

Sabine Asgodom

*In meiner  
Badewanne  
bin ich  
Kapitän*



Meine besten  
Selbstcoaching-Tipps



Kösel

*Für mehr Leichtigkeit im Leben!*

Ob es darum geht, Stress im Job abzustellen, Konflikte in der Familie zu lösen, die zündende Idee für die Selbstständigkeit zu finden oder der Partnerschaft neuen Schwung zu verleihen: Profitieren Sie vom Erfahrungsschatz von Deutschlands Top-Coach Sabine Asgodom!

Hier verrät sie ihre besten Selbstcoaching-Tipps, basierend auf ihrer erfolgreichen Kolumne in der Zeitschrift Donna. Mit Antworten auf Fragen aus allen Lebensbereichen hilft sie Ihnen, eigene Lösungen zu finden, Mut zu fassen und ins Handeln zu kommen.

Sabine Asgodom

*In meiner*

*Badewanne*

*bin ich*

*Kapitän*

Meine besten  
Selbstcoaching-Tipps

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.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter

Straße 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: Weiss Werkstatt München / Janusz Korwin-Kossakowski

[Autorenfoto: © Constanze Wild](#)

Satz: Leingärtner, Nabburg

Illustrationen: © Inka Hagen

e-ISBN 978-3-641-20652-9

V002

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

## Inhalt

### Einleitung

#### 1 »Sie allein wissen, was Sie wirklich wollen!«

Anregungen für Persönlichkeit und Selbstmitgefühl

#### 2 »Sie haben es verdient, erfüllt zu arbeiten«

Fragen und Antworten rund um Job und Selbstständigkeit

#### 3 »Sie dürfen anders sein – die anderen auch!«

Vom Umgang mit Freundinnen und Nachbarn

#### 4 »Sie entscheiden, wo die Grenzen sind«

Ehrlicher Rat zu Liebe und Partnerschaft

#### 5 »Bedenken Sie: Klarheit schafft Harmonie«

Lösungen für knifflige Familienkonflikte

### Alle Selbstcoaching-Übungen im Ueberblick

### Die Autorin

## Einleitung

»In meiner Badewanne bin ich Kapitän!« Sehen Sie sich selbst im dampfenden Wasser dümpeln, mit Quietsche-Entchen spielen, unter Schaumbergen die Auszeit genießen? Das ist genau das Bild, das der Titel erzeugen will. Unser Leben soll warm, genüsslich und leicht sein. Andere Menschen stören uns leider oft dabei: Sie sind anders als wir, sie denken anders als wir, sie handeln anders als wir und wollen uns auch noch vorschreiben, dass wir so sein sollten wie sie!

Die gute Nachricht: Das müssen Sie nicht. Sie gestalten Ihr Leben, Sie tragen die Verantwortung dafür und Sie dürfen Ihre Träume leben. Dieses Buch möchte Ihnen dafür jede Menge Inspiration, Impulse und Ideen liefern. Für Sie selbst und auch für die Beziehungen, in denen Sie leben, in der Familie, mit Partner/innen, mit Freundinnen, Nachbarn, Kollegen und Vorgesetzten.

Sechs Jahre lang habe ich die Beratungskolumne in der Zeitschrift *Donna* geschrieben. Darin habe ich Fragen der Leserinnen (zwischen Ende 30 und Mitte 60) aus allen Lebensbereichen beantwortet. Die Herausforderung war, möglichst nicht zu beraten, sondern zu inspirieren, zu ermutigen und alternative Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Deshalb habe ich viele Anregungen zum Selbstcoaching gegeben, manchmal einfach, manchmal überraschend, manchmal provokativ. So habe ich schon mal empfohlen, zwei Familienangehörige fest mit den Köpfen zusammenzustoßen, damit sie mit ihrem ewigen Streit aufhören (es gab aber auch noch eine gewaltfreie Alternative).

Ich bedanke mich ganz herzlich bei der Redaktion der *Donna*, allen voran bei Katja Hertin und Annette Hohberg, für die wunderbare Zusammenarbeit. Es war mir eine große Freude!

