

„Der schönste Beruf der Welt“

SABINE ASGODOM IM PORTRÄT



Was macht den Erfolg der bekanntesten Trainer Deutschlands aus? Wie ticken sie? Wie arbeiten sie, was denken sie? Start einer Porträtserie. Giso Weyand, Experte für Beratermarketing, besuchte für managerSeminare Sabine Asgodom.

■ Zugegeben: Ich hatte Vorbehalte. Diese lachende, strahlende, Geschichten erzählende, wieder lachende, wieder strahlende, wieder Geschichten erzählende Frau war mir suspekt. Ist das nicht ein bisschen zu fröhlich, ist das vielleicht ein bisschen zu viel des Guten? Ich war mir nicht sicher, was ich von Sabine Asgodom halten sollte.

Schon bald erlebe ich eine erste Überraschung. Bei mir zu Hause lege ich die Hör-CD „Greif nach den Sternen – von und mit Sabine Asgodom“ ein. Meine Frau, die zunächst nur nebenbei ein wenig mithört, fängt plötzlich an zu lachen. Ihr gefällt, was sie hört; zunehmend interessiert verfolgt sie die Rede auf der CD. Asgodom fasziniert meine Frau – das hätte ich nicht erwartet, und mein Bild der Trainerin gerät erstmals ins Wanken.

Eine der bekanntesten Trainerinnen Deutschlands

Zumal auch die Fakten für sich sprechen: Sabine Asgodom ist eine der bekanntesten Manager-Trainerinnen Deutschlands. Sie coacht einflussreiche Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Showgeschäft und

tritt als Toprednerin auf Kongressen und Veranstaltungen auf. Unter der Schlagzeile „Die Trainerin der Manager“ zählt die „Financial Times“ sie zu den 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft. Der früheren Journalistin und Ressortleiterin bei „Cosmopolitan“ ist es gelungen, mit zugkräftigen Themen vor allem Frauen anzusprechen und auflagenstarke Bücher zu schreiben. Hierzu zählen Bestseller wie „Eigenlob stimmt“, „Die zwölf Schlüssel zur Gelassenheit“ und, 2007 mehr als sechs Monate lang auf der Spiegel-Bestsellerliste, „Lebe wild und unersättlich“.

Trotzdem. Noch immer bin ich skeptisch, etwas irritiert. Welches Geschäftsmodell steht hinter diesen Erfolgen?

Um Sabine Asgodom auf die Spur zu kommen, fahre ich zum Interview nach München. Zusammen mit meinem Kameramann komme ich bei ihrer Wohnung an, eine halbe Stunde zu früh. Ich bin so unhöflich und klingele trotzdem. Und wieder erlebe ich eine Überraschung. Anstatt ihre Assistentin vorzuschicken, die bereits im Hause ist, öffnet Sabine Asgodom selbst die Tür. Sie hat es sich nicht nehmen lassen, uns persönlich zu begrüßen – ungeschminkt, in

Service

Literaturtipps

► **Sabine Asgodom: Zehn Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen.** Kösel, 7. Auflage 2008, 14,95 EUR.

»Sei du selbst und hab Spaß dabei« - lautet die Botschaft dieses Buches. Sabine Asgodom bestärkt Frauen darin, ihre ungelebten Wünsche zu erfüllen, sich mit Unausgesprochenem konstruktiv auseinanderzusetzen, anspruchsvoll zu sein und Klarheit in Beziehungen zu schaffen.

► **Sabine Asgodom: Greif nach den Sternen! Die 24 Erfolgsgeheimnisse für Glück, Geld, Gesundheit.** Kösel, 2. Auflage 2008, 15,95 EUR.

Sabine Asgodom verrät ihre 24 Erfolgsgeheimnisse und gibt Tipps zur Umsetzung – von der Übung „Nie mehr herumschubsen lassen“ über den Test „Sind Sie fit für die Zukunft“ bis hin zum persönlichen Krisen-Check. Das Besondere: der persönliche Touch. Asgodom berichtet – „sehr ehrlich“, wie sie sagt – von ihrer eigenen Entwicklung, von Ängsten und Schwächen und von ihrem Stolz über Veränderungen.



