

SABINE ASGODOM

Der
süße Duft
des
Erfolgs



SOUVERÄN AUF
EIGENEN WEGEN



KÖSEL

SABINE ASGODOM

Der süße Duft des Erfolgs

SOUVERÄN AUF EIGENEN WEGEN

Kösel



Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: shutterstock

Satz: Claudia Mayer, München

ISBN 978-3-641-13010-7

V002

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter

www.koesel.de

INHALT

INHALT

DER SÜSSE DUFT DES ERFOLGS

EINE NASE FÜR DEN ERFOLG

Wie wird eine Frau Gewinnerin?

ERFOLGREICH MIT DER SUCCESS-FORMEL

Sichtbarkeit: Die Anti-Mauerblümchen-Strategie

Unterstützung: Starken Schultern vertrauen

Chancen: Zugreifen, solange der Vorrat reicht

Charme: Überzeugen ohne Popowackeln

Elan: Den Laden tüchtig aufmischen

Souveränität: Den Gegner einfach niederknutschen

Siege feiern: Rauf aufs Podest

GROSSZÜGIGKEIT: KREATIVE KONFLIKTLÖSUNGEN

ENERGIE STATT POWER – EIN FEST FÜR SICH SELBST

Ressourcen erkennen mit der Starkstellenanalyse

WAS WIR HEUTE ÜBER DAS GEGLÜCKTE LEBEN WISSEN

AUF DEM WEG ZU MEHR LEICHTIGKEIT

SIEBEN MÄNNER-RITUALE IM BUSINESS – FÜR FRAUEN

ENTSCHLÜSSELT

EVA UND DER SÜSSE DUFT DES ERFOLGS

ANHANG

Ihre Erfahrungen

Dank

Literatur

Über die Autorin

»Liebe Frau Asgodom. Sie haben vor vier Jahren mit mir während einer Veranstaltung in Hamburg ein Highspeed-Coaching gemacht. Ich hatte Sie damals gefragt, ob ich ein Kind bekommen oder lieber an meiner Karriere weiterarbeiten sollte. Sie hatten mir geantwortet: ›Folgen Sie Ihrem Gefühl!‹ Das Gefühl ist jetzt drei Jahre alt und heißt Fritz. Und beruflich bin ich erfolgreicher als je zuvor. Vielen Dank.«

DER SÜSSE DUFT DES ERFOLGS

Kennen Sie diese Sehnsucht nach Leichtigkeit? Danach, dass Dinge sich so entwickeln, wie Sie es sich wünschen? Wie schön wäre diese Leichtigkeit, wenn Entscheidungen zu treffen sind. Wie gut würde sich Leichtigkeit beim Handeln anfühlen? Wie hilfreich wäre Leichtigkeit, um gewünschte Veränderungen anzupacken? Und Leichtigkeit im Umgang mit anderen Menschen würde uns dazu bringen, unsere Zeit mit den richtigen Menschen zu verbringen.

Dieses Buch soll Ihnen diese Leichtigkeit schenken. Es soll Last von Ihren Schultern nehmen, sodass Sie sich aufrichten und entspannen können. Dieses Buch soll Ihnen Souveränität geben. Es soll Ihnen helfen, einen klaren Blick auf die Dinge zu werfen, die wichtig für Sie sind, und die Aussicht auf den Weg dorthin ermöglichen. Es soll Ihnen die Energie geben, die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen - und anschließend den Erfolg zu genießen. »Der süße Duft des Erfolgs« soll Sie beschwingt auf Ihre Ziele zugehen lassen. Er soll nicht nur Ihre Gedanken beflügeln, sondern auch Ihre Sinne befeuern, denn je sinnvoller Sie leben, umso eher erreichen Sie Ihren Erfolg.