Sehr ermutigend waren auch immer wieder die Rückmeldungen von Leserinnen in der Art: »Danke für die lebensnahen und praktischen Anregungen. Ich habe durch Ihre Antworten oft Ideen für meine eigenen

Probleme bekommen.«

Und das ist das Ziel dieses Buches: Nicht nur, dass Sie es mit Vergnügen lesen, sondern dass Sie selbst kreative Anregungen für sich finden. Deshalb habe ich neben den spannendsten Fragen und Antworten auch einige hilfreiche Selbstcoaching-Tools in dieses Buch aufgenommen. Ich coache seit 25 Jahren und habe in dieser Zeit meine eigene Methode entwickelt, das »Lösungsorientierte Kurzcoaching«, abgekürzt LOKC®. Die besten Übungen habe ich für Ihre Lösungsfindung zu Hause angepasst. Sie können damit selbst an Ihren Fragen und Wünschen arbeiten. Sie können aber auch jemand anderen bitten, mit Ihnen zusammen kreativ zu werden: Das macht oft mehr Spaß – und bringt meist viel mehr Ideen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, viele fröhliche Erkenntnisse dabei und den Mut, das eine oder andere, das zu Ihrer Lebenssituation passt, einmal auszuprobieren. Denn, denken Sie daran: »In Ihrer Badewanne, sprich, in Ihrem Leben, sind Sie Kapitän.«

*Ihre Sabine Asgodom*

*»Sie allein wissen, was Sie wirklich wollen!«*

## Anregungen für Persönlichkeit und Selbstmitgefühl

Kennen Sie das, dass ganz viele Leute angeblich wissen, was das Beste für Sie wäre? Jeder hat eine Vorstellung, jeder warnt, jeder rät. Oft lieb gemeint. Doch viel wichtiger ist, was Sie für sich selbst wollen! Hören Sie auf Ihre innere Stimme, folgen Sie Ihren Impulsen, und machen Sie meinetwegen auch Ihre eigenen Fehler. Denn es ist Ihr Leben, und das können nur Sie selbst leben. In diesem Kapitel möchte ich Sie ermutigen, Ihren eigenen Weg zu erkennen und ihm zu folgen. Ich möchte Sie bestärken, die Dinge auszuprobieren, die Menschen zu treffen, auf die Sie Lust haben, die Ihr Leben »durchsonnen«, wie der kleine Prinz im gleichnamigen Buch sagt. Und ich möchte Ihr Selbstmitgefühl stärken. Ist das nicht ein schönes Wort? Denn oft sind wir gnadenlos kritisch uns selbst gegenüber, legen den Fokus auf unsere Schwächen, nehmen uns Fehler übel, reden uns ein, dass wir ja doch keine Chance haben. Damit ist jetzt Schluss! Lesen Sie selbst.

## Schluss mit Selbstsabotage

### **Gibt es ein Rezept gegen Selbstzweifel?**

Kann es sein, dass ich zu ehrgeizig bin? Ich arbeite als Beraterin in einem Unternehmen mit vielen verschiedenen Menschen. Und ich mache mich jedes Mal verrückt, wenn ich auf einen wichtigen Anruf warte, nach einem Gespräch nicht gleich Feedback bekomme, überhaupt, wenn ich auf Rückmeldungen von anderen warten muss. Das Schlimmste daran ist, dass mich in dieser Zeit die Selbstzweifel überschwemmen: Wahrscheinlich habe ich mich nicht gut genug präsentiert, vielleicht habe ich das Gespräch sowieso in den Sand gesetzt, die Chance vertan, bin einfach zu blöd . . . und es gibt noch Steigerungsmöglichkeiten der Selbstbeschimpfung, die ich Ihnen hier ersparen will. Bitte, gibt es ein Rezept dagegen?

