

## Podcast mit Sabine Asgodom

**\*\*Speaker 1\*\*:** [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf [argon.de](http://argon.de).

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin, Autorin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Sachen, von Radionachrichten bis zu Hörbüchern. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit besonderen Menschen über alles, was das Leben schöner, entspannter, erfüllter und auch aufregender macht. Das passt zu heute. Heute ist bei mir Sabine Asgodom. Sie ist Journalistin, Coach, Speaker, sie füllt ganze Hallen und Arenen mit Tausenden Leuten, die ihr gebannt zuhören, sie ist Bestsellerautorin und die Frau, die die richtigen Fragen stellt, damit wir uns selbst die richtigen Antworten geben können. Sie ist die Queen of fucking everything. Was das bedeutet? Ich sag nur, viel Spaß beim Hören! Liebe Sabine, schön, dass du da bist.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:02:32] Hallo Jutta, freu mich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:02:33] Also gehen wir gleich aufs Ganze, ja? Mit diesem Titel, der eigentlich alles sagt: Queen of fucking everything. So bekommst du das großartige Leben, das zu dir passt. Yeah, wow. Ausrufezeichen, Ausrufezeichen. Geht's auch ein bisschen bescheiden, ne? Nein.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:02:48] Nein, nein, das ist das Buch für die unbescheidenen Frauen. Du machst einem echt das Gefühl, alles ist möglich. Ist das so? Ja, alles ist nicht möglich, ich werde glaube ich keine Eiskunstlaufweltmeisterin mehr, aber es ist viel mehr möglich, als wir denken, und deswegen heißt es auch das großartige Leben, was zu dir passt. Also nicht ein Wahnsinnsleben, wo du denkst, da muss es wirklich eine Fee geben, sondern das, was zu uns passt, was wir erreichen können, wo wir unsere Fähigkeiten einsetzen können, wo wir sagen, was wir denken und was wir wollen, darum geht es nämlich im Prinzip.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:03:23] Fühlen wir uns ja oft so begrenzt. Du kennst bestimmt diese Sätze so wie: ach, wenn ich könnte, wenn ich wollte, dann würde ich ja, aber mir fehlen die Fähigkeiten, oder ach, ich muss genug Geld verdienen, weil ich ja eine Familie zu ernähren habe, oder wir haben ein Haus gekauft, da stecke ich jetzt drin, oder ich muss mich um meine betagten Eltern kümmern. Woher kommt dieses Begrenzungsgefühl? Und wie können wir solche Grenzen überschreiten?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:03:54] Ich glaube, dass wir manchmal gar nicht sehen, dass wir die Entscheidungen für unsere Situation ja auch selbst getroffen haben. Also ich muss mich um meine kranken Eltern kümmern. Nein, muss ich nicht. Aber ich habe mich entschieden, mich zu kümmern. Und allein diese Unterscheidung hilft uns schon, aus dieser Opferrolle rauszukommen. Also man könnte für jedes „ich muss“ ja mal versuchen, gegenzusetzen: „ich entscheide mich“. Weil da ist A die Entscheidungsfreiheit mit drin, das tut uns schon mal gut, und wir könnten uns auch dagegen entscheiden. Also, wenn zwei Menschen mit Familie sich ein Haus kaufen, ist das eine Entscheidung, und hinterher dann zu sagen, ich kann ja nicht, wir haben ein Haus gebaut, ist blöd irgendwie. Das ist Opferrolle. Aber wenn man sagt, wir haben uns entschieden, ein Haus zu kaufen, das war uns wichtig, und das machen wir jetzt, dann geht man anders durch die Welt. Das ist für mich Queen-Size-Denken. Also nicht: wäwäwä, sondern ja, blöd gelaufen. Ich habe die Entscheidung getroffen. Vielleicht war sie falsch, das kann man hinterher ja auch feststellen. Aber es ist auf jeden Fall ein aktives Leben und nicht ein sich leben lassen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:05:05] Ich finde das einen total faszinierenden Gedanken, weil du ermutigst ja auch ganz viele Menschen aus dem rauszugehen, was sie haben, wenn sie merken, dieser Schuh passt mir überhaupt gar nicht. Ich finde trotzdem total faszinierend, manchmal, wenn man sich die Dinge anguckt, dass man feststellt, dass man doch viel mehr das Leben lebt, das man möchte, durch diese Entscheidungen, die man getroffen hat. Dass man seine Gründe hatte, weil man hat ja oft so Wegscheiden, gehe ich rechts oder links. Und sagen wir mal, man entscheidet sich zumindest für das, was weniger weh tut. Oder was vielleicht zumindest die weniger blöde Lösung ist oder so.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:05:42] Manchmal lassen wir uns auch überreden, das gibt es natürlich auch. Manchmal sind wir durch das Schicksal getrieben, das gibt es natürlich auch. Aber es hilft mir nichts, wenn ich mich in diese Opferrolle begeben. Also dieses Gefühl, alle können mit mir machen, was sie wollen. Es hört sowieso keiner auf mich. Das ist elendig. Und ich versuche mit diesem Bild der Königin zu zeigen, du setzt die Regeln. Und die Regel kann übrigens auch heißen, ich akzeptiere, was Menschen mit mir machen. Also ich bin keine Revoluzzerin, die sagt, du musst alle wegstupsen, die dir nicht gut tun, scheiden lassen, Kinder zur Adoption freigeben, sondern wenn du in einer Situation bist und da nicht rausgehst, dann nimm das an. Also mein Lieblingsbeispiel ist immer, wenn Frauen über ihre Männer schimpfen. Und es ist ja wieder zu spät gekommen und er lässt immer seine Socken überall liegen. Und dann sag ich, scheiden lassen, weg mit dem Kerl und dann kommt meistens als Antwort: „Ja, aber das kann ich doch nicht.“ Ich sage, natürlich können Sie das. Ich habe einen guten Entscheidungsanwalt. Ich kann Ihnen helfen. Und dann kommt der entscheidende Satz und der heißt, aber das will ich doch nicht. Und dann sage ich gerne, dann halten Sie einfach die Klappe. Dann hören Sie auf, dauernd über ihn zu schimpfen. Es ist doch Ihre Entscheidung, Ihre tägliche Entscheidung sogar. Möchte ich morgens, wenn ich aufwache, als erstes dieses Gesicht neben mir sehen? Und es ist Ihre Entscheidung. Also wir leben in einer Zeit, Frauen entscheiden können, zu gehen oder ihr eigenes Leben aufzubauen. Aber hinnehmen und jammern finde ich die schlechteste Lösung. Und hilft dann, dass wir uns vor Augen führen, was ist alles schön daran? Ja, absolut. Ich mache das gerne im Coaching, dass ich sage, also wahrscheinlich haben Sie ja wirklich in die Tonne gegriffen. Was ist denn das für ein Kerl? Gegriffen ins Klo. Aber wirklich, das wollte ich nie sagen. Das ist der Ausdruck. Und dann sag ich, der hat ja gar nichts, oder? Warum sind Sie denn mit ihm zusammen? Also ich liebe es zu provozieren. Und dann kommt meistens, na der ist schon nett mit den Kindern und der ist auch treu, und dann lasse ich die einfach mal erzählen, warum Sie mit ihm zusammen sind. Das ist doch viel gescheiter, als dauernd zu überlegen, ich halte es nicht mehr aus. Entweder oder. Ich habe ja in meinem Buch jetzt dieses uralte, amerikanische