Ich liebe das Wort Erfolg, denn es ist wesentlich weiblicher und bunter als das Wort Karriere. Denn weiblicher Erfolg lässt sich mit Parfum vergleichen: Jede Frau präferiert einen andern Duft. Er muss zu ihr passen, ihr schmeicheln, mit ihrer Haut, und das heißt mit ihrer

Persönlichkeit, harmonieren. Manche Frauen wählen anregende Düfte, andere entspannende. Manche wollen belebende Aromen, andere blumige Frische; Sommerduft oder Boudoir. (An der Probe meines Erfolgs-Dufts haben Sie vielleicht schon geschnuppert, gleich mehr dazu.)

So wie jede Frau eine Persönlichkeit ist, so hat sie auch eine persönliche Erfolgsvorstellung: Jede Frau kann für sich selbst definieren, was sie als Erfolg empfindet. Herkömmliche Erwartungen gelten nicht (mehr). Erfolg kann natürlich Karriere sein, ganz oben mitzuspielen, Teams, Abteilungen, Bereiche oder Unternehmen zu leiten. So wird Erfolg in unserer Gesellschaft meist als erstrebenswert propagiert. Doch der persönliche Erfolg beinhaltet viel mehr Optionen. Sie finden hier einige völlig unterschiedliche Erfolgsmodelle von Frauen von A bis Z:

- Für Anna bedeutet Erfolg ganz klar den beruflichen Aufstieg, mit vollem Engagement und der Bereitschaft, den zeitlichen Preis dafür zu bezahlen. Sie wollte und hat keine Kinder.
- Für Bianca ist Erfolg, ihre kreativen Talente in einen Beruf einzubringen und Sinn zu finden, in dem, was sie tut.
- Cindy sieht ein erfülltes erfolgreiches Leben in einer zeitlichen Balance von Zeit am Arbeitsplatz und in der Familie.
- Doreen, alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, hat sich aus der Arbeitslosigkeit mühsam zurück in den

Beruf gearbeitet. Für sie bedeutet Erfolg, dass sie unabhängig von Ämtern geworden ist.

- Elsa liebt ihr Puzzleleben, sie langweilt sich leicht und liebt die Abwechslung, probiert immer wieder Neues aus.
- Felicitas will sich selbstständig machen, sie hat ein deutliches Erfolgsbild im Kopf und bereitet alles dafür vor.
- Gisela möchte nach 35 Jahren Arbeit kürzer treten und mehr Zeit für sich haben. Sie verhandelt mit ihrem Chef über eine Drei-Tage-Woche.
- Hannelore möchte mit ihrer Familie gesünder leben und stellt mit viel Energie ihre Lebensweise um.
- Irene reist als Unternehmerin weltweit zu ihren Geschäftspartnern und freut sich über gute Abschlüsse und verlässliche Partner.
- Jana möchte ihre Lebenserfahrung in der Arbeit mit anderen einbringen und macht noch einmal eine Ausbildung.
- Kerstin geht mit Leib und Seele in ihrem Beruf als Erzieherin auf. Sie ist erfüllt von ihrem Beruf und vermisst weder Geld noch Aufstiegschancen.
- Lara schafft es trotz ihrer Schüchternheit, auf Kunden zuzugehen und sie von ihrem Angebot als Grafikerin zu überzeugen.
- Maren kümmert sich neben ihrer 20-Stunden-Woche im Büro um ihre eigenen Kinder und in einer Jugendgruppe um Jugendliche aus der Gemeinde.

- Natascha hat neben ihrer Arbeit das Abitur nachgemacht und den Betriebswirt (IHK) geschafft. Jetzt will sie den nächsten Karriereschritt machen.
- Olivia hat nach einem schweren Unfall wieder laufen gelernt und kann wieder selbstständig in ihrer Wohnung leben.
- Petra hat ihren Traumjob gefunden. Die Firma liegt zehn Minuten von ihrem Zuhause entfernt, und sie kann sich nichts Schöneres vorstellen.
- Renate hat sich neben ihrem Job mit einem Direktvertrieb selbstständig gemacht und investiert Zeit und Energie für ihren Erfolg.
- Susanne ist im Vorstand eines Großkonzerns, ihre drei Kinder haben eine Nanny, die Eltern wohnen nebenan, und ihr Leben bedarf einiges an Organisationstalent. Susanne geht in ihrem Beruf auf.
- Tamara hat für eine Arbeitsstelle ihren Heimatort in Mecklenburg-Vorpommern verlassen, sie lebt in Frankreich und arbeitet in der Schweiz. »Ja«, sagt sie, »das hat sich gelohnt.«
- Ute, von Beruf Diplom-Psychologin, engagiert sich seit vielen Jahren politisch und ist jetzt erneut in den Bundestag gewählt worden.
- Vera freut sich über ihren »Unruhestand«, wie sie ihr Leben als frischgebackene Rentnerin nennt. Sie hat sich ganz viel vorgenommen.
- Wiebke liebt es zu lernen und möchte immer wieder

