



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Keine Autorität kann uns vorschreiben, wie wir zu leben haben. Wir allein können uns die Erlaubnis geben, unsere innere Freiheit auszukosten. Doch wissen wir wirklich, was wir wollen?

Viele Frauen zweifeln an ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten: Kann ich das, bin ich das, schaffe ich das? Schnell kann auch die Sorge aufkommen egoistisch oder kratzbürstig zu erscheinen. Sich eigene Wege zu erlauben ist nicht einfach. Deshalb coacht Sie dieses Buch mit jeder Menge kraftvoller Anregungen für den Alltag und mitreißender Unterstützung für all die geheimen Träume, die Sie sich bisher nicht gestattet haben. Entdecken Sie die 10 Freiheiten, die die Kraft haben, Frauen von Normen und Rollenfesseln zu befreien!

Autorin

Sabine Asgodom ist eine der bekanntesten Management-Trainerinnen Deutschlands und kann auf über 20 Jahre Coaching-Erfahrung zurückblicken. Sie arbeitet als Trainerin und Vortragsrednerin, ist Bestsellerautorin und zählt laut *Financial Times* zu den 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft. Die Herausgeberin des Internetmagazins *Coaching heute* coacht Führungskräfte, Selbstständige und andere TrainerInnen und Coaches.

www.asgodom.de

Von Sabine Asgodom außerdem im Programm

Liebe wild und unersättlich (17324)

Raus aus der Komfortzone, rein in den Erfolg (17136)

12 Schlüssel zur Gelassenheit (16986)

Greif nach den Sternen! (16467)

Sabine Asgodom

Lebe wild und unersättlich!

10 Freiheiten für Frauen,
die mehr vom Leben wollen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
nach einer Vorlage von Elisabeth Petersen
Umschlagmotiv: Kelly Povo
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
KW · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17422-5
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Für meine Mutter

Inhalt

Einleitung: Lebe wild und unersättlich 9

.....

1. Ich darf mich mögen 25

.....

2. Ich darf Erfolg haben 46

.....

3. Ich darf älter werden 70

.....

4. Ich darf emotional sein 89

.....

5. Ich darf Fehler machen 107

.....

6. Ich darf Angst haben 125

.....

7. Ich darf aus der Reihe tanzen 142
.....

8. Ich darf »Nein« und »Ja« sagen 160
.....

9. Ich darf glücklich sein 177
.....

10. Ich darf meine Welt verändern 194
.....

Dank 214
.....

Anhang Anmerkungen 217
.....

Literatur 217

Register 219

Einleitung:

Lebe wild und unersättlich

Dies ist ein Buch der Freiheiten für Frauen. Zehn Freiheiten, die Sie sich selbst geben können. Die Sie von Normen, allgemeinen Vorstellungen und Rollenfesseln befreien. Die Ihnen die Möglichkeit geben zu erkennen, was Sie sich bisher selbst versagt oder verboten haben. Was Sie sich wünschen und ersehnen. Was Sie erreichen oder wovon Sie sich verabschieden wollen. Dieses Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Erlaubnisgeber. Es bietet den Anfang, einen Vorschlag, eine Anregung, die jede Leserin für sich selbst weiterführen kann. Es ermutigt Frauen, ihren eigenen Weg zu gehen, ihre Identität zu finden. Und es ist ein Unruhebuch. Es handelt von der Befreiung der braven Tochter und ermutigt zum An-

spruch: Lebe wild und unersättlich. Vielen Frauen wurde schon als kleines Mädchen eingepflegt: Denk an dich selbst zuletzt. Egoistisch zu sein galt als Schimpfwort. Und manche mutige Frau ließ sich tatsächlich von diesem Vorwurf einschüchtern. Aber ab heute ist Schluss damit.