Franziska, 40

⇒ **Sabine Asgodom:** Wenn ich Sie richtig verstehe, sind Sie Ihre eigene Drama-Queen. Legen Sie Ihre Selbstkasteiungs-Peitsche aus der Hand! Wie das gehen könnte? Sie notieren direkt nach jedem Auftritt, wie Sie sich gefühlt haben: Haben Sie das Beste gegeben, das Sie in dem Augenblick draufhatten? Was ist gut, was nicht so gut gelaufen? Was würden Sie beim nächsten Mal besser machen? Worauf sind Sie stolz? Diese sachliche Auflistung halten Sie bereit, wenn der emotionale Selbstzweifel-Sturm anhebt. Und nehmen Sie in Ihre Einstellung diese zwei banalen Sätze mit großer Wirkung auf: »Manchmal bekommen wir, was wir uns wünschen, und manchmal nicht. Und ob ja oder nein hat nicht immer mit unserer Leistung zu tun.« Noch ein Tipp: Probieren Sie doch mal den Zuversichts-Streuer aus, Sie finden ihn auf der Selbstcoaching-Seite.



# *Selbstcoaching*

## SO VERSTREUEN SIE ZUVERSICHT

Selbstzweifel sind eine sehr weibliche Eigenart. Wie heißt das Gegenmittel? Zuversicht! Sie hilft uns, die Unwägbarkeiten des Lebens auszuhalten. Leider kann man sie nicht kaufen, aber man kann sie nutzen. Hier ist ein Ritual, das Ihnen helfen soll, Gefühle in Zeiten der »Verselbstzweiflung« wieder aufzurichten: Kaufen Sie sich einen großen Salzstreuer. Auf den kleben Sie ein selbst gemaltes Schild mit der Aufschrift »Zuversicht«. Wann immer Sie im Selbstzweifel-Strudel stecken, streuen Sie sich etwas »Zuversicht« auf den Kopf (Vorsicht, ohne Salz!). Ich habe das mit meinen Mitarbeiterinnen ausprobiert, wir haben gerade viel Stress. So albern es klingen mag: Es hat jedes Mal gewirkt. Und: Es geht auch ohne Salzstreuer. Einfach mit der Hand Streubewegungen überm Kopf machen . . .



## Sich selbst verwirklichen

### ***Was mache ich aus meiner Leidenschaft?***

Sie werden mich vielleicht auslachen, wenn ich Ihnen mein Problem schildere, aber ich brauche Ihren Rat: Ich bin eine in Deutschland geborene türkische Hausfrau und Mutter eines 16-jährigen Sohnes, und ich backe total gern Kuchen, auch deutsche Torten. Aber mein Mann und mein Sohn machen sich nichts aus Süßem. Und ich muss aufpassen, dass ich nicht zu dick werde, sagt jedenfalls mein Mann. Haben Sie eine Idee, wie ich meine Leidenschaft trotzdem ausleben könnte?

Ayfer, 38

⇒ ***Sabine Asgodom:*** Zuerst einmal: Hier wird niemand ausgelacht. Zweitens: Danke für Ihr Vertrauen. Als Drittes ist mir natürlich der Spruch Ihres Mannes aufgefallen, den ich schon ziemlich anmaßend finde. Aber das müssen Sie mit ihm ausmachen. Viertens kommen wir jetzt zu Ihrer Leidenschaft, dem Backen. Wenn Sie Ihre Kuchen und Torten nicht alle selbst essen wollen (was ja vielleicht wirklich keinen Sinn macht), gäbe es verschiedene Möglichkeiten: Wie wäre es, wenn Sie für eine soziale Einrichtung in Ihrer Nähe backen würden – für Bedürftige, ein Altersheim oder einen Müttertreff? Vielleicht gesunde Kuchen zum Selbstkostenpreis, nur so aus Spaß? Und sie lernen dabei vielleicht noch nette Menschen kennen. Noch attraktiver finde ich die Idee, einem kleinen Tagescafé, Bistro oder auch einem Restaurant anzubieten, leckere Torten für sie zu backen – dann natürlich zu einem realen Preis. Oder Sie inserieren in der Lokalzeitung: »Backe Überraschungstorten zu besonderen Anlässen.« Vielleicht wird daraus sogar mal ein kleines Unternehmen?

## Ausstrahlung verbessern

### ***Ich werde übersehen***

Ich stelle immer wieder fest, dass ich manchmal übersehen werde. Das gilt für Veranstaltungen, auf denen mich niemand anspricht, aber genauso in Geschäften oder in Restaurants. Ich bin eher klein (162 cm) und zierlich. Liegt es an meiner Ausstrahlung? Soll ich mich bunter anziehen? Oder mir eine verrückte Frisur machen lassen?