Neues erleben. Dafür ist sie bereit, Geld und Zeit zu investieren.

- Xenia hat nach 20 Jahren Familienarbeit den Wiedereinstieg ins Berufsleben geschafft und eine interessante Stelle in einer Bank gefunden.
- Yasmin hat sich als Friseurmeisterin vor drei Jahren mit einem eigenen Salon selbstständig gemacht und hat vier Angestellte. Sie selbst arbeitet manchmal 60 Stunden in der Woche, und weiß wofür.
- Zita hatte mit fünfzig das Gefühl, das konnte in ihrem Leben doch noch nicht alles gewesen sein. Sie hat übers Internet einen Mann gefunden, der ihre Liebe zur Natur teilt, und ist viel mit ihm unterwegs.

Ja, solche Frauen, die ich persönlich kenne, fühlen sich erfolgreich. Sie sind stolz auf das, was sie leisten und würden mit niemandem tauschen wollen. Sie haben sich Ziele gesetzt und viele davon erreicht. Sie haben Träume und wissen, dass sie manche erreichen können und dass manche vielleicht Träume bleiben werden. Und diese Frauen sind neugierig auf das, was ihnen das Leben noch alles zu bieten hat. Sie sind nicht perfekt und trotzdem glücklich - meistens jedenfalls. Denn es ist ein Wahn anzunehmen, dass ein geglücktes Leben nur von unserer Planung und unserem Fleiß abhängt.

Damit Sie in den ersten Minuten, die Sie in diesem Buch blättern, wissen, worauf Sie sich einlassen, beschreibe ich

Ihnen hier eine erste einfache Übung zu mehr Leichtigkeit, nennen wir sie das »Erfolgs-Bild«. ¹

Sie brauchen für die Übung:

- etwas Raum (das kann in der Mittagspause im Büro sein, zuhause in Wohnzimmer oder Küche oder auch draußen in der Natur),
- etwas Zeit (ca. 15 Minuten) und
- ca. 20 bis 30 bunte Blätter, Karten oder Post-its.
- Und vielleicht eine Freundin, die Sie in dieser Übung begleitet und Ihnen beispielsweise den Ablauf vorliest.

Stellen Sie sich in den Raum und denken Sie an ein Ziel, das Sie erreichen möchten. Nehmen Sie nun ein paar Karten und legen Sie sie auf eine Stelle, die Ihr Ziel darstellt. Stellen Sie sich auf dieses gedachte Ziel, schließen Sie die Augen und spüren Sie, wie es sich anfühlt, an diesem Ziel angekommen zu sein. Nehmen Sie sich dafür ruhig Zeit, lassen Sie Ihre Gedanken kommen. Jetzt öffnen Sie die Augen wieder und suchen sich einen Platz im Raum, der Ihre derzeitige Ausgangsposition beschreibt. Von hier aus sehen Sie, wie weit Sie noch vom Ziel entfernt sind. Markieren Sie den Ausgangspunkt ebenfalls mit ein paar Karten.

Der nächste Schritt: Stellen Sie sich auf den Ausgangspunkt, nehmen Sie den Zielpunkt ins Visier und schauen Sie, ob es zwischen Ihnen und Ihrem Ziel Hindernisse oder Herausforderungen gibt, die Sie noch zu

bewältigen haben. Schauen Sie einfach hinüber, lassen Sie den Blick über den Weg zwischen sich und dem Ziel schweifen. Vertrauen Sie sich, Sie werden mögliche Hindernisse klar vor Ihrem inneren Auge sehen! Gehen Sie jetzt langsam auf das Ziel zu und markieren Sie diese Hindernisse jeweils mit einer oder mehreren Karten auf dem Boden. Es kann eins oder mehrere sein, wie es Ihnen einfällt.