Denn: Es gibt niemanden, der über Ihr Leben entscheiden darf, keine höhere Instanz als Sie selbst. Selbst wenn Sie an etwas Höheres glauben, Sie sich eins mit der Welt fühlen, bleibt die Verantwortung bei Ihnen. Es gibt kein Abstraktum, das über Ihr Leben entscheidet – kein Staat, nicht die Gesellschaft, weder Eltern noch Partner, keine Religion, keine Ideologie und schon gar keine Frauenzeitschrift.

»Wild und unersättlich« zu leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen, kein Mangel-Leben. Es heißt, mit dem eigenen Konzept die eigene Freiheit zu leben. Das hat nichts mit richtig oder falsch, gut oder schlecht zu tun. Es ist ein Wahn zu glauben, dass wir keine Fehler machen, dass wir nicht falsch entscheiden und uns im Nachhinein nicht ärgern oder grämen dürfen. Aber der Gedanke »Es war mein Fehler, ich habe mich geirrt« wird durch das stärkende Gefühl der Autonomie gemildert.

Ich werde in diesem Buch mit Irrtümern in Sachen Glück aufräumen. Werde verführerischen Glücksversprechen und der Sucht nach Romantik, die viele Frauen verwirrt, andere Wege zum Glücklichen gegenüber-

stellen. Wie mein Freund, Denk- und Gesprächspartner, der Psychologe und Therapeut Bernd Ulrich Hohmann es einmal formuliert hat: »Glück ist kein Bahnhof, an dem man irgendwann ankommt, und jemand ruft: Hier Glück, alles aussteigen!«

Nicht immer wissen wir sonnenklar, was wir eigentlich wollen. Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Wünschen: Will ich das wirklich, oder glaube ich nur, dass ich das wollen sollte? Wer oder was beeinflusst mich direkt oder versteckt? Wie befreie ich mich aus Konformität? Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Stärken: Kann ich das, bin ich das, schaffe ich das? Manchmal rennen wir Träumen nach und werden trotz aller Mühen enttäuscht.

Sich die Erlaubnis für eigene Entscheidungen zu geben kann schon einmal Angst machen, doch die Angst zeigt: »Ich bin auf dem richtigen Weg!« Wir können die Angst zum Verbündeten machen. Wie, werden wir später sehen. Wenn wir uns in Richtung Selbstbestimmung entwickeln, führt dies zu mehr Lebenslust, Reife und Zufriedenheit. Aber: Einfach ist etwas anderes. Wenn es einfach wäre, würden wir es einfach tun. Deshalb möchte dieses Buch jede Menge gedankliche Anregungen und Unterstützung geben, Erkenntnisse aus über 50-jährigem Leben und langjähriger Arbeit mit Frauen. Es bietet Beispiele von Frauen, die mit Verboten und Erlaubnissen gekämpft und schließlich gewonnen haben.

Wir müssen erst unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen, bevor wir uns für die eine und gegen die andere entscheiden können. Deshalb brauchen wir frische Luft, frische Gedanken, frische Ideen, frische Alternativen. Wir dürfen bei anderen »abgucken« – wie haben sie das geschafft? Wir dürfen Anregungen aufnehmen, bewährte Modelle ausprobieren, spüren, wie sich das Neue, Andere anfühlt. Und dann immer noch für uns entscheiden, ob uns diese Alternative gefällt, ob sie für uns passt oder nicht. Wir dürfen unsere Welt nach unseren eigenen Wünschen verändern und gestalten.

Übersetzt in unser tägliches Leben heißt das: Sicherheit verlassen und Freiheit gewinnen, sich aus Abhängigkeiten befreien und uns trotzdem geborgen fühlen, Egoismus pflegen und trotzdem Gemeinschaft genießen können. Stark sein und sich trotzdem helfen lassen. Die Botschaft dieses Buches lautet: Wir können beides haben.

Es heißt auch, von einigen Gewohnheiten Abschied zu nehmen, die uns nicht guttun; von Menschen, die uns einengen; von Einstellungen, die unser Leben erschweren; von Umständen, die uns unglücklich machen.