Spruchwort zitiert mit: **\*\*Love it, change it or leave it\*\***. Es ist ja schon so banal, dass man es kaum noch traut, auszusprechen. Ich finde es so auf den Punkt. Es stimmt einfach. Sag mal.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:08:15] Und das heißt, ich fange immer mit Leave it ab.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:08:17] Und **\*\*Leave it\*\*** heißt, wenn ich da nicht mehr sein will, muss ich gehen. Und wenn ich meine Mutter nicht mehr besuchen will, dann besuche ich sie nicht. Und dann kommt die Abers, ist ja klar. Aber es ist doch meine Entscheidung. Dann die mittlere Position ist **\*\*Change it\*\***. Wenn ich nicht jeden Sonntag zu meiner Mutter möchte, vielleicht ist es ja okay, wenn ich alle zwei oder alle vier Wochen sie besuchen gehe. Also dieses Entweder-oder halte ich für falsch. Das ist so das Dilemma, in dem wir immer stecken. Es gibt ein Sowohl-als-auch. Das habe ich in meinem Leben gelernt. Und der softeste Punkt ist dann **\*\*Love it\*\***, nimm's an, sag dann ist es so, meine Mutter hat mir so viel Gutes in meinem Leben gegeben, ich möchte ihr jetzt was zurückgeben, das ist doch wunderbar, aber es ist aktiv. Es ist nicht, ich kann ja nicht anders, ich muss, sondern ich möchte. Meine Mutter besuchen. Und dann kommt natürlich gute Tochter, schlechtes Gewissen, aber das sind Dinge, mit denen wir uns dann befassen müssen. Also was ist alles in meinem Kopf? Und das meiste ist in unserem Kopf.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:09:29] Also dein schönes neues Hörbuch, Queen of fucking everything, super Titel. Du hast auch erzählt, eine kleine Box von deinem Mann bekommen, wo das draufsteht.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:09:42] Ja, also wir waren in New York und waren in einem Buchladen, das weiß ich noch, und er sah diese kleine Schachtel mit einer Frau in einem blauen Kleid drauf, die lümmelt so auf dem Sofa und daneben stand Queen of fucking everything. Es war so eine Zettelbox, und die hat er mir geschenkt. Da dachte ich, so eine Unverschämtheit, was soll denn das? Und dann habe ich ihn gefragt, wie meinst du das jetzt? Und dann hat er mir das erklärt. Es ist ein riesen Kompliment. Weil das fucking in dem Zusammenhang ist eine Bestärkung. So, „you're a fucking good driver.“ So sagen wir ja auch. Du bist eine verdammt gute Autofahrerin. Und es ist eine Bestärkung und bedeutet, und so hat er mich immer gesehen, du bist die Königin deines Lebens. Übrigens durfte ich auch die seines Lebens sein, was natürlich schön ist. Und er sagte, du machst doch was du willst. Du entscheidest, wie du lebst. Du setzt die Regeln und das ist Königinnenleben. Und das habe ich von ihm gelernt. Und diese Schachtel steht jetzt seit zwölf Jahren bei mir auf dem Schreibtisch. Und als es um das Buch ging und um den Titel, war ganz schnell klar.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:10:48] Ist der Titel. Jetzt wollen wir natürlich alle wissen, wie du dahin gekommen bist, dass du das alles so beherrschst.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:10:55] Ja, das ist ganz einfach. Mach's einfach. Das ist gar nicht einfach. Das sind ungefähr 40 Jahre Entwicklung, weil als ich mit 19 nach München kam, aus einem kleinen Dorf in Niedersachsen, in dem Buch beschreibe ich das auch sehr offen, war ich wie so ein kleiner Welp. Also wer mich hinter dem Ohr gekrault hat, hat mich gekriegt. Ich bin mit jedem mitgelaufen so ungefähr, was hochgefährlich war, weil in meiner Erziehung, die ich genossen habe, gab es kein Nein. Also von mir aus jedenfalls nicht. Richtig gefährlich. Also ich hätte, glaube ich, dreimal tot sein können hier in München. Da habe ich es überlebt, Gott sei Dank, und habe den ersten Mann geheiratet, der es gut mit mir gemeint hat, der mich nicht abschütteln konnte, sagen wir es auch mal so. Das war 1972, 1973. Und das war die Zeit, als hier lauter 1,80 Meter blonde Models

durch München marschiert sind und er war ein sehr, sehr hübscher Afrikaner, und er hatte glaube ich fünf von denen so an der linken Hand schon allein und dann kam dieser Welp, Sabine, und hat sich festgebissen. Und der hat mit mir gespielt und dann musste er mich auch heiraten, und das hat er dann irgendwann auch gemacht. Also im Nachhinein denke ich, Gott, was hatte ich für einen Mut. Er war ja wirklich, dachte ich, so ein kleines ängstliches Mädchen, aber da habe ich nicht locker gelassen. Den wollte ich haben, der hatte mich geküsst. Dann muss er mich heiraten. Und dann habe ich natürlich wirklich welpenmäßig mich sehr angepasst an sein Leben und habe erst über viele, viele Erlebnisse, Erfahrungen, Selbstwertung, mich selbst finden, mich mögen lernen. Ja, hat das wirklich 20 Jahre bestimmt gebraucht, bis ich mal so weit war, dass ich sagte, was will ich eigentlich. Aber es hat gedauert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:12:49] Du hast als Journalistin gearbeitet, du hast das mal so eingeteilt in so 25 Jahre oder so als Angestellte, dann hast du dich selbstständig gemacht als Unternehmerin und wenn ich das richtig verstanden habe, so in dieser Journalistenzeit, hat dir besonders gut gefallen bei der Cosmopolitan, oder?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:13:08] Ja, ich habe angefangen bei der TZ hier in München, sechs Jahre Reporterin in der Lokalredaktion. Da hab ich gelernt, wie Journalismus geht. Dann war ich bei der Freundin, zwischendurch war ich arbeitslos, zwei Kinder bekommen und dann neun Jahre bei der COSMO und da muss ich sagen, das waren Funkeljahre.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:13:28] Schön, da möchte ich kurz einhaken, weil da gibt es nämlich die Verbindung zwischen uns. Du hast doch da diese Kolumne gehabt und wir zwei, es gibt doch dieses Hörbuch von dir, In meiner Badewanne bin ich Kapitän.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:13:41] Das war die Donner später. Die Kolumne war bei der Donner. Das habe ich dann als Freiberufler schon gemacht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:13:48] Und das können wir gerade unseren Hörern und Hörern kurz erzählen. Dieses Buch, da geht es um Fragen, die dir Leser, Leserinnen gestellt haben, über alles Mögliche, über Job, über Liebe, Freundschaften, die nicht funktionieren, Ehen, die nicht funktionieren, Sachen, die man sich nicht traut. Und ich habe da die Fragen angesprochen, nur die Antwort. Mir hat es mega Spaß gemacht.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:14:08] Ja, wir haben uns damals gar nicht gesehen, das war wirklich witzig. Du hast erst die Fragen hier aufgenommen im Studio, ich die Antworten gegeben, und das freut mich so, dass wir jetzt hier zusammen hocken. Klasse, die Welt ist eine Erbse.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:14:20] Ja, ich hab mich so gefreut da drauf, dich hier zu treffen. Ja, schön. Mich hat auch sehr fasziniert, da würde ich dich so gerne nachfragen in deinem Buch. Ich hab so gedacht, ja, es gibt so Sachen, wo man sagt, das Leben davor und danach. Du hast eine Situation beschrieben als junge Journalistin in Afrika, was bei dir, wie soll ich sagen, das war eine Zäsur. Kannst du uns das mal erzählen, was das mit dir gemacht hat? Ja, ich glaube wirklich, das war das Schluss-