Elisabeth, 42

⇒ *Sabine Asgodom*: Ausstrahlung ist ein wunderbares Wort, das alles sagt: Strahlen kann ich nur aus mir selbst heraus. Äußerlich kann jede Frau das volle Programm abfahren lassen: sich anmalen, aufstylen, aufpolieren. Aber wenn dies alles um ein leeres Gesicht herum geschieht, ist die Mühe umsonst. Ausstrahlung kommt von innen, richtet das Rückgrat auf, lässt die Haut schimmern, bringt die Augen zum Leuchten. Also ran ans Putzprogramm von innen. Als Erstes wird das »Ich« freigelegt: Wer bin ich, was kann ich, was habe ich in meinem Leben schon geleistet. Ich empfehle dazu »Meister Stolz«, der hilft, den überkritischen Blick zu mildern und Selbstzweifel wegzuputzen. Viele Frauen verwechseln Stolz mit Arroganz und sind deshalb vorsichtshalber viel zu bescheiden. »Na ja, ich kann das eigentlich ganz gut ...« Weg mit den Kleinmachern! Das Erfolgsprinzip heißt: »Sagen, was ist« (siehe die Selbstcoaching-Übung).

»Wer nicht lächeln kann, sollte keinen Laden aufmachen«, sagt ein chinesisches Sprichwort. Und wer andere Menschen nicht mag, hat auch keine Ausstrahlung, sage ich. Also ran an die nächste Putzaktion: Wischen Sie Vorbehalte, Neid, Schüchternheit beiseite und begeistern Sie sich für andere: Schauen Sie hin, hören Sie hin, versuchen Sie zu verstehen. Die Menschen um Sie herum werden das spüren und schätzen. Und Sie Ihrerseits wahrnehmen. Die findet mich gut? Dann finde ich sie auch gut. Was für ein interessanter Mensch! Und das sind Sie ja schließlich!? Prima, Sie nicken. Räumen Sie das Putzzeug weg und strahlen Sie!



# Selbstcoaching

## DIE SPIEGEL-STORY

### HIER EINE TOLLE AUSSTRAHLUNGS-ÜBUNG:

*Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Stehen Sie gerade, tragen Sie den Kopf hoch, atmen Sie tief ein und aus. Nun formulieren Sie in einem Satz, was Sie gut können:*

»Ich kann gut . . .« – »Ich bin Expertin für . . .«

»Ich habe mich spezialisiert auf . . .«

»Ich bin . . .« – »Ich habe . . .«

Probieren Sie aus, was gleichzeitig zutrifft und Sie froh stimmt. Diesen Satz so lange wiederholen, bis die Augen dasselbe sagen wie Ihr Mund. Das funktioniert nämlich nur, wenn Sie glauben, was Sie sagen. Und das heißt: bei der Wahrheit bleiben und die Formulierung stärken. Wenn Sie diese Übung allein nicht hinbekommen, fragen Sie eine Freundin, ob sie Ihnen dabei hilft. »Ja, so bist du.« »Ja, so sehe ich dich.« Und bitten Sie Ihren Sparringspartner, dazu immer tüchtig mit dem Kopf zu nicken. Bis Sie es selbst glauben.

### FÜR FORTGESCHRITTENE:

*Zeigen Sie, dass Sie gut sind, ohne zu sprechen. Wie das geht?*

- Schreiten Sie, statt zu hasten.
- Stehen Sie, statt zu lümmeln.
- Sitzen Sie wie eine Königin.



## Die Arbeitszeit umstellen

### *Ich möchte morgens länger schlafen*

Meine Arbeit ist vielseitig und fordernd und macht auch nach 25 Jahren noch Spaß. Größter Nachteil: Als Nachteule muss ich vor 6 Uhr aufstehen und gehe meist um 22 Uhr zu Bett, obwohl ich lieber öfter abends noch was unternehmen würde. Unser Geschäftsführer meint, je früher man mit der Arbeit beginnt, desto besser. Die Arbeitszeit in der Firma ist entsprechend eingeeengt: Bei 40 Stunden Arbeitszeit pro Woche wird um 17.30 Uhr abgeschlossen, freitags um 16 Uhr! Meine Lebensqualität leidet unter dem ständigen Schlafmangel. Im Urlaub gehe ich um 2 Uhr morgens schlafen und stehe um 11 Uhr auf. Dann geht es mir richtig gut. Wie löse ich den Konflikt?