Um unseren eigenen Weg zu finden und gehen zu können, bedarf es eines starken Lebensfreude-Radars, ähnlich eines Radargerätes, mit dem Schiffe den sicheren Weg über die Meere finden. So ein inneres Radar ist eine fabelhafte Sache. Wir können es einschalten und scharf stellen und die Untiefen unseres Lebens erkennen. Damit

können wir sicher navigieren, Enge überwinden, Weite genießen. Wir können tiefes, klares Wasser finden, den Wind für unsere Fahrt nutzen und unserem Ziel mit vollen Segeln entgegensteuern. Wir können aber auch bei unruhiger See die Klippen erkennen und den Motor drosseln, können unsere Energie sparen und auf besseres Wetter warten. Leben ist nicht Kampf, Leben ist der kluge Umgang mit den Möglichkeiten, die sich uns bieten, die wir uns erlauben.

Ich gestalte mein Leben, wie ich will!

Dieses Buch hätte auch »Das Buch der tausend Freiheiten« heißen können. Denn dem Gedanken der Freiheit wohnen unzählig viele Möglichkeiten inne. Oder es hätte »Ich darf frei sein« heißen können, damit wäre alles auf den Grundaspekt konzentriert. Ich habe mich bewusst für zehn Freiheiten entschieden, um an ihren Beispielen das Prinzip des Lebens mit Anspruch aufzuzeigen und zu erklären.

Zehn ist eine gute Zahl, sie hat sich bewährt. Das heißt nicht, dass dies die »Bibel für Frauen« ist. Nicht ich sage Ihnen, was Sie dürfen, denn sonst hieße es »Du darfst«. Aber das widerspräche dem Grundsatz der Selbsterlaubnis. Was immer Sie in diesem Buch begeistert oder nachdenklich macht, mutig oder wütend stimmt, denken Sie

daran: Dieses Buch ist von meinen Erfahrungen geprägt, es spiegelt nicht die ewige Wahrheit wider, sondern meine. Ich schreibe darüber, was ich erlebt habe, woran ich glaube und was mir und anderen geholfen hat. Es spiegelt meine Gespräche mit Menschen wider, die ihre Gedanken und Erfahrungen mit Autonomie eingebracht haben. Ich versuche dabei, so ehrlich wie möglich mit Ihnen zu sein. Und ich kann Ihnen versichern: Alles, was ich schreibe, entspricht meiner festen Überzeugung. Ich persönlich misstrauere allen zutiefst, die behaupten, die ewige und einzige Wahrheit zu besitzen. Bei Dogmen, sei es im Glauben, in der Politik oder der Ernährung, wird das trotzig Kind in mir ganz wild. Aber ich weiß, dass manche Dinge wirklich hilfreich sind, wenn man sie mir als Alternativen anbietet.

Damit Sie als Leserin meine Ausführungen besser einschätzen können, sollten Sie etwas über mein Leben und meine aktuelle Situation wissen:

Ich bin Jahrgang 1953, meine Eltern waren Lehrer. Ich hatte drei große Brüder, war also das Nesthäkchen. Klingt harmonisch, war es aber nicht. Unsere Erziehung war sehr streng, ein typischer Spruch meiner Kindheit lautete: »Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen.« Was im Klartext bedeutete: Halt die Klappe und mach, was wir dir sagen. Ein verbreitetes Erziehungssystem in dieser Zeit, Diktatur in Kinderzimmern. Ich fühlte mich verantwortlich für die Laune meines jähzornigen Vaters

und wurde als einziges Mädchen die Verbündete meiner Mutter. Autonomie war ein Fremdwort.