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:14:46] Erlebnis auf dieser Selbstwertungsschiene oder Phase. Ich war mit knapp 26 in Eritrea. Also das war 1979. Da war Krieg in Eritrea. Also Eritrea war damals von Äthiopien besetzt und die haben um ihre Unabhängigkeit gekämpft und über eine Hilfsorganisation konnte ich als Reporterin sechs Wochen in dieses Kriegsgebiet fahren. Es war nicht ungefährlich, aber wir waren immer so in Flüchtlingslagern, in

Krankenhäusern, haben da Reportagen gemacht. Und eines Tages haben wir tatsächlich in so einem Flüchtlingslager einen Luftangriff miterlebt. Und den Begriff kannte ich zwar von meinen Großeltern, weil die waren in Dresden bei dem Luftangriff dabei. Aber man kann es sich nicht vorstellen, wenn man es nicht erlebt hat. Wir saßen in so einem Zelt auf einer Pritsche und unser Guide, der uns rumgeführt hat, hat gesagt, steck die Finger in die Ohren und mach den Mund weit auf, dann platzt das Trommelfell nicht, wenn hier Raketen ringsum runterfliegen. Das ist ein Scheißgefühl. Also das war, das will ich nie vergessen. Wir sitzen dann da und wir hören diese MiG, die äthiopischen Flugzeuge im Tiefflug über das Tal donnern, diesen Lärm allein kann ich nicht mehr vergessen. Und dann kamen sie wieder und dann hörtest du, wie die Raketen runterknallten. Bam, bam, ringsum, ringsum unser Zelt. Puh, wir saßen da, Finger in den Ohren und ich glaube tatsächlich, dass das der Schlüsselmoment meines Lebens war, weil mir nicht in dem Augenblick, aber hinterher klar geworden ist, wie schnell ein Leben vorbei sein kann. Und dann musst du nicht nach Eritrea, sondern das geht hier in München, dann ist tot. Weil dich ein Lkw erwischt, oder am Radl oder sonst was. Und das hat mich geprägt fürs Leben. Also ich glaube, in diesen Momenten habe ich gelernt, lebe. Lebe das Leben, was du leben willst und verschiebe das nicht immer. Und das kennst du vielleicht, dass man sagt, wenn mal die Kinder groß sind, wenn das Haus abgezahlt ist, wenn ich mal mehr Zeit habe, wenn, wenn, wenn. Und ich kenne so viele Menschen, die ihr Leben jahrelang vor sich her schieben. Und mir war nach diesem Erlebnis, und das war traumatisch. Mach das, was du machen willst. Sag ja, wenn du ja sagen willst, sag nein, wenn du nein sagen willst. Und das hat schon noch gebraucht, also man kann ja nicht nur einen Schalter umlegen und dann machst du nur noch, was du willst. Aber es war so die Initialzündung für ein selbstbestimmtes Leben, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:17:19] Jetzt haben wir das ja so ein bisschen angefangen schon, die Frage, die ich dir auch gern noch stellen möchte. Du bist jetzt seit mehr als 20 Jahren Unternehmerin, Coach für Führungskräfte, Teams und Selbstständige. Was war für dich persönlich besonders prägend? Das war jetzt ein Punkt zum Beispiel. Was hat Sabine Asgodom zur Sabine Asgodom von heute gemacht?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:17:47] Also spontan fällt mir ein, dass ich Betriebsrätin war. Ich weiß jetzt gar nicht warum, aber ich versuche das jetzt mal herzuleiten. Ich war schon im Pressehaus Bayerstraße und dann anschließend bei der Zeitschrift Eltern, wo ich auch sechs Jahre war, war ich Betriebsrätin, Betriebsratsvorsitzende. Und da habe ich beobachtet, wie einfach Menschen zu motivieren sind und um noch wie viel einfacher sie zu demotivieren sind. Das habe ich immer gedacht, warum wissen das die Führungskräfte nicht? Warum sehen die das nicht? Dass sie mit einer Bemerkung die Motivation eines ganzen Teams zerstören. Und es wäre so einfach, die Menschen dazu zu bringen, ihre beste Leistung zu bringen. Und ich habe das als Betriebsrätin versucht, Menschen aufzubauen, Menschen zu helfen. Und das, was mich geärgert hatte, war, dass das die Firma nicht gesehen hat. Dass ich das für das Unternehmen mache. Die haben mich immer als Gegnerin angesehen. Aber da habe ich das erste Mal ganz viel mit Menschen gearbeitet. Das war schon so eine Art Coaching auch, glaube ich. Da wusste ich noch gar nicht, was Coaching ist. Aber mich haben Menschen interessiert. Ihr Glück, ihre Zufriedenheit, der Sinn in dem, was wir tun. Und dann war das eine fast, ja, weiß ich nicht, eine Entwicklung, die dahin führen musste. Also ich habe dann ja mein erstes Buch geschrieben über Work-Life-Balance. 1991, glaube ich. Da war es auch klar, das ist das, was mich interessiert. Also wie können wir das Leben leben, was wir uns wünschen? Und in diesem ersten Buch habe ich meine eigenen Geschichten erzählt von meiner Unbalance, in der ich war mit zwei kleinen Kindern, Vollzeitjob, einem eritreischen Mann, Ehrenamt ohne Ende, weil ich wollte immer überall mitspielen, in der Partei, in der Gewerkschaft, im AWO-Verband, überall war ich im Vorstand. Und ich bin auch so