Regina, 57

⇒ *Sabine Asgodom:* Oh ja, ich kann mir gut vorstellen, dass Sie den frühen Arbeitsbeginn wie eine Strafe empfinden. Ihr Brief klingt aber so, als ob Sie nicht gern das Unternehmen wechseln würden, sondern sich grundsätzlich dort wohlfühlen. Nun könnte ich wie die amerikanische Schriftstellerin Ami Tan sagen: »Wenn du dein Schicksal nicht ändern kannst, dann ändere deine Einstellung.« Aber vielleicht ließe sich doch etwas ändern: Wenn Ihnen die Arbeit seit 25 Jahren Spaß macht, dann sind Sie sicher auch richtig gut darin, vermute ich. Das könnte die Basis für ein hilfreiches Gespräch mit Ihrem Chef sein. Erkundigen Sie sich als Erstes bei Ihrem Steuerberater, wie viel weniger netto Sie von Ihrem Gehalt bei nur noch 35 Stunden pro Woche herausbekommen würden. Überlegen Sie, ob Sie es sich leisten können, auf diese Summe zu verzichten, um dafür ausgeschlafen durch den Tag zu gehen. Alternative: Sie kommen morgens eine Stunde später und erledigen die übrig gebliebene Arbeit abends im Home-Office. Manchmal geht das. Könnten Sie Ihrem Geschäftsführer diese Alternativen vorschlagen? Die neue Regelung würde bewirken, dass Sie täglich eine Stunde länger schlafen dürfen. Dann kommen Sie auch wieder öfter auf Partys!

## Über seine Stärken und Erfolge reden

### *Gibt's einen Trick, sich besser zu verkaufen?*

Schon öfter bin ich in dem Unternehmen, für das ich arbeite, aufgefordert worden, mich für eine bestimmte Stelle zu bewerben. Meine Vorgesetzten halten viel von mir, doch in der Bewerbungssituation versage ich

meist. Ich schaffe es nicht, Führungskräfte oder Personalmanager von meinen Qualitäten zu überzeugen, sondern wirke fahrig und unsicher. Mit nun fast 40 ärgert es mich, dass ich mich so schlecht verkaufe. Ich weiß, dass es an meiner Erziehung liegt, da hieß es immer nur: »Sei sittsam und bescheiden, dann kann dich jeder leiden!« Haben Sie einen Tipp für mich?

Verena, 38

⇒ **Sabine Asgodom:** Ich musste lachen, als ich Ihren Spruch aus der Kindheit gelesen habe. Da kann ich noch einen draufsetzen: »Sei wie das Veilchen im Moose, sittsam, bescheiden und rein. Nicht wie die stolze Rose, die stets bewundert will sein.« Mit so einem Quatsch sind Generationen von Frauen ins Leben entlassen worden! Aber jetzt ist es an der Zeit, erwachsen zu werden. Machen Sie aus »Eigenlob stinkt« das Gegenteil: »Eigenlob stimmt.« Egal was Mama, Papa, Oma gepredigt haben – ab sofort gilt: »Ich rede wertschätzend über meine Stärken, meine Erfahrungen, meine Erfolge!«

Übung macht auch hier die Meisterin. Kleiner Tipp: Schreiben Sie vor einem Gespräch auf, was Ihre Stärken sind.



# *Selbstcoaching*

## **EIGENLOB STIMMT!**

Egal in welchem Alter Sie damit anfangen – es wird Zeit, liebevoller von sich selbst zu sprechen. Hier vier Herausforderungen, die Sie inspirieren sollen:

1. Schreiben Sie mindestens drei körperliche Dinge auf, die Sie an sich mögen.
2. Schreiben Sie mindestens fünf Charaktereigenschaften auf, die Sie an sich schätzen.
3. Schreiben Sie mindestens sieben berufliche Stärken auf, die Sie haben.
4. Schreiben Sie mindestens zehn Dinge auf, die Ihnen im Leben gut gelungen sind. Es können berufliche, aber auch persönliche Erfolge sein.