Nach dem Abitur ging ich mit knapp 19 nach München auf die Deutsche Journalistenschule. Schon nach drei Monaten lernte ich meinen späteren Mann kennen, einen Eritreer, politischer Flüchtling, Revolutionär. Wir zogen sofort zusammen. Ich wurde Tageszeitungsjournalistin, politisch aktiv, Gewerkschafterin. Leben war Kampf. Ich lernte, selbstbewusst aufzutreten, lernte aber auch, dass die eigenen Wünsche sich nun der politischen, »gerechten Sache« unterzuordnen hatten. Wieder nichts mit Autonomie.

Mit 27 bekam ich mein erstes Kind, mit 29 das zweite. Ein Prozess der Nachreifung begann. Ich fing an, mich mit meinen eigenen Prägungen, Ängsten und vor allem mit meiner versteckten Wut auseinanderzusetzen. Verkrachte mich nachhaltig mit meiner Mutter, der ich alle Erziehungsfehler um die Ohren schlug (mein Vater lebte nicht mehr, er starb, als ich 19 war). Ich schloss mich der Frauenbewegung an. Ein neuer Feind – neben Eltern und Gesellschaft – wurde definiert: der Mann als Unterdrücker. Leben war immer noch Kampf. Und ich war auf jeden Fall eines der Opfer.

Ein Grundübel meiner Existenz: Ich mochte mich selbst nicht. Ich kämpfte ständig mit meinem Gewicht, fand mich neben den Münchener »Beautys«, mit denen ich mich verglich, weder attraktiv noch liebenswert. Leb-

te in der ständigen Angst, dass mein Mann sich in eine andere, schönere, klügere Frau verlieben könnte und mich verlassen würde. Meine Minderwertigkeitskomplexe verhinderten lange Zeit, mich in meiner Ehe durchzusetzen, mich zu streiten, »Nein« zu sagen. Nach außen kämpferisch und innen ganz klein. Autonomie war immer noch fern.

Ich war die ganzen Jahre berufstätig, trug die Verantwortung für die Familie, die Finanzen, die Laune meines Mannes, für Harmonie, Gerechtigkeit und den Weltfrieden, und war selten wirklich zufrieden. Meine Kinder waren mein großes Glück. Und sind es bis heute. Auch wenn es nicht immer leicht war. Durch meine Kinder wurde ich gezwungen, mir meine eigenen Kindheitsverletzungen anzusehen, mehrere Therapien halfen mir, Trauer und Wut aufzuarbeiten, das kleine Mädchen in mir von Ängsten zu befreien und wachsen zu lassen.

Sie halfen mir schließlich auch, Felsbrocken von der Seele zu räumen, das Verhältnis zu meiner Mutter zu klären, machten es mir möglich, sie ganz und gar zu lieben. So wie sie mich liebt. Übrigens: Den Anfang dieses Buches schreibe ich auf der Dachterrasse ihrer Wohnung in Andalusien. Auch sie hat sich von Normvorstellungen befreit und lebt inzwischen ihr Leben, wie sie es mag. Sie sagt von sich selbst: »Ich war noch nie so frei wie heute.« Sie ist jetzt 80.

Meine nächsten Schritte zur Autonomie sind im Nach-

hinein klar zu erkennen: Mit 38 fing ich an, Bücher zu schreiben. Jedes Buch eine Befreiung. Jedes Buch eine Erlaubnis für mich selbst, so zu denken, wie ich dachte, so zu reden, wie ich redete, so zu sein, wie ich war. Raus aus dem Defizitgefühl. Mit jeder positiven Resonanz auf die Bücher wuchs mein Selbstbewusstsein: »Ja, ich bin okay, so wie ich bin!« In diesem Alter wurde mir erstmals klar: Ich könnte auch allein leben. Ich bin auch vollwertig ohne einen Mann. Das half mir sehr, erwachsen zu werden. Meine Ängste nahmen ab.