erzogen worden, also politisch zu sein, sich einzumischen und nicht zu sagen, macht einfach mal. Und irgendwann stand ich vor einem hell erleuchteten Schaufenster, das werde ich nie vergessen. Ich war völlig gestresst, am Ende mit den Kräften und mit den Nerven, und ich hatte kurz den Impuls, einen Stein in dieses Schaufenster zu werfen. Da lagen so kleine Wackersteine, da waren Bauarbeiten, und ich dachte, wenn du jetzt den da reinwirfst, dann kommen die Männer mit den weißen Turnschuhen, schneiden dich auf so eine Trage. Und du musst nichts mehr tun, du hast keine Pflichten, du kannst einfach nur da liegen. Gott sei Dank habe ich nicht geschmissen, weil man weiß ja nie, ob man wieder rauskommt. Aber auch das war wieder so ein Entscheidungsmoment in meinem Leben, wo ich wusste, ich muss nicht mehr alles machen. Ich darf auch etwas für mich machen. Weil dieses viele Dinge tun, das passte so in mein Bild von sei ein ordentlicher Bürger, engagier dich. Opfer dich auf für andere. Das war immer gut. Und dann zu sagen, ich schmeiße meine Ämter hin. Ich habe überlegt, was ist das Wichtigste in meinem Leben? Und das war die Familie und mein Beruf. Und ich habe gesagt, alles, was nicht dazu gehört, gebe ich auf. Ich wollte immer Deutschlands erste Bundeskanzlerin werden. Das habe ich dadurch natürlich nicht geschafft. Aber auch da denke ich, die Welt ist deswegen nicht untergegangen und habe alles abgegeben, was ich nicht unbedingt machen musste. Was schmerzhaft war, aber auch wieder eine Erfahrung. Du musst nicht überall dabei sein. Die Welt dreht sich auch weiter, wenn Frau Asgodom nicht persönlich sich darum kümmert. Ich habe gedacht, alle Vereine werden sofort untergehen, natürlich, wenn ich das nicht mehr mache. Die gibt es heute noch, unverschämterweise. Und es war wieder so ein Schrittchen hin zu schau, wie es dir geht und schau, was du brauchst und nicht, was brauchen die. Also diesen Aufopfer. Das Aufopfergehen habe ich irgendwie in mir drin gehabt und dann habe ich gemerkt, nee, ist jetzt mal gut. Ich brauche Ruhe, ich brauche Zeit, ich will mich nicht mehr verströmen und jetzt kommt mal Sabine. Wieder so ein Schritt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:21:56] Eingangs habe ich gesagt, du bist die Frau, die die richtigen Fragen stellt, damit wir unsere Antworten finden. Das war so eine Frage. Was ist dir wirklich wichtig? Was sind noch solche Fragen?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:22:07] Was würde ich tun, wenn ich frei entscheiden dürfte? Oder was wäre das Einfachste, was ich tun könnte? Das sind so klassische Coaching-Fragen. Womit kann ich anfangen? Das ist ja auch so, wenn Menschen sich was vornehmen, ist es immer so ein Riesenberg und das schaffen sie sowieso nicht. Und ich frage auch im Coaching immer, was wäre der erste kleine **\*\*Mini-Mäuse-Schritt\*\***?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:22:31] Das Wort liebe ich. Als ich dich gesehen habe im Manuskript zu deinem Buch, da dachte ich, da muss ich dich unbedingt drauf ansprechen. Ich kenne das genau so wie die meisten anderen auch. Ich nehme mir was vor und dann noch und noch und das ist ein Riesenwerk. Und weil der so riesig ist, mache ich dann gar nichts.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:22:47] Ja, wir sind gelähmt davon. Genau, und ich liebe Mini-Mäuse-Schritte und wenn er sagt, ich möchte irgendwann mal in einem Haus wohnen – es kann auch so rumgehen –, dann überleg heute, was muss ich ab heute tun, was kann ich ab heute tun, damit ich vielleicht irgendwann in einem Haus leben kann. Und vielleicht ist es jeden Monat 30 Euro zur Seite zu legen. Also es dauert ein bisschen länger vielleicht bis zum Haus. Oder ich muss jemanden kennenlernen, ein Haushalt oder ich muss was erfinden. Also warum habe ich Bücher geschrieben nebenbei am Anfang? Das war, weil wir kein Geld hatten. Wir waren wirklich arme Kirchenmäuse. Und ich dachte, was kann ich tun? Ich konnte nicht kellnern. Poledance gab es damals noch nicht. Und dann musste ich halt das tun, was ich konnte, nämlich schreiben. Schreiben, wusste ich, kann ich. Und

dann habe ich angefangen, Bücher zu schreiben. Und so sage ich auch zu Menschen, was ist der erste kleine Schritt? Was kannst du dafür tun? Und manchmal ist es nur ein Traum und es bleibt ein Traum. Aber um das abzuklopfen, muss ich so ein paar Schritte in die Richtung machen zumindest. Und vielleicht erkenne ich, ich werde wahrscheinlich niemals genug Geld haben, um ein Haus zu kaufen. Dann ist ja auch gut. Dann kann man ja weiter davon träumen. Aber man muss sich nicht zerfleischen: Ich bin so ein Versager, ich habe kein Haus, ich wollte doch immer ein Haus haben. Also ich bin da wirklich absolute Realistin. Ich bin sehr emotional, aber in dem Fall bin ich sehr realistisch. Manche Dinge gehen nicht. Ich verspreche auch meinen Leserinnen nicht, du kannst alles erreichen. Das ist doch Schmarrn, wir können nicht alles erreichen. Wenn ich drei kleine Kinder habe, werde ich nicht vielleicht gerade eine Weltreise machen können. Könntest du schon, aber dann müsstest du vielleicht auch die Kinder zur Adoption freigeben. Das ist, ah, willst du vielleicht nicht. Nicht so, ja genau. Nein, ich glaube nicht, dass wir alles erreichen können. Ich glaube, dass wir mehr erreichen können, als wir denken. Aber man muss Leute auch nicht blöd reden und sagen, ach, du musst es nur wollen. Na, so einfach ist die Welt dann leider doch nicht. Und mit den richtigen Fragen kommen wir uns selber auf die Spur. Ja, will ich es wirklich? Ich habe neulich mal bei einem Vortrag gesagt, ich werde wahrscheinlich keine Eiskunstlaufweltmeisterin mehr. Kommt hinterher rotzfrech ein Mann und sagt, es gibt auch Weltmeisterschaften für U70. Aber er hat natürlich Recht. Wenn ich das wirklich wollte, könnte ich was dafür tun. Und das finde ich spannend, wenn man immer selber seine eigenen Sachen um die Ohren gehauen kriegt. Oder ich frag dann gerne nach, warum wollen Sie das? Warum wäre Ihnen das wichtig? Und dann kommen wir wieder uns selbst auf die Sprünge, auf die Spur. Warum ist mir das so? Ja, weil man denkt, man müsste doch ein Haus haben. Oder Eiskunstlauf-Weltmeisterin, boah. Dann hat man es geschafft. Dann hast du es geschafft. Da kriegst du eine Medaille und was gefeiert und bist wer? Bist wichtig. Und das war bei meinem früheren Wunsch. Mit 13 wollte ich das immer. Das war so der Background meines Wunsches, einmal Eiskunstlauf-Weltmeisterin zu werden. Ach tatsächlich. Weil ich war so ein Kind, das immer das Gefühl hatte, ich werde nicht gesehen. Also keiner schätzt mich, ich werde nur geschimpft und alles ist nicht richtig, was ich mache. Und da habe ich mich so rausgeträumt. Und wenn ich jetzt überlege, was damit verbunden war, dann war es gesehen werden, im Licht zu stehen, dafür gefeiert werden, was du tust. Und dann denke ich mir, habe ich alles richtig gemacht, auch ohne Schlittschuhe. Du stehst auf der Bühne und wirst angestrahlt von den Leuten. 15.000 Menschen geben mir Standing Ovation. Ey, was soll ich Schlittschuh laufen? Kannst doch vergessen. Aber der Grund meines Strebens, der war damals schon klar. Aus dem Nicht-Gesehen-Werden ins Gesehen-Werden. Nicht-Gehört-Werden ins Gehört-Werden. Also ich habe genau den Beruf mir ausgesucht, der mir am meisten davon bringt. Schon spannend im Rückblick.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:26:47] Absolut. Und dein Beruf ist ein helfender Beruf. Das heißt, dein ganzes Engagement, dieses soziale Engagement, was dir so wichtig war, ist da auch noch drin. Und ich hoffe, du überforderst dich jetzt nicht mehr ganz so wie früher.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:27:02] Nein, also im Augenblick befreue ich mich gar nicht, weil gar keine Chance dafür da ist, weil alle Aufträge weg sind. Wegen Corona. Corona hat alles gekillt, ja. Auf der anderen Seite ist auf der Bühne stehen für mich mit das Energiespendenste, was ich mache. Also ich bekomme genauso viel Energie zurück, wie ich gebe, weil für mich ist auf der Bühne mit Zuschauern, ist für mich eigentlich aktiver Liebesaustausch. Also ich gebe denen ganz viel und ich kriege mindestens genauso viel zurück. Deswegen finde ich es nicht als anstrengend. Anstrengend sind die Begleiterscheinungen. Morgens aufstehen, in den Zug setzen, irgendwo hinfahren, ein

