteil an einem Bericht über eine Sabine Asgodom hängen. Er las, dass diese Trainerin und Coach einen Preis bekommen hätte. Er, studierter Diplom-Psychologe, regte sich fürchterlich darüber auf und schrieb ihr eine entsprechende Mail ungefährlich, uncharmanten Wortlauts: „Sehr geehrte Frau Asgodom, meines Wissens sind Sie Journalistin. Wie kommen Sie dazu, sich als Coach auf die Menschheit loszulassen?“ Ich bekam diese Mail und war kurz davor, sie mit einem kräftigen Fluch zu löschen. Jedoch kam mir sein Name irgendwie bekannt vor. Es stellte sich heraus, dass sich in meinem Buch „Lebe wild und unersättlich“ ein Werk eben dieses Menschen in der Literaturliste befand. Ich schrieb also ziemlich barsch zurück: „... und Sie promote ich auch noch ...“ Es folgten mehrere E-Mails hin und her, irgendwie gefiel mir sein schräger Humor. Wir trafen uns. Siegfried ist das Geschenk meines Lebens. Aber es hing an einem seidenen Zufalls-Faden: Hätte er an diesem Tag die Zeitung nicht gelesen, hätten wir uns wahrscheinlich nie getroffen. Hätte ich nicht selbst die Mail gelesen, sondern meine Assistentin, wäre sie vielleicht direkt gelöscht worden.

Jetzt kommt mein „Zufall-als-Verbündeter“-Prinzip ins Spiel. Wenn wir die Lebensgeschehnisse schon nicht alle kontrollieren können, können wir wenigstens die Kunst erlernen, selbstsicher mit Zufällen umzugehen, sie mithilfe unserer Absicht zu Chancen zu veredeln. Ich lebe bewusst zu fallsgesteuert. Das heißt, ich habe in meinem Leben immer schon mehr Chancen genutzt als Pläne gemacht. Ich möchte dieses Prinzip kurz vorstellen. Und erklären, warum es trotz meines Intelligenz-geleiteten Ansatzes sehr viel mit Sehnsucht zu tun hat.

Nehmen wir an, das Leben wäre eine Aneinanderreihung unzähliger Zufälle, auf die wir keinen Einfluss hätten. Worauf wir aber massiven Einfluss haben, ist, wie wir in Zufalls-Momenten reagieren, egal ob es sich um einen glücklichen Zufall oder einen Schicksalsschlag handelt. Wir bestimmen unser Schicksal durchaus mit, nämlich je nachdem, ob wir aktiv oder passiv darauf reagieren,

ob wir hellwach oder geistig abwesend sind,

ob wir einen Plan haben oder nicht,

ob wir optimistisch oder pessimistisch sind,

ob wir Chancen nutzen oder verstreichen lassen.

Der Zufall wirft uns Situationen in unser Leben: Da kommt etwas in Bewegung, da wird etwas gestoppt, da läuft etwas anders als erwartet. Von unserer Einstellung hängt es ab, wie die Entwicklung weitergeht. Machen Sie sich den Zufall zum Verbündeten! Wann werden Zufälle zu Chancen und tragen zu unserem Glück bei? Wenn wir sie annehmen und ihnen einen Sinn geben können bzw. wenn wir das Leben von seinem Ergebnis her betrachten und Entwicklungen und Zufälle als ziel führend ansehen. Das gibt es nämlich auch: dass wir im Nachhinein, also erst im Rückblick auf unser Leben, erkennen können, dass und warum all die Zufälle des Lebens uns genau dahin geführt haben, wo wir jetzt sind. Und dass wir nicht alles unserer Umsicht oder unserer überragenden Intelligenz und Schaffenskraft verdanken, sondern auch dem einen oder anderen Zufall.

Das Zufallsprinzip hat sogar Einzug ins Karrierecoaching gefunden, wie im Mai 2015 die Zeitschrift „Psychologie heute“ berichtet hat. Die These: „Wenn es Zufälle sind, die unser Le-



BUCHTIPP:

„Deine Sehnsucht wird dich führen – Wie Menschen erreichen, wovon sie träumen“

Verlag: Kösel

240 Seiten

17,99 Euro

ISBN-10: 3466310415

ben entscheiden und die häufig auch die schönsten Wendungen schenken, dann wäre es wünschenswert, die Zahl der Zufälle zu erhöhen.“ Der 1928 geborene amerikanische Psychologe John Krumboltz von der Stanford-University ermutigt: „Lerne, deine glücklichen Zufälle zu erschaffen! Das Leben ist eine Tombola, wir sollten versuchen, mehr Lose aus der Trommel ziehen zu dürfen.“ Was für ein grandioses Bild!

Sabine Asgodom, 62, Deutschlands erster CSP (2010), Rednerin, Lebenstraum-Coach und Autorin, hat ein Jahr in das neue Thema Lebensträume investiert und ihr neues Buch dazu geschrieben. Sie hat viele unterschiedliche „Träumer“ interviewt, sehr erfolgreiche – und manche, die grandios gescheitert sind. Deren Erkenntnisse und ihre eigene Erfahrung aus mehr als 1.200 Coachings hat sie in dem Buch verarbeitet. In diesem Jahr bietet sie neben Lebenstraum-Coachings auch einen Impulstag zum Thema am 7. Mai in München und ein Summer Camp vom 4. bis 7. August in der Lüneburger Heide. Infos auf www.asgodom.de Zum Buch gibt es eine Website mit Traumübungen und Videos von den Interviewten: www.deine-sehnsucht-wird-dich-fuehren.de