Wirtschaftsfrau meets Poptitan: Auf dem 5. internationalen Alpensymposium in Interlaken machten sich Sir Bob Geldof und Sabine Asgodom für Afrika stark. Unter den 400 Kongressteilnehmern wurden 40.000 Schweizer Franken für ein Projekt von World Vision in Ghana gesammelt.



„Lebe wild und unersättlich“. Sabine Asgodom sprach beim „Vier-Gewinnt-Symposium“ im September 2007 in München. Neben Asgodom standen unter anderem Lothar Seiwert und Bernhard Wolff auf der Bühne.



Foto-Posing mit Popstar DJ Bobo, ebenfalls aufgenommen auf dem Alpensymposium 2007.



2007 wurde Sabine Asgodom zur Präsidentin der German Speakers Association (GSA) gewählt. Sie löste damit den Gründungspräsidenten Siggli Haider ab. Ihre Amtszeit währt noch bis September 2009.

Hausklamotten, noch nicht zurechtgemacht. Ganz selbstverständlich führt sie uns in die Bibliothek, in der sie sonst ihre Kunden zum Coaching empfängt. Sie bittet uns, kurz zu warten, schon einmal die Kamera aufzubauen – und kehrt dann geschminkt und schick zum Interview zurück.

Das Lebensmotto: Mach, wonach Du Dich fühlst

Mein Bild über Sabine Asgodom wankt nun nicht mehr – es befindet sich im freien Fall. Diese Frau redet nicht nur über Authentizität, sondern ist auch selbst authentisch. Sie gibt sich, wie sie ist, sie ist mit sich selbst im Reinen. Dieses „Mach, wonach Du Dich fühlst“ steht offenbar nicht nur in ihren Büchern, es ist ihr Lebensmotto.

Ein Eindruck, den das Interview bestätigt. Sabine Asgodom schafft es, mich in ihre Welt zu ziehen und meine Zweifel vollends zu beseitigen. „Mit Menschen arbeiten, Menschen begeistern – ich finde, wir haben den schönsten Beruf der Welt“, sagt sie gegen Ende des Gesprächs, worauf ich antwortete, dass sie sehr von ihrer Arbeit beseelt wirke. „Ja, das bin ich“, antwortet sie. „Ich habe viel Glück in meinem Leben gehabt – aber ich glaube, dass ich mindestens genausoviel Mut bewiesen habe, indem ich gesagt habe: Ich will.“

Den Mut, sich selbst zu befreien. Von ihrer Zeit als junge Journalistin erzählt Sabine Asgodom folgende Anekdote: Nachdem sie ein Jahr lang kommissarisch für eine Tageszeitung als Rathausreporterin gearbeitet hatte, fragte sie der Chefredakteur, ob sie den Job übernehmen wolle. Sie antwortete bescheiden: „Ich glaube, das kann ich nicht.“ Ingeheim erwartete sie, dass ihr Chefredakteur sagen würde: „Doch, doch, das können Sie, ich glaube an Sie!“ Doch der sagte nur „Schade!“ und stellte einen Mann als Rathausreporter ein. Der Kollege bekam den Titel, das Geld, die Ehre – und sie die Arbeit. „Ich brauchte ewig lang, um einzusehen, dass ich selbst die Sache verpatzt hatte“, erinnert sie sich, „und dass dies vor allem an meiner Unfähigkeit lag, stolz auf mich selbst zu sein.“

Der Ausbruch aus dem früheren Leben

Ganz anders heute, 25 Jahre später. „Ich bin richtig gut“, schreibt sie selbstbewusst in ihrem Buch „Eigenlob stimmt“. „Ich begeistere mein Publikum, reiße jeden müden Kongress herum, motiviere Menschen, bringe Dinge auf den Punkt, mache

„Mit 38 habe ich mir gesagt: Ich bin erfolgreich, bin nett verheiratet, habe zwei zauberhafte Kinder. Warum muss ich auch noch aussehen wie Claudia Schiffer? Die Antwort war: muss ich gar nicht.“

Mut und verbreite Lebensfreude.“ Früher hätte sie sich lieber die Zunge abgebissen, als so etwas von sich selbst zu behaupten, fügt sie hinzu.