fremdes Hotelbett, wieder am nächsten Tag zurückfahren. Aber die Arbeit an sich gibt mir ganz viel Kraft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:27:47] Das gehört dazu auch zu diesem Podcast, den ich ja regelmäßig mache. Dann bin ich auch öfter unterwegs, fahre wohin, um Gesprächspartner zu treffen und schlafe mal im Hotel. Und ich finde das auch ganz schön, also dies unterwegs sein. Du bist es natürlich viel mehr als ich.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:28:02] Ich finde auch, dass unterwegs sein schön ist. Sonst könnte ich es nicht machen, dann würde ich leiden. Manchmal ist es ein bisschen too much. Also wenn du denkst, auch hier würde ich gerne jetzt noch einen Tag bleiben. Ich weiß nicht, ich war neulich in Oldenburg und dachte, was für eine schöne Stadt. Hier nochmal einen Tag einfach ein bisschen rumlaufen. Und wenn du weißt, jetzt musst du aber weiter nach Halle an der Saale oder so, dann ist es manchmal nicht so lustig. Aber wenn ich nicht gerne reisen wollte, dann wäre ich verloren. Also ich bin schon jemand, der gerne im Zug sitzt und irgendwo hinfährt, absolut. Hotelzimmer wird mit der Zeit, mit den Jahren ein bisschen weniger sexy, sag ich's mal so. Okay.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:28:39] Ich würde gerne mit dir was ausprobieren, mal was ich in diesem Podcast noch nicht gemacht habe, so ein bisschen Talkshow-mäßig, dass ich Stichpunkte sage, ein Wörter, zu denen du was sagst, weil ich glaube sonst kriege ich das alles, was ich mit dir besprechen will, gar nicht runtergerockt.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:28:53] Oh, Spiele, liebe ich. Spiel mit mir!

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:28:55] Also Mini-Mäuse-Schritte war übrigens ein Stichwort, was ich mir auch dazu notiert hatte. Das haben wir ja jetzt schon. Und du warst eben bei Medaille für Eisprinzessin, Eiskunstläuferin, Bundesverdienstkreuz.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:29:08] Habe ich 2010 bekommen für mein ehrenamtliches Engagement für Frauen, national und international, hieß es glaube ich in der Urkunde. Ich habe mich sehr engagiert für Frauen in Eritrea, also in Deutschland auch, habe viele Vereine unterstützt und dafür habe ich das bekommen und das hat mich damals extrem gefreut, dass Ehrenamt auch wahrgenommen wird. Also ich finde es immer schön, wenn Leute für ihre Millionenumsätze von Unternehmen... Bundesverdienstkreuz kriegen, finde ich auch ehrenvoll, aber dass das gesehen wurde, mich hat jemand vorgeschlagen, das fand ich so berührend, ich weiß bis heute nicht wer. Man wird vorgeschlagen, aber ich wusste nicht wer, es wird auch nicht gesagt. Oder habe ich mich damals extrem gefreut und habe mich gewundert, wie schnell der Glanz wieder verblasst. Also das ist nichts, wo ich jetzt mit rumlaufe, boah, ich blabla, Verdienstkreuz, sondern das ist so Häkchen dran. Ah, das wurde gewürdigt, das war schön, aber es spielt in meinem Leben keine Rolle mehr. Frauenrechte. Ich bin ja so eine 80er-Jahre-Frauen-Emanze. Wir haben, ich weiß noch, die ersten Frauentage haben wir gefeiert auf einer Münchner Freiheit. Das muss 77, 78, 79 so was gewesen sein. Und das war mir immer wichtig. Und ich habe auch im Rahmen des Buchschreibens überlegt, wo kam denn das her? Weil meine Mutter war gar nicht so. Natürlich wollte ich auch nicht fern wie meine Mutter. Und ich bin beeinflusst worden von einem Vorbild und das war eine Journalistin und das war die **\*\*Sibylle im Stern\*\***. Also in der Zeit, Zeitschrift Stern, gab es, als ich Kind und Jugendliche war, eine Kolumnistin, das war die Frau Friedmann hier aus München, habe ich dann später erst erfahren, die Verlegerfrau, die hat eine Kolumne geschrieben jeden Monat, als Sibylle, und die habe ich, nicht jeden Monat, jede Woche, und die habe ich jede Woche gelesen und habe die gelesen. Weil die war rotzfrech. Die hat gesagt, was sie denkt. Die hat den