Hängen Sie sich diese Liste an einem Ort auf, wo Sie sie jeden Tag mindestens einmal ansehen.



## Das richtige Hilfsprojekt finden

### ***Ich will Gutes tun – aber wie?***

Es ist mir fast peinlich, mit dieser Frage an die Öffentlichkeit zu gehen, und manche werden es ein Luxusproblem nennen. Aber ich traue mich trotzdem. Ich habe von meinem Vater Geld geerbt. Und ich werde sicher das meiste davon für meine Altersversorgung anlegen. Ich habe aber leider keine Kinder und möchte auch deshalb einen Teil des Geldes für einen guten Zweck spenden. Ich habe vom Leben viel bekommen und möchte jetzt auch anderen Menschen etwas Gutes tun. Aber wie komme ich an ein entsprechendes Projekt?

Franziska, 51

⇒ ***Sabine Asgodom:*** Ich finde Ihre Frage absolut ehrenwert und nichts, wofür Sie sich entschuldigen müssten. Ich habe mir überlegt, wie ich an die Frage rangehen würde. Ich würde mir überlegen, wofür mein Herz am meisten schlägt: für Menschen allgemein, für Familien, für eine Sportart, für Kinder, für Kunst, für Frauen, für Musik, für die Förderung von Talenten, für die Natur, für die Erhaltung eines Bauwerks? Und dann für mein Herzensthema erst einmal in der näheren Umgebung nach Initiativen suchen, die in diese Richtung arbeiten. Ich würde die Menschen in den Organisationen kennenlernen wollen, die ich unterstützen würde. Vielleicht ergeben sich dadurch sogar sinnstiftende Kontakte, die über die reine Spende weit hinausgehen. Ich würde auch mit Kommunalpolitikern reden, sie werden oft von Initiativen um Hilfe gebeten und wissen, wo Hilfe gebraucht wird. Liebe Franziska, ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Herzensprojekt finden!

## Hinfühlen, worauf man wirklich Lust hat

### ***Soll ich meine feste Stelle aufgeben?***

Ich möchte mich selbstständig machen, aber alle Freundinnen halten mich für verrückt. Sie preisen meine feste Arbeitsstelle, als wäre es der Himmel auf Erden. Vielleicht weil sie nur Aushilfsjobs haben und mich beneiden. Aber ich fühle mich jung genug, um mir noch Träume zu erfüllen. Mein Problem ist allerdings, dass ich keine Idee habe, was ich machen könnte. Vor Urzeiten habe ich Deutsch und Geschichte studiert, arbeite aber seit Langem als Personalchefin in einem mittelständischen Unternehmen. Ich habe ein schönes Haus mit Garten, reise gern, interessiere mich für Literatur und vieles mehr. Bin ich wirklich reif für einen Neuanfang?

⇒ *Sabine Asgodom*: Träumen Sie ruhig weiter. Nein, ich meine das nicht sarkastisch. Was wäre Ihre Erfüllung? Bei welchem Gedanken geht Ihnen das Herz auf? Wofür würde es sich lohnen, den gemütlichen Platz am Schreibtisch aufzugeben? Nehmen Sie sich mutige Menschen zum Vorbild, die sich ganz nebenbei selbstständig machen mit Häkelmützen, Dirndlhüten oder Unternehmensberatung. Was können Sie? Was ist Ihr Plan B? Was würde Ihnen richtig Spaß machen? Ich rede nicht von sofortiger Kündigung, sondern von Ausprobieren. Ich selbst habe sieben Jahre lang neben einer Vier-Tage-Festanstellung meine neue Existenz aufgebaut, habe probiert, verworfen, wieder probiert, Gutes weitergeführt. Übrigens: Falls Sie erkennen, dass Ihre Begeisterung nicht für den großen Wurf reicht, überlegen Sie: Gibt es noch einen Plan C, D oder E? Mehr dazu finden Sie in der folgenden Selbstcoaching-Übung.