Was war geschehen? Sabine Asgodom ist aus ihrem früheren Leben ausgebrochen. Sie selbst drückt es poetischer aus: „Als Kind haben wir eine Spirale aus Papier ausgeschnitten, auf eine Stopfnadel gesetzt, die andere Seite der Nadel in einen Korken gesteckt und das Ganze auf eine Heizung gestellt“, erzählt sie. Die aufsteigende Wärme bringt die Spirale in Bewegung: „Dann dreht sich das. Und so ist unser Leben. Wir kommen immer wieder an die gleiche Stelle, müssen die Dinge immer wieder durchmachen – aber wenn's geht, jedes Mal ein Stück weiter oben.“

Das Wärmespiel hat Sabine Asgodom weit nach oben getragen. Wobei sie die Spirale mit Energie, Mut und Geschick selbst angestoßen hat: „Du musstest erst einmal zeigen, dass Du es kannst, dass Du durchhältst, dass Du Konstanz hast, dass Du jeden Tag gleich professionell auftreten kannst. Dann passieren die Dinge, dann baut alles aufeinander auf, der Kreis schließt sich – und ich denke: was für ein schönes Leben.“ Heute vermittelt sie die Spielregeln auch anderen Menschen. Sabine Asgodom hat sich nicht nur selbst befreit, sondern lässt auch ihre Leser, Zuhörer und Kunden an diesem Erlebnis teilnehmen und davon profitieren.

Von der Journalistin zur Unternehmerin

Die Journalistin ist aus ihrem Redakteursleben ausgebrochen. Gespannt will ich mehr von ihrem Lebensweg wissen.

Mit 13 Jahren veröffentlicht sie ihr erstes Gedicht in der Heimatzeitung. „Von da an wusste ich: Ich möchte meinen Namen in der Zeitung lesen“, erzählt sie. Einige Jahre später bewirbt sie sich bei der Deutschen Journalistenschule in München, erhält unter 800 Bewerbern einen der begehrten 30 Plätze und zieht von Niedersachsen nach Bayern. Kaum angekommen, lernt sie ihren Mann kennen, mit dem sie die folgenden 30 Jahre zusammen sein wird. Nach der Ausbildung an der Journalistenschule arbeitet sie sechs

Jahre bei der Tageszeitung „TZ“. Sie ist gewerkschaftlich engagiert und wird Betriebsrätin. „In dieser Zeit habe ich kämpfen gelernt“, meint sie rückblickend. „Ich hab mich damals mit allen angelegt.“

Mit 27 Jahren bekommt sie ihr erstes, mit 29 ihr zweites Kind. Es folgen schwierige Jahre – Arbeitslosigkeit, ABM-Stelle, Sekretärinnen-Job. Der Wiedereinstieg in den Journalismus gelingt ihr mit einem Artikel über Eifersuchtsverhalten unter Kindern, den sie an die Zeitschrift „Eltern“ schickt. Fünf Jahre lang schreibt sie als Redakteurin für dieses Magazin, trifft anregende Interviewpartner, von denen sie viel lernt. Von Alice Miller besonders, mit der sie über längere Zeit Kontakt hat. „Man kann sagen, das war meine Trainerausbildung“, meint sie heute.

1990, mit 36 Jahren, übernimmt sie die Leitung des Resorts „Karriere“ beim Frauenmagazin „Cosmopolitan“. Ein Traumjob, nicht nur inhaltlich. Eine Vier-Tage-Woche gibt ihr die Chance, Neues auszuprobieren. Gleich im ersten Jahr stolpert sie über den Begriff „Balancing“ und spürt das Potenzial, das in diesem Thema steckt. Sie macht daraus ihr erstes Buch, das 1991 unter dem Titel „Balancing – Beruf und Privatleben im Gleichgewicht“ erscheint. Das erste Buch in Deutschland über Work-Life-Balance, das als Longseller immer noch verlegt wird.