Männern eins reingewirkt. Und das war mein großes Vorbild offensichtlich. Ich glaube, deswegen wollte ich auch Journalistin werden. Ich wollte so werden wie die Sibylle im Stern. Und das hat mich dann die nächsten Jahre hier in München auch angetrieben. Da hat mir übrigens der eritreische Freund und später Mann sehr geholfen, weil in der eritreischen Befreiungsbewegung war die Befreiung der Frau eines der Ziele. Oder waren wir hier in Deutschland noch weit entfernt. Und der hat mich da immer unterstützt. Und in der Gewerkschaft war ich aktiv. Da war das ein ganz starker Zweig, die Frauen in der Gewerkschaft. Und was ich damals so spannend fand, war, welche Allianzen sich da gebildet haben. Da waren die Frauen aus den Kirchen, die Frauen aus den Gewerkschaften. Das habe ich sehr geschätzt, diese Solidarität. Es gab aus dieser Zeit ein italienisches Wort **\*\*Affidamento\*\***. Das habe ich auch in meinem Buch zitiert und Affidamento hieß damals Vertrauensvorschuss. Und die Frauen, die von der italienischen Frauenbewegung meinten, gibt Frauen einen Vertrauensvorschuss und denkt nicht gleich, wie schaut denn die aus, was ist denn das für eine Schnäpfe, und das hat mich getragen auch über viele Jahre, diese Frauensolidarität. Ich wollte nie heiraten in meinem Leben und habe die beiden Männer, mit denen ich zusammen gelebt habe, beide geheiratet, erst den einen, dann den anderen. Ich glaube für mich ist Ehe noch mal ein Stück mehr als Lebensabschnittspartner, ist das große Versprechen, ja ich glaube das war's und das hat auch mein Leben geprägt, weil wenn ich was versprochen habe, dann halte ich's und diese Ehen waren mir wichtig. Im Nachhinein denkt man immer ... Warum habe ich noch mal einen doppelten Namen gewählt? Bin ich irre? Ich hätte doch einfach so heißen können, wie ich hieß. Aber das gehörte für mich zu der Romantik dazu. Eine Ehe ist mir heilig, wichtig, was nicht heißt, bis dass der Tod euch scheide. Sondern auch da war der Zeitpunkt in der ersten Ehe, wo ich sagte, so und jetzt ist gut. Ich weiß, dass ohne ihn zu leben, ist besser als mit ihm zu leben. Übrigens fand er das, glaube ich, hinterher auch. Einer muss ja den Schritt machen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:33:32] Ja, manchmal nimmt man ja auch, man selber trifft eine Entscheidung, die der andere vielleicht auch treffen würde. Genau, einer muss halt die Entscheidung treffen.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:33:44] Erfolg ist ein spannendes Wort. Ich glaube, dass in unserer Gesellschaft es leider sehr einseitig besetzt ist. Also Erfolg ist höher, schneller, weiter, Nummer eins von allen. Und gerade in meinem Buch beschreibe ich das sehr ausführlich, dass **\*\*Erfolg das Erreichen meiner selbst gesteckten Ziele ist\*\***, egal wie die Ziele aussehen. Also es kann für eine Erfolg sein? Einen Sponsor zu haben, der ihr ermöglicht, zu Hause bei den Kindern zu bleiben. Das ist auch Erfolg. Erfolg ist für mich, wenn eine Erzieherin es schafft, dass die Kinder aus der Marienkäfergruppe sich wieder nicht gegenseitig mit Schaufeln das Hirn einschlagen. Das ist auch Erfolg. Erfolg ist es, und das muss man wirklich mal an die andere Seite der Erfolgsgala der offiziellen gehen, ist, wenn Pfleger und Pflegerinnen es schaffen. Bei meinem Mann, der jetzt leider mit Demenz im Heim ist, dass er sich dort wohlfühlt, dass er dort ein neues Zuhause gefunden hat. Das ist für mich Erfolg. Und deswegen ist Erfolg wesentlich bunter für mich als Karriere. Karriere ist so einseitig. Erfolg kann sein, seine Arbeitszeit zu reduzieren und auf Geld zu verzichten. Das kann auch Erfolg sein. Und ich glaube, dass wir gerade eine junge Generation haben, die diesen Erfolgsbegriff ihrer Eltern sehr infrage stellt. Ich will so nicht leben, was soll ich mich hier fünf Tage in der Woche abstrampeln, wie so ein Depp? Wofür denn? Also ich finde Erfolg ein wunderschönes Wort und ich habe in meinem Buch eine Übung, dass man seine Erfolge mal aufschreiben soll in seinem Leben. Also was habe ich alles schon geschafft? Wir vergessen das manchmal oder es ist so selbstverständlich. Jetzt würde ich sagen, das Bundesverdienstkreuz zu kriegen ist auch ein Erfolg. Also ich tue mir so, als wäre das gar nichts, aber dann merke ich schon, wie

dass ich es auch selber wieder abwerte. Ja mein Gott, das kriegt doch jeder. Nein, das kriegt doch jeder. Humor? **\*\*Humor hat mir das Leben gerettet\*\***. Immer wieder mal. Also meine Eltern waren eher streng, mein Vater war sehr jähzornig und ich weiß, dass ich, wenn ich Witzchen gemacht habe, ihn manchmal so kurz vorm Umkippen aus der schlechten Stimmung rausgeholt habe. Also ich habe glaube ich meinen Brüdern manchmal geholfen. Mehr Prügel abgekriegt haben als ich, dass er gelacht hat und dann war es auch wieder gut. Also ich hatte den immer. Der wurde dadurch sehr gepflegt natürlich auch. Ich brachte meine Eltern zum Lachen. Ach, da wurde ich wahrgenommen, Späßchen gemacht, und später hat es dann irgendwann meinen beruflichen Erfolg befördert. Weil ich war ja bei der Zeitschrift Eltern zum Beispiel, hatte dort eine Kolumne. Also keine feste Kolumne, habe ich immer Geschichten für geschrieben. Und die haben mich geliebt dafür, dass ich es eben mit Humor gesehen habe und nicht mit pädagogischem Eifer. Sondern ich habe immer meine eigene Unvollkommenheit geschrieben und das mochten die gerne. Und das ist glaube ich bis heute eines meiner Markenzeichen, dass ich über mich selbst lachen kann. Dass ich nicht über andere Geschichten zum Lachen erzähle, sondern immer über mich. Und es gibt genug, was einem schief gehen kann. In der Tat. Humor hilft mir auch meine Situation immer wieder zu ertragen und schöner zu machen, über mich selbst lachen können, mit anderen lachen können, weil das Leben ist nicht immer nur schön. Manchmal muss man jemanden finden, der einen zum Lachen bringt. Vielleicht passt das nächste dazu, Versöhnung. Ja, das ist das Überraschendste an diesem Buch für mich selbst. Ich sag ja immer, ich schreibe ein Buch erstmal für mich und dann freue ich mich, wenn es anderen auch hilft. Und in diesem Buch habe ich mich das erste Mal mit meinen Eltern versöhnt. Also in der Vorbereitung, im Schreiben, weil ich habe ihnen immer übel genommen, wie sie waren, was sie mit uns gemacht haben. Und in diesem Buch habe ich plötzlich gemerkt, erstens, es war nicht alles schlimm. Und wir wissen ja, dass negative Erinnerungen, das Positive immer überstrahlen. Es war alles schrecklich. Ich wurde immer in den Keller gesperrt. Ich wurde immer verhaufen. Ich wurde immer bestraft. Und als ich darüber nachgedacht habe in diesem Buch, ist mir aufgefallen, das stimmt gar nicht. Ich bin vielleicht dreimal in Keller gesperrt worden. Lass es zehnmal sein, aber doch nicht 365 Tage lang. Ich hatte neben diesen blöden Sachen in meinem Leben eine Traumkindheit, eine Dorfkindheit. Was ist dir da eingefallen aus deiner Kindheit an schönen Sachen? An schönen Sachen. Büchsen wegtreten, spielen, mitten auf der Straßenkreuzung. Das war ein Dorf mit 342 Einwohnern, bei uns in der Straße kam alle halbe Stunde mal ein Traktor. Und die ganze Gruppe Kinder aus der Nachbarschaft, diese ganze Bande hat jeden Tag zusammengespielt. Und wir haben mitten auf dieser Brücke, das war so eine Brücke, Büchsen, das ist eine alte rostige Büchse, aus dem Bach meistens gefischt, wo sie drin lag, und die wurde weggetreten, da mussten alle sich verstecken und wenn dann einer gefangen wurde oder mehrere, konnte einer die befreien, indem er die Büchse wieder weggetreten hat. Und das haben wir. Jahrelang gespielt, würde ich jetzt fast sagen. Tagelang, wochenlang, in den Sommerferien, barfuß über die Stoppelfelder. Wir hatten eine Sandkuhle in der Nähe, da durfte keiner drin spielen. Natürlich haben wir da heimlich gespielt. Also ich habe auch so viele Sachen gemacht, die verboten waren und das hatte ich vergessen. Also wie frei ich erzogen worden bin auf der anderen Seite. Man muss halt abends beim Abendbrot wieder da sein. Aber was wir zwischendrin gemacht haben, hat niemanden interessiert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:39:36] Das ist schön, das kenne ich auch, meine Erinnerung ist auch, ich war den ganzen Tag draußen. Und dann hat meine Mutter sich mal aus dem Fenster gehängt und gerufen, Essen! Genau so!