# *Selbstcoaching*

## PLAN B BIS Z

Träumen Sie davon, beruflich etwas anderes zu machen, wissen aber noch nicht genau, was? Vielleicht hilft Ihnen das »B- bis Z-Spiel«. A steht für das, was Sie bisher gemacht haben. Schreiben Sie jetzt zu jedem Buchstaben eine Idee auf, womit Sie sich selbstständig machen könnten, also zum Beispiel:

- Buchhandlung eröffnen
- Café in einer Buchhandlung eröffnen
- die beste Buchhandlung der Stadt eröffnen
- eine Buchhandlung eröffnen
- Ferienausflüge für Kinder organisieren
- Gartenarchitektur studieren
- Häuser renovieren und verkaufen
- Immobilienmaklerin werden
- Jugendliche betreuen
- Kaffeerösterei mit Buchhandlung
- Literaturagentin werden
- Mutter-Kind-Reisen anbieten
- Nierenschalen aus Pappe bunt bemalen
- Ohrensessel neu beziehen
- Papierhandlung mit Büchern
- quietschbunte Lesezeichen entwerfen
- reich heiraten
- Socken stricken
- Teestube mit Buchhandlung
- Urlaubsvertretung für Buchhändler anbieten
- Verlag anschreiben, Stelle suchen
- Wollgeschäft eröffnen (mit Strickbüchern?)
- XXL – ganz groß rauskommen

- Y – für die junge Generation etwas tun
- Zuckerpäckchen entwerfen

Vielleicht kommt Ihnen dieses Spiel albern vor, aber gerade in den unernsten, lockeren, leichten Gedanken steckt manchmal die Lösung. Also zwingen Sie sich bitte, irgendetwas zu jedem Buchstaben hinzuschreiben. Und dann klopfen Sie die einzelnen Ideen auf Relevanz und Realisierungsmöglichkeit ab.



## Sich Zeit fürs Aufblühen nehmen

### **Wie komme ich wieder unter Leute?**

Zurzeit arbeite ich als leitende Angestellte mit einer Wochenarbeitszeit von 55 Stunden. Privat bin ich seit acht Jahren verwitwet und mache eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. In den vergangenen Jahren hat sich die Zahl meiner Freunde stark reduziert. Am Abend fehlt mir die Zeit, etwas zu unternehmen. Wenn ich um 21 Uhr nach Hause komme, bin ich einfach zu müde. Wie kann ich meinen Freundeskreis wieder aufstocken und auch einen passenden Mann kennenlernen?

Catherine, 47

⇒ **Sabine Asgodom:** Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie sich nach dem Tod Ihres Mannes in Arbeit und Weiterbildung gestürzt haben. Offensichtlich hat Ihnen beides auch geholfen. Umso erfreulicher, dass Sie sich nun nach Gesellschaft sehnen. So wie in der Natur im Frühling alles aufblüht, ist es offensichtlich auch Zeit für Sie, wieder aufzublühen. Ich würde mir an Ihrer Stelle folgende Fragen stellen:

- Könnte ich meinen alten Freundes-/Bekanntenkreis reaktivieren? Wie kann ich das machen?
- Gibt es etwas, dem ich mich widmen könnte, um dadurch neue Menschen kennenzulernen?
- Was wollte ich immer schon mal ausprobieren, machen?
- Könnte mich jemand begleiten, damit es mir leichter fällt, wieder unter Leute zu gehen?
- Wo kann ich mich – fröhlich und echt – von einem Mann »finden« lassen?

Und da Ihr Tag nur 24 Stunden hat, sollten Sie sich wohl auch fragen, was Sie ändern könnten, damit Sie mehr Zeit für Ihr »Aufblühen« gewinnen. Delegieren, strukturieren, umorganisieren – es gibt so einige Möglichkeiten, sich ein paar freie Stunden zu verschaffen. Kleiner Tipp von mir: Stellen Sie sich doch einen »blühenden« Blumenstrauß ins Büro als Erinnerung an »mal früher nach Hause gehen«.

## Mehr Ausstrahlung entwickeln