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Aus der Journalistin, die über andere Menschen schreibt, wird die Autorin, die selbst etwas zu sagen hat: „Als Journalistin hatte ich das geschrieben, was

Herzlich Willkommen im Hotel Park Soltau

Tagen, erleben, genießen und feiern
im Herzen der Lüneburger Heide



HOTEL PARK SOLTAU
GmbH

„Weit genug weg, aber dicht genug dran“, inmitten unberührter Natur, und dennoch verkehrsgünstig gelegen im Dreiländereck Hamburg, Hannover und Bremen, erwartet Sie ein modernes Hotel der Spitzenklasse, das keinerlei Wünsche offen lässt:

HOTEL PARK SOLTAU auf einen Blick:

- 175 Einzelzimmer
- 20 Doppelzimmer
- 16 lichtdurchflutete Tagungsräume ausgestattet mit modernster Medien- und Tagungstechnik,
- 8 Gruppenarbeitsräume
- Outdoorgarten mit 5 Stationen für Team-Events
- Restaurant für Bankett und Festlichkeiten bis zu 500 Personen
- 250 kostenfreie Parkplätze

Der Outdoorbereich mit dem großzügig angelegten Garten eignet sich hervorragend für Teambuildingmaßnahmen.

Auch das Freizeitangebot wirkt inspirierend: Ob Fahrrad fahren oder kegeln, Entspannung am Pool mit Sauna und Solarium oder aktiv im Fitness-Zentrum und abends an die Carribean Beach Bar mit Live Music – jeder regeneriert auf eigene Weise.

Hotel Park Soltau GmbH
Winsener Straße 111 • 29614 Soltau
Telefon: (05191) 605-0
Telefax: (05191) 605-185
www.hotel-park-soltau.de

„Ich musste es riskieren, ich musste mich da reinstürzen, ich musste auf diese Bühne. Hinterher wusste ich: Ja, das ist es. Ja, ich möchte mehr davon!“

andere sagen. Jetzt fing ich an, mit meinen eigenen Ansichten nach draußen zu gehen. Das war der große Unterschied.“ Sie schreibt weitere Bücher (21 bis jetzt), wird bekannt, hält Vorträge – und bekommt hierüber ihre ersten Trainingsaufträge.

Der Anfang: Sich selbst mögen, sich akzeptieren

„In dieser Zeit habe ich angefangen, mich ernsthaft zu mögen“, erinnert sich Sabine Asgodom. Dies sei vorher nicht so gewesen, da habe sie mit Gewichtsproblemen gekämpft und ständig in der Angst gelebt, ihr Mann würde sie für eine schönere Frau verlassen. „Mit 38 habe ich mir dann gesagt: Ich bin erfolgreich, bin nett verheiratet, habe zwei zauberhafte Kinder. Warum muss ich auch noch aussehen wie Claudia Schiffer? Die Antwort war: muss ich gar nicht.“ Eine Erkenntnis, die nicht vom Himmel fiel, sondern aus einem langen Ringen um Selbstbewusstsein hervorgegangen war, „durch Erfahrungen, Therapien, Gespräche – durch Menschen, die einem geschickt werden“.

Stück für Stück baut sich Sabine Asgodom neben ihrem Hauptjob als Cosmopolitan-Redakteurin ein neues Leben auf. Bescheiden fängt sie an: Das erste Seminar hält sie vor frustrierten Ehefrauen an der Volkshochschule Puchheim-Bahnhof, einem Vorort von München. So lernt sie, worauf es ankommt, gewinnt Sicherheit und Spaß an der Sache. Sie fängt an, Vorträge über ihre Buchthemen zu halten. Und bekommt mehr

„Große Hallen, 1.400 Leute. Da bin ich richtig bei mir. Es macht Spaß, wenn die Menschen Dir zuhören, wie sie lachen und toben. Da fühle ich mich total glücklich und eins mit dieser Welt. Was für ein Geschenk!“

und mehr das Gefühl, dass „etwas passieren muss in meinem Leben, dass ich raus muss aus dieser 100.000-fach zitierten Komfortzone“. Sie will auf die Bühne, ins Fernsehen, zu den Talkshows: „Ich muss es tun, um zu wissen, ob es meins ist“, schildert sie ihr damaliges Gefühl. „Ich muss es riskieren, ich muss mich da reinstürzen, ich muss tausend Tode sterben. Ich muss auf diese Bühne. Nur dann weiß ich hinterher: Ja, das ist es. Ja, ich möchte mehr davon!“