Stellen Sie sich dann wieder zurück auf den Ausgangspunkt und schreiben Sie auf Handlungskarten, was Sie benötigen werden, um die Hindernisse zu überwinden oder die Herausforderungen zu meistern. Zum Beispiel: Verbündete suchen, Mut, mit X sprechen, meine Stärken erkennen, Unterstützung bekommen, Zeit für ... Stecken Sie sich diese Handlungskarten an den Körper, in die Hosentasche, in den Ausschnitt ...

Gehen Sie jetzt langsam auf Ihr Ziel zu und spüren Sie, ob Sie alles haben, was Sie für den Weg und die Überwindung der Hindernisse brauchen. Ergänzen Sie eventuell Ihre Handlungskarten.

Stellen Sie sich jetzt noch einmal auf Ihren Ziel-Platz und spüren Sie, wie es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben werden. Was spüren Sie in Ihrem Körper? Wo spüren Sie was? Stehen Sie anders da als beim ersten Mal? Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch? Fehlt noch etwas? Wenn Sie zufrieden sind, schreiben Sie die Erkenntnisse dieser Übung für sich auf. Sie werden erkennen: Es gibt ein Körperwissen in uns. Unser Körper

»spürt« einfach, was gut für uns ist, was wir brauchen. Wir hören nur oft nicht auf ihn.

Für alle, die jetzt schon merken – au ja, in diesem Buch geht es um mich, ich selbst werde den süßen Duft des Erfolgs genießen – herzliche Einladung zum Weiterlesen.

Für alle, die gerade die Nase rümpfen, weil sie von solchem »Mental-Zeugs« nichts halten, denken Sie daran: Albert Einstein hat gesagt, dass die Grundeinheiten seines Denkens Bilder und Körpergefühle sind. Worte und logische Verbindungen kommen erst später dazu. Mit Körpergefühlen, Bildern, Visionen, Intuitionen, Eingebungen beginnt jede kreative geistige Leistung – auch bei den kleineren Einsteins dieser Erde, auch bei uns selbst. Wenn uns der Name eines Menschen auf der Zunge liegt, haben wir oft eine intuitive Vorstellung von der Länge, der Silbenzahl des Namens, selbst wenn die Silben noch keine Buchstaben finden, und wir sehen das Bild dieses Menschen bereits deutlich vor unserem geistigen Auge.

Wenn wir diesem »Leit-Bild« geistig offen und achtsam – also nicht mit innerem Druck – nachgehen, fällt uns auch der Name ein. Bilder, heißt es, sagen mehr als tausend Worte. Was ist da »dran«? Albert Einstein hat die richtige Antwort gegeben. Bilder sind ein wesentlicher Schritt für die Entwicklung der geistigen Leistungs-Freude – leicht zu erkennen, wenn man Kinder beim Spielen beobachtet: Kinder leben in einer kreativen, flexiblen Welt. Sie spielen mit den Wahrnehmungen, mit den Bildern in ihrem Kopf:

- Ein Holzblock ist für sie plötzlich ein Haus.
- Ein paar Stöckchen sind Menschen.
- Ein Teller in der Hand, der aus der Spülmaschine in den Schrank getragen werden soll, wird zum Lenkrad eines Autos.
- Die Arme ausgebreitet - und das Kind wird ein Flugzeug.
- In Sekundenbruchteilen springen Kinder aus der realen Welt der Erwachsenen in eine Welt hinein, die nur aus Bildern in ihrem Kopf besteht. - Und auch wieder zurück. In jeder von uns ist noch etwas von der Bildkraft eines Kindes, von der Vorstellung vom Leben.