Mit 40 fing ich an, neben meiner Arbeit als Zeitschriftenredakteurin Seminare zu geben und Vorträge zu halten. Ich hatte das nie geplant, doch als es sich ergab, spürte ich bald, das war meins. Ich liebte die Arbeit mit Menschen. Ich fand Sinn in diesem Tun. Ein Tor zu einer ganz anderen wunderbaren Zukunft wurde aufgestoßen. Ich eroberte große Bühnen vor großem Publikum und spürte: »Hier will ich sein!«

Mit 46 kündigte ich schließlich meinen Job, nach großen Zweifeln und Ängsten. Ich machte mich als Management-Trainerin selbstständig, gründete meine eigene Firma, riskierte alles. Und spürte doch von Anfang an, dass es gut gehen würde. Heute kann ich sagen: Ich habe meine Erfüllung gefunden. Manchmal werde ich gefragt, ob ich nicht ein sehr stressiges Leben hätte, schließlich sei ich rund 200 Tage im Jahr unterwegs. Ich antworte stets: Ich habe ein anstren-

gendes Leben, ja, aber kein stressiges. Denn ich selbst entscheide darüber, ob ich so leben möchte oder nicht. Und ich möchte. Deshalb empfinde ich es nicht als Stress. Übrigens: Für nächstes Jahr habe ich mir vorgenommen, dass es nur noch 150 Tage sein dürfen.

Mit 48, die Kinder waren ausgezogen, suchte ich mir nach fast 30-jähriger Partnerschaft eine eigene Wohnung. Ich wusste: Ich möchte anders leben, noch so viel erleben, nicht in Routine und Langeweile erstarren. Ich fand einen freundschaftlichen Konsens mit meinem Mann, der mir sogar beim Umzug half. Er wird immer ein Teil meiner Familie bleiben und ich ein Teil seiner, und natürlich werden wir immer die Eltern unserer Kinder bleiben. Ich überlege manchmal, ob es nicht eine Möglichkeit gegeben hätte, auch in der Partnerschaft mehr Autonomie zu leben. Ich kenne Paare, die das ganz gut hinbekommen. Ich sah diesen Weg bei uns nicht und glaube, dass der Schritt für mich richtig war.

Erstmals in meinem Leben erlebte ich nun Autonomie. Ich holte Teenagererfahrungen nach, das Gefühl, mal nur an mich zu denken. Genoss es, nach Hause zu kommen, wann ich wollte. Meine Musik zu hören, die durch die ganze Wohnung schallt. Spontan Leute zu einer Party einzuladen. Und morgens um vier fröhlich mit den letzten Gästen abzuwaschen. Loszufahren, wann immer es mich rauszieht. Mal wirklich rücksichtslos zu sein.

Ich feierte meinen 50. Geburtstag als rauschende Party mit über 100 Menschen, meiner großen Familie und allen anderen Menschen, die ich gern mag. Wir tanzten bis zum frühen Morgen. Ich weiß nicht, wann ich mich je zuvor unbeschwerter gefühlt habe. Das schönste Geschenk war, im Morgengrauen müde, aber überglücklich in meine eigene Wohnung zu kommen.

Mein Leben ist seither sehr viel bunter, ich genieße Begegnungen und die Zeiten des Alleinseins; schließe neue Freundschaften und erneuere alte. Heute bin auch ich so frei wie nie zuvor in meinem Leben. Mein beruflicher Erfolg ist hinreißend. Ich darf Wissen weitergeben, darf über Grenzen gehen und mich neu erschaffen. Ich liebe die große Bühne und die Arbeit mit einzelnen Klienten. In der Arbeit als Coach begleite ich seit über zehn Jahren andere Menschen dabei, Einschränkungen zu erkennen und abzubauen, sich selbst ihre Erlaubnisse zu geben und Strategien zu entwickeln, um sie umzusetzen.