Bald weiß sie: Die Bühne ist ihr Ding. Es geht aufwärts. Sieben Jahre behält sie noch ihre Redakteursstelle, dann sind die Kinder 16 und 18 Jahre alt, und sie wagt den Sprung in die Selbstständigkeit. 1999 gründete sie in München ihr eigenes Unternehmen „Asgodom Live. Training. Coaching. Potenzialentwicklung“. Nicht einen Augenblick muss Sabine Asgodom an Kaltakquise denken – die Kunden kommen von selbst. „Aus jedem Auftrag entsteht mindestens ein neuer“, erzählt sie. Auf der einen Seite läuft das Rednergeschäft immer besser: „Große Hallen, 1.400 Leute. Da bin ich richtig bei mir“, schwärmt sie. „Es macht Spaß, wenn die Menschen Dir zuhören, wie sie lachen und toben. Da fühle ich mich auf so einer Bühne total glücklich und eins mit dieser Welt. Was für ein Geschenk!“ Ebenso gut entwickelt sich auf der anderen Seite das Einzelcoaching. Mit Erstaunen stellt sie fest: Je stärker sie das Honorar erhöht, desto mehr Aufträge bekommt sie. „Je teurer ich werde, umso mehr Spaß macht mir meine Arbeit – weil die Klienten spannender werden, mit denen ich arbeite.“

Entscheidend: Authentizität und Professionalität

Und woher kommt dieser Erfolg? „Ich bin eben nicht diese Gazelle mit dem blonden Pferdeschwanz, wie man sie so kennt“, überlegt Sabine Asgodom. „Ich bin fleißig, suche immer neue Themen, weiß, was gerade Trend ist und was die Menschen beschäftigt.“ Und: „Wir zicken nicht herum, ich bin keine Diva. Unser Büro ist bekannt dafür, dass alles pünktlich geliefert wird.“ Für ent-

scheidend hält sie eine gute Mischung aus Authentizität und Professionalität: „Nur ich – ich mit meinen Werten, meinen Erlebnissen, meinen Erfahrungen, das reicht nicht“, ebenso wichtig seien klare Ziele, strategisches Denken, Gelassenheit, Techniken und Methoden.

Auf geschickte Weise kombiniert Sabine Asgodom zweierlei: zum einen die journalistische Basis. Als Journalistin hat sie gelernt, Themen zu entdecken, auf den Punkt zu bringen und zu besetzen. Zum Beispiel das Thema Work-Life-Balance, ihr erstes Buch, dann das Thema „Selbst-PR“, ein Begriff, den sie selbst erfunden hat. Sie hat ein Gespür dafür, Themen aus dem Leben zu greifen – zu entdecken, was Menschen bewegt. Wäh-

„Ich bin fleißig, suche immer neue Themen, weiß, was gerade Trend ist und was die Menschen beschäftigt.“

rend die meisten Referenten zehn Minuten vor ihrem Auftritt anreisen, den Vortrag halten und wieder verschwinden, ist Sabine Asgodom stets vor der ersten Kaffeepause da und bleibt auch anschließend noch eine Weile. Sie beobachtet, erzählt und hört zu. „Da bekommst Du Geschichten geschenkt, kostenlos und ohne Ende“, verrät sie. Die Nase im Wind, das Ohr an den Menschen, hören, was diese sagen – das ist die Journalistin Sabine Asgodom.

Zum anderen vermittelt Sabine Asgodom ihren Zuhörern, Lesern und Kunden ein Stück von sich selbst. Sie lässt sie teilhaben an ihrer Geschichte – wie sie aus ihrem früheren Leben ausgebrochen ist, ihre Selbstzweifel überwunden hat, wie sie den Mut hatte, die Komfortzone zu verlassen und mit eigenen Ideen ein neues Leben zu begründen. Danach gefragt, was einen guten Trainer oder guten Coach ausmacht, sagt sie: „Er braucht ein Thema, eine Mission, in dem Sinn, dass er sich fragt: Was glaube ich, was in dieser Welt besser sein müsste? Und was kann ich, was diese Welt ein Stückchen besser macht?“

Sabine Asgodom hat ihre Antwort gefunden: Ihre Mission ist die Selbstbefreiung.