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:39:47] Ja und diese Freiheit hatte ich vergessen. Und jetzt ist mir klar, warum ich so ein freiheitssuchender Mensch bin, weil ich kenne das. Das ist mein

Grundpersönlichkeit. Machen was ich will. Und deswegen konnte ich mich mit meinen Eltern versöhnen, dass sie mir diese Chance gegeben haben. Die haben mich nicht im Zimmer eingesperrt, sondern ich durfte ein freies, wildes Kind sein. Außerhalb der Wohnung, okay, nichts auf den Kopf stellen in der Wohnung. Also dieses Glück meiner Kindheit ist mir klar geworden und auch, dass mein Vater ja nicht immer jähzornig war. Auch er hatte eine andere Seite. Er hat mir zum Beispiel seine Reiseschreibmaschine geschenkt, als ich 13 war und angefangen habe, Geschichten zu schreiben. Wir haben jeden Sonntag klassische Musik hören müssen. Heute bin ich gottfroh. Weil ich habe so ein Grundverständnis von klassischer Musik. Also ich kann anerkennen, was ist und muss nicht alles übel nehmen und das ist für mich eine solche Befreiung und das beschreibe ich eben in dem Buch, auch als Anregung für andere mal zu gucken, wann war ich widerspenstig, wann habe ich einfach gemacht, was ich wollte, vielleicht war ich gar nicht so ein braves Mädchen, wie ich immer gedacht habe, wann war ich spitzbübisch und habe kleine Fluchten gewählt und das finde ich, tut uns gut. Nämlich für den heutigen Moment zu sehen, ich habe schon früher gegen Regeln verstoßen. Ich war nicht immer brav, deswegen muss ich jetzt auch nicht immer brav sein. Da kann man die Queen of fucking everything werden. Noch ein Begriff, Wut. Oh ja. **\*\*Wut tut gut\*\***, habe ich geschrieben in meinem Buch. Ich habe festgestellt, dass nicht nur ich, sondern viele Frauen Wut oder Zorn nicht führen können, weil man es das abgewöhnt hat. Also man durfte nicht wütend sein, bei uns gab es sofort eine, da hast du eine gewischt gekriegt. Man durfte nicht zornig sein, aufstampfen, wusch, da hast du wieder eine gewischt gekriegt. Und deswegen ist meine Beobachtung, lachen viele Frauen solche negativen Gefühle weg. Vielleicht hast du es mal bemerkt, eine Frau stinkt sauer auf jemanden, sagt, also weißt du, also das geht gar nicht. Und ich habe mal eine Frau gefragt, was würdest du tun, wenn du nicht lachen würdest in dieser Situation. Und sieh! Hat sofort angefangen zu weinen und habe gesagt, was sind das für Tränen? Trauer oder Wut? Und sie sagte Zorn. Wow. Und ich glaube, das können wir lernen, dass wir zu diesen Gefühlen stehen. Ich muss nicht drüber weglachen. Ich nenne dieses falsche Lachen **\*\*Ritalin für Frauen\*\***. Das ist quasi so ein körpereigenes Ritalin. Also wir dämpfen uns selbst durch dieses falsche Lachen. Und ich Es fehlt sehr, diese Gefühle zu erspüren. Und wir müssen nicht den anderen dann gleich platt machen, aber zu spüren, spüren, spüren ist für mich das Allerwichtigste und dann etwas verändern. Mit diesem falschen Lachen hilft uns gar nichts.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:42:51] Jetzt hast du schon fast eine Überleitung dahin gemacht, Veränderung oder ich sag jetzt mal **\*\*Transformation\*\***.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:42:59] Ja ich empfehle in meinem Buch vor allem, und aber auch sonst, die Transformation von der **\*\*Prinzessin zur Königin\*\***. Und das sind zwei völlig unterschiedliche Rollen. Prinzessin heißt klein, niedlich, angepasst, brav, fleißig, süß, aber sie hat kein eigenes Reich, sie ist diejenige, die machen muss, was andere bestimmen. Und Transformation heißt, wie werde ich zur Königin meines Lebens und die Königin bestimmt die Regeln. Sie ist groß, mächtig, stark, nicht unfreundlich. Also es muss jetzt keine böse Königin sein. Aber sie bestimmt ihr Leben und sie hat ihr eigenes Königinreich. Also dieses eigene Königinnenreich ist so wichtig, weil wir manchmal mit unserer Mutter so auch irgendwie verbunden sind noch. Und die Prinzessin traut sich oft nicht, ihre Mutter zu entthronen. Und ich sage mal, lasse ihr doch ihr Königreich deiner Mama, lasse ihr ihren Thron. Bau dein eigenes Königinnenreich daneben auf, dann könnt ihr euch von Königinnenreich zu Königinnenreich huldvoll zuwinken, ihr müsst sie nicht hassen, ihr müsst sie nicht bekämpfen, aber dazu musst du erst selbst mal dich zur Königin transformieren. Da sind wir bei **\*\*Souveränität\*\***. Ja, und das ist das entscheidende Wort, glaube ich. Souveränität heißt, ich tue, was ich für richtig halte. Natürlich höre ich auf andere, auch eine Königin hat Ratgeber, aber letztendlich

entscheide ich und wir haben ja oft so viele Bedenkenträger um uns herum. Mach dies, mach das, kannst du doch nicht, Liebes, willst du das wirklich tun, und Souveränität heißt? Ja. Und für mich heißt Souveränität, eigene Gedanken haben, eine eigene Haltung haben, eigene Entscheidungen treffen, es dann auch tun und die Konsequenzen akzeptieren. Das gehört auch zur Souveränität. Du kannst da nicht hinterher zu Mama laufen, Prinzessin und so. Ich wusste nicht, was dann passiert. Ich habe ein Beispiel einer Frau im Buch, die hat ihren Mann, der fremdgegangen ist, gesagt, hau ab, ich will dich nicht mehr sehen. Und dann ist er abgehauen. Dann war der weg. Und dann saß sie da und sagt, der ist einfach weg. Ich sag, haben sie ihm das nicht gesagt gehabt, er soll abhauen?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:45:18] Ich dachte, er würde sagen, nein, Schatz, aber auf gar keinen Fall.