Ich selbst lebe in dem satten Gefühl, »wild und unersättlich« sein zu dürfen. Was nicht heißt, dass mein Leben perfekt ist. Manchmal fühle ich mich sehr allein; manchmal arbeite ich zu viel; manchmal bekomme ich nicht, was ich möchte; manchmal mache ich Fehler; manchmal traue ich mich etwas nicht; manchmal merke ich, dass ich anderen zu viel Verantwortung abnehme und sie mich schwer drückt; manchmal habe ich Angst; und ich möchte öfter in den Arm genommen werden. Aber es

ist meine Entscheidung, so zu leben, wie ich lebe. Welch eine Chance! Übrigens: Seit einiger Zeit erzähle ich in Seminaren oder Vorträgen mehr von meiner »weichen« Seite, von Dingen, die mich nachdenklich oder traurig machen, von den schweren Zeiten in meinem Leben, und erlebe eine ganz andere Intensität im Austausch mit den Teilnehmerinnen/Zuhörerinnen. Eine sehr beglückende Erfahrung.

Ich bin erfüllt von einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit. Weiß aber auch meinen eigenen Anteil am Glück zu erkennen. Denke oft an den alten Spruch: Von nix kommt nix. Mein derzeitiges Lebensmotto stammt vom großen Philosophen Friedrich Nietzsche: »Amor fati – Liebe dein Schicksal«. Was für mich bedeutet: Gestalte dein Schicksal so, dass du es lieben kannst. Und dann nimm es an. Und es ist noch einiges zu tun!

Ich erkenne meinen Anteil am Glück.

An meinem Lebensweg können Sie vielleicht erkennen, warum ich gerade diese zehn Erlaubnisse herausgegriffen habe:

1. Ich darf mich mögen
2. Ich darf Erfolg haben
3. Ich darf älter werden

4. Ich darf emotional sein
5. Ich darf Fehler machen
6. Ich darf Angst haben
7. Ich darf aus der Reihe tanzen
8. Ich darf »Nein« und »Ja« sagen
9. Ich darf glücklich sein
10. Ich darf meine Welt verändern

Ich lade Sie ein, sich mit mir diese Freiheiten anzuschauen, die Chancen für eine Umsetzung zu prüfen, zu überlegen, was der Preis der Veränderung ist. Denn eins ist sicher: Alles hat seinen Preis, das Dulden und das Frechsein, das Festhalten und das Loslassen, das Aushalten und das Verändern. Und nur jede selbst kann für sich erkennen: Ja, das probiere ich aus, um mehr vom Leben zu haben.

Sie merken, das alles hat mit Selbstverantwortung zu tun. Lassen Sie mich dazu eine Erfahrung erzählen, die ich bei der Vorbereitung dieses Buches gemacht habe. Vor dem Schreiben zog ich mich wie immer in ein Wellnesshotel zurück, in dem ich Arbeit am Buchprojekt und Entspannung verbinden kann. Ich lag eines Morgens im Ruheraum einer Sauna, fühlte mich ganz warm und weich. Mit geschlossenen Augen fiel mir ein Satz aus dem Buch ein, das ich am Vorabend gelesen hatte, »Die Liebe und ihre Henker« des amerikanischen Professors für Psychiatrie Irvin D. Yalom. Darin sagt der Therapeut einer Kli-



Sabine Asgodom

Lebe wild und unersättlich!

10 Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17422-5

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2014

Der Startschuss für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Schluss mit dem Vermiesen und Verbieten, mit dem Verkleiden und Verbiegen! Sabine Asgodom, die bekannte Management-Trainerin mit der Rubensfigur, stellt den Einpeitschern, Diätköchen, Spaß verderbern, Modediktatoren und Schlechtes-Gewissen-Machern ihr Erlaubnis-Programm für Frauen entgegen: „Du darfst!“ lautet die Botschaft ihres Bestsellers. Sie zeigt 10 Freiheiten, die mit Normen und Rollenfesseln aufräumen und das Leben vieler Frauen verändern werden. Für alle, die mehr vom Leben wollen.



[Der Titel im Katalog](#)