Und noch eine Anregung aus meiner 20-jährigen Erfahrung als Trainerin und Erfolgs-Coach: Wenn Sie ein Gefühl für Ihr Ziel haben, wenn Sie den Weg vor sich gesehen haben, wenn Sie eine Vorstellung von den Herausforderungen haben, die zu bewältigen sind - und dies alles nicht nur denken, sondern fühlen -, dann können Sie anschließend analytisch und strukturiert Ihr Ziel ansteuern, Ihre Strategien entwickeln und in einem Maßnahmenkatalog konkret alles aufschreiben, was Sie in einer klaren Zeitvorgabe umsetzen wollen. Auch dazu finden Sie in diesem Buch jede Menge Hilfestellungen.

Glauben Sie mir: Wenn Sie einmal tief in sich hineingespürt haben, wie süß der Erfolg schmeckt, wie die Schultern sich straffen und das Rückgrat sich aufrichtet, wie sich Leichtigkeit in Ihrem Körper bemerkbar macht, haben Sie ein Mehrfaches an Energie, um Ihr Ziel konkret

und aktiv zu erreichen. Vielleicht mögen Sie es ausprobieren. Ich lade Sie herzlich ein.

Und weil ich Ihnen in diesem Buch keine Erkenntnisse und keine Übungen anbiete, die ich nicht selbst ausprobiert und erlebt habe, hier meine Geschichte mit dieser Übung. Ich habe sie selbst vor einiger Zeit in einer Fortbildung gelernt und mit einer anderen Teilnehmerin zusammen ausprobiert, ausgestattet mit einer ganzen Reihe von bunten Karten.

Die Aufgabe war, den Platz zu finden, an dem wir uns ganz gesund fühlen werden. Ich sah sofort auf der anderen Seite des Raumes meinen Platz, legte einige bunte Karten dorthin und spürte, darauf stehend, wie es sich anfühlen würde, ganz gesund zu sein. Ich merkte, wie ich ein Stückchen größer wurde, wie sich meine Schultern hoben, ich spürte eine gute Wärme in meinem Bauch, und ein Gefühl von Leichtigkeit in den Beinen.

Ich suchte dann den Platz, an dem ich mich an diesem Tag befand, also im Abstand zum Idealbild. Er war ziemlich weit weg. Ich markierte auch ihn. Ich stellte mich auf diese Ausgangskarten und überlegte, welche Hürden zwischen dem Jetzt und dem Zielbild lagen. Es war mehr ein Spüren als ein Überlegen. Ja, mein Körper gab mir klare Hinweise auf Hindernisse und Herausforderungen, die ich im Kopf sortieren und auf Papier bringen konnte.

Auf einen Zettel schrieb ich »Nein sagen« und auf einen anderen »Mehr Zeit für mich«. Ausgestattet mit diesen Anregungen stand ich am Ende auf dem Gesundheitsbild

und spürte nur noch Leichtigkeit und Freude. Ja, es würde sich lohnen, dafür etwas zu verändern. Meine Augen hätten gestrahlt, hat mir meine Übungspartnerin versichert.

Im Jahr nach diesem Erlebnis habe ich einiges verändert. Und zwar, wie mir heute klar ist, nicht mit einem festen Plan im Kopf, sondern fast so »nebenbei«. Ich habe mithilfe eines Ernährungs-Coaches langfristig meine Ernährung umgestellt und viele Kilos abgenommen. Ich fühle jetzt beim Spaziergehen die Leichtigkeit in meinen Beinen, die ich in der Fortbildung bereits gespürt hatte. Ich kann mit meinem Enkelkind herumtollen, ohne gleich aus der Puste zu kommen.

Außerdem habe ich mir, ausgelöst durch diese Übung, endlich die acht Tage in meinem dichten Kalender freigeschaufelt, die ich brauchte, um mir die Gallenblase entfernen zu lassen, die mich ein Jahr lang mit zahlreichen Koliken gepeinigt hatte. Damit verlor ich auch ein halbes Dutzend böser kleiner Gallensteinchen, die mich gequält hatten.

Ich habe die »geschenkte« freie Nach-OP-Woche übrigens extrem genossen und bin so kreativ gewesen wie lange nicht mehr. Nun will ich mir nicht regelmäßig eine Krankheit nehmen, um dieses Erlebnis zu wiederholen, deshalb habe ich beschlossen, mir ab sofort in jedem Monat eine ganze Woche von Aufträgen freizuhalten und habe dies zusammen mit meiner Assistentin sofort umgesetzt, also die freien Wochen geblockt. Meine Ressourcen aus der

Übung haben sich tatsächlich als hilfreich erwiesen: »Nein sagen« und »Zeit nehmen«.

Wenn dies alles das Ergebnis einer Übung ist, die gerade mal 15 bis 20 Minuten dauert, macht es wohl Sinn, sich damit zu beschäftigen, was wir brauchen, um Erfolge zu erzielen und zu genießen. Es macht Sinn, in uns hineinzuspüren, welche Weisheit wir bereits in uns haben und nutzen können, um unsere Ziele zu erreichen und unsere eigenen Maßstäbe zu setzen. Es macht Sinn, unsere Talente und Kraftquellen anzuzapfen und auf unsere ganz eigene Weise unseren Erfolg zu erzielen.

Ich liebe Erfolg, aber ich verrate Ihnen in diesem Buch auch: Das Erreichen eines einzigen, allumfassenden Lebensziels für immer wird oft überschätzt. Ich erinnere mich in diesem Augenblick an eine Situation: Ich bin vor vielen Jahren in eine schöne Altbauwohnung gezogen, in der endlich Platz für alle meine Bücher war. Also habe ich eine großzügige Regalwand errichtet und die Bücher locker eingeräumt. Ein Besucher bemerkte kritisch: »Na, da ist ja noch viel Platz übrig.« - Ich fühlte mich kurz beschämt, kam mir nicht intellektuell genug vor. Ich runzelte die Stirn, schüttelte den Kopf und überlegte, was mich an der Bemerkung gestört hatte. Dann wurde mir klar und ich sagte es auch: »Ja, Gott sei Dank, das Spannende an einer Bibliothek sind doch die Bücher, die man noch lesen möchte. Für die muss doch Platz sein.«

Welche Bedeutung hat diese kleine Episode für unser Thema Erfolg? Die »großen« Erfolge sind eine schöne

Sache, sie stärken im besten Falle das Selbstbewusstsein. Aber die Sehnsucht nach etwas Neuem, der Spaß an Herausforderungen, bringt erst dieses bekannte »Kribbeln hinterm Brustbein« zustande. Dann fühlen Sie sich lebendig.

Ich hoffe, Sie verstehen es richtig, wenn ich jetzt über ein Ereignis berichte: 2010 habe ich das Bundesverdienstkreuz verliehen bekommen, laut Laudatio für mein berufliches und soziales Engagement. Na klar war ich damals aufgeregt und habe mich gefreut. Vor allem, weil ich es überhaupt nicht erwartet hatte. Aber nun liegt es in seiner Kasette im Schrank. Es ist der Abschluss von etwas, nicht der Ansporn für etwas Neues. Es sendet keine frischen Impulse. Und mir wird immer klarer: Impulse kommen aus der Zukunft, nicht aus der Vergangenheit. Ein anderer Vergleich: Das Vorspiel ist das Wichtigste am Sex, die lustvolle Erwartung, der Orgasmus ist nur das Ergebnis. Und dann ist es auch schon vorbei. Das Spiel ist das Ziel. Nicht das Ende des Spiels. Das haben unsere Ahnen schon gewusst: Vorfreude ist die schönste Freude.

Die Suche ist das Spannende im Leben, nicht das Finden. Der Weg aktiviert unsere Kräfte, unsere Kreativität, nicht das Erreichen des Ziels. Einige Menschen haben mir berichtet, dass sie nach Erreichen eines großen, wichtigen Ziels sogar eher eine Art Traurigkeit erfasst hat oder eine große Leere. Deswegen sollten wir unseren Fokus eher auf die Lebenseinstellung richten, auf das Erkennen und Bewältigen von Herausforderungen und Chancen. Ich bin