**\*\*Sabine Asgodom\*\***: [00:45:23] Der ist einfach gegangen. Was ein Schock. Ja. Und dann denke ich mir, das ist Souveränität, zu wissen, es hat Konsequenzen, was ich tue. Und dann muss ich die auch tragen. Das war übrigens das Beste für beide, hat sie am Schluss rausgestellt. Aber erst mal war sie, sie ist sofort wieder in diese Prinzessinnenrolle zurückgefallen, Mama, Mama, er ist gegangen, Hilfe, Biber. Und Souveränität heißt, yes, wenn ich sage, hau ab, dann hauen manche Menschen ab. Wenn ich sage, ich will mit denen nichts mehr zu tun haben, dann wollen die vielleicht auch mit uns nichts mehr zu tun haben. Und wenn ich kündige, habe ich gekündigt. Dann kann ich nicht später sagen, die waren so gemein, die haben mich gehen lassen. Souveränität hat mit Verantwortung zu tun. Übrigens, wem dieses Königinnenbild nicht gefällt, der Souverän in unserem Leben hier in Deutschland, ist das Volk und das Volk regiert. Und deswegen heißt es für mich Souveränität, du regierst mit allen Konsequenzen. Und das kann Spaß machen. Und manchmal kann man auch sagen... Habe ich aber gar nicht gewusst, dass das so enden könnte. Ja, dann hast du vielleicht falsch entschieden, lernst du was fürs nächste Mal. Noch einen Blick zurück, **\*\*Fußballschiedsrichterin\*\***. Ja, hat auch mit Sabine zu tun, viel. Ich war 16, meine Brüder haben alle Fußball gespielt, aber damals gab es kein Fußball für Mädchen, es war sogar verboten. Also Vereine, die Mädchenmannschaften zugelassen haben, wurden aus dem DFB geschmissen, das muss man sich mal klar machen. Und 1969, als ich 16 war, wurde das Verbot aufgehoben. Nur gab es keine Mädchenmannschaften. Was es Frauen durften auch Schiedsrichterin werden, von dem Tag an. Und mein Vater war Schiedsrichter-Obmann, der kam also nach Hause und sagte, wenn du willst, kannst du jetzt Schiedsrichterin werden. Hab ich sofort angemeldet, war in dem ersten Kurs, also als einzige Frau unter lauter Männern und hab meine Schiedsrichterprüfung gemacht. Und ich weiß es nicht, wie viel es noch gab. Also ich hab immer gedacht, ich wäre die erste Schiedsrichterin in Deutschland gewesen. Ich schätze, ich war eine unter den ersten dreien. Weil eine Frau hat mir immer gesagt, meine Mama sagt das auch immer von sich. Also, mein Mama war mal vielleicht vier, fünf. Weiß ich nicht. Und du hast Spiele gepfiffen? Ich habe Spiele gepfiffen, vor allem Jugendspiele und dann so Jubiläumsspiele. Da wurde ich dann immer eingeladen. So Becker gegen John Steinfeger oder Alte Herren gegen Jubiläum 60 Jahre, Tuss, Rehren, AO oder irgend so was. Und da war ich der Star im Landkreis natürlich. Und da habe ich was fürs Leben gelernt. Ich habe gelernt, wenn diese kleine schwarze Pfeife dir Autorität gibt, dann hören die anderen auf dich. Also ich habe gelernt, wie wichtig Autorität ist. Und die haben mich nicht verhaßt. Damals wurde man noch nicht so schnell verhaßt als Schiedsrichter. Die haben gemacht, was ich gesagt habe, was ich gepfiffen habe vor allem. Und natürlich habe ich am Anfang viele Fehlentscheidungen noch getroffen. Aber die haben das akzeptiert. Diese großen gestandenen Männer haben zwar geschnaubt, wie so ein Stier stand so vor mir. Aber wenn ich das entschieden hatte, dann war es entschieden. Also auch das sicher eine Impfung für mein ganzes weiteres Leben.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:48:33] Schau mal, in gewisser Weise hast du doch schon auch immer im Rampenlicht gestanden.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:48:41] Ja, ich wollte mich immer gerne zeigen. Ich habe vor ein paar Jahren erfahren, ich war wohl als Fünfjährige mit meiner Mutter auf einer Modenschau. Also wir sind gelaufen auf einem Catwalk. Ich habe Kindermoden vorgeführt. Das hatte ich ganz vergessen. Und dann hat mein Vater einen Brief an einen Freund von ihm geschrieben und diesen Brief habe ich vor ein paar Jahren in die Finger bekommen. Und da stand drin, Sabine war der Liebling des Publikums. Da hab ich gedacht, hey, geil, jetzt weiß ich, woher ich das habe. Ist ja offensichtlich etwas gelegt worden. Sichtbar sein hat mir immer schon Spaß gemacht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:49:13] Du hast schon sehr vielen Menschen geholfen, denke ich, und du kriegst bestimmt viel Feedback. Kannst du uns ein bisschen was schöne Geschichten erzählen, wo du denkst, das hat mir selbst so gut getan. Jemand vielleicht auch, wo du dachtest so, wow, da ist irgendwie so eine Wand, die die Person nicht durchdringen kann, und dann ist eine Tür aufgegangen.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:49:37] Das ist so viele Sachen. Ich überlege gerade, was mir als erstes einfällt. Was das Neueste war, bei meinem letzten Vortrag im März, der noch stattgefunden hat, kam eine Frau auf mich zu und sagte, ich weiß nicht ob Sie sich an mich erinnern, ich war mal bei Ihnen im Seminar vor ein paar Jahren und damals habe ich gesagt, ich würde gerne Klavierspielen lernen und dann haben Sie zu mir gesagt, mach doch, kennst Du jemanden, der Dir das beibringen könnte? Dann hat sie gesagt, ja meine Nachbarin gibt Unterricht, wann werden Sie sich bei ihr anmelden? Und sie sagte damals wohl morgen früh und ich hatte nichts mehr von ihr gehört und jetzt treffe ich die in Bonn bei diesem Vortrag und sie sagt ich bin die Kathrin. Ich habe damals im Seminar gesagt, dass ich gern Klavier spielen möchte und ich sage und sie sagt an dem Abend, als ich nach Hause gekommen bin, habe ich meine Nachbarin gefragt und seit zwei Jahren habe ich jetzt Unterricht und ich spiele für mich Klavier. Toll, ist das schön? Ja. So einfach kann es sein. Manchmal reicht es, dass uns jemand sagt, mach doch und nicht, oh, das schaffst du bestimmt, man kann auch zu viel machen. Also klar kannst du das, was weiß ich, ob die Klavierspielen lernen kann, aber es auszuprobieren, das fand ich schön. Und das zweite, was mir einfällt, das ist schon lange her, da war eine Frau in einem, hatten so ein Speed-Coaching Veranstaltung, so 15 Minuten Coachings und die sagte, ich bin sehr erfolgreich in meinem Beruf und möchte Karriere machen. Und auf der anderen Seite möchte ich aber eigentlich auch ein Kind. Was soll ich tun? Was sagst du denn so jemanden? Keine Ahnung. Und mir fiel ein. Machen Sie das, was Ihr Herz Ihnen sagt. Und sie schrieb mir drei Jahre später eine Mail, werde ich nie vergessen. Sie haben mir damals gesagt, Folge deinem Herzen. Und ich bin meinem Herzen gefolgt. Er heißt Erik, ist drei Jahre alt und beruflich habe ich Karriere gemacht. Und ich sag, ja, dafür mach ich das alles. Ich liebe meinen Job.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:51:46] Es ist ja auch oft, dass wir denken, es geht nur Entweder-oder