

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





Die zweite Hälfte des Himmels . . . . .	52
Fiktive Vorbilder . . . . .	54
Liebe mit Schokoguss . . . . .	55
Mütter, vereint euch . . . . .	57
<b>FEHLER &amp; FETTNÄPFCHEN . . . . .</b>	<b>59</b>
Der Mond über Neumünster . . . . .	60
Humor und Selbstironie trainieren . . . . .	62
20 Beamte und eine Traumfrau . . . . .	63
Die Drei-Millionen-Euro-Frage . . . . .	65
Traummann mit kleinem Fehler . . . . .	67
Wie Träume Wirklichkeit werden . . . . .	68
Abschied vom grünen Seidenkleid . . . . .	70
Raus aus der Komfortzone . . . . .	73
Trüffel und Champagner . . . . .	74
Mehr sein als scheinen . . . . .	76
Achtsam wie Brot . . . . .	77
Wahrnehmen statt werten . . . . .	78
Klassischer Anfängerfehler . . . . .	80
Fehler als Lernchancen sehen . . . . .	83
Knäckebrot und Kränkungen . . . . .	84
Mangel an Anerkennung kompensieren . . . . .	86
<b>WERTSCHÄTZUNG &amp; LEBENSFREUDE . . . . .</b>	<b>89</b>
Berührende Momente . . . . .	90
So geht Charme . . . . .	92
Zittern im Zillertal! . . . . .	93
Bitten statt recht haben . . . . .	95
Hochzeitstorte am Steuer . . . . .	96
Fragen statt sagen . . . . .	98
Mit sonnigen Grüßen . . . . .	99
Authentisch trifft professionell . . . . .	100
Krickelkrakel und Gehopse . . . . .	102
Einfach mal Spaß haben . . . . .	103

Auf gute Nachbarschaft. . . . .	105
Karmapunkte statt Arschkarten sammeln . . . . .	108
Wein, Weiber und Gesang . . . . .	109
Eine entscheidende Frage . . . . .	111
Je oller, je doller . . . . .	112
Altes neu ausprobieren . . . . .	113
Sternzeichen: Klugscheißer . . . . .	114
Klappe halten . . . . .	115
Geschichten ohne Ende . . . . .	116
Minirhetorikkurs . . . . .	118
Von wegen alte Schachtel! . . . . .	119
Schutzschild gegen böse Bemerkungen . . . . .	121
<b>GLÜCK &amp; UNGLÜCK</b> . . . . .	123
Heulkrampf nach der Heldenreise . . . . .	124
Such dir einen Mutmachsatz. . . . .	127
Fehltritt zum Glück. . . . .	128
Kleine Krisenbiografie zur Stärkung . . . . .	130
Das Glück sammeln, nicht suchen . . . . .	132
Einen Glücksschatz anlegen . . . . .	134
Farben für die Seele . . . . .	136
Lichtblicke schaffen . . . . .	139
Ratzfatz aus der Krise . . . . .	140
Karten gegen Kopflosigkeit. . . . .	142
Dame des Herzens . . . . .	143
Reden mit Profis. . . . .	145
Sicherheit in Dosen . . . . .	146
Strategien gegen Zukunftsangst . . . . .	147
Reden wir darüber. . . . .	149
Redensarten für die Hoffnung . . . . .	151
Schickeria und Schikane . . . . .	152
Es muss nicht bleiben, wie es ist . . . . .	154

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 drangemacht, die Scherben zusammenzufegen. 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.«**

*Ildikó von Kürthy*



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



9 783833 890536

€ 19,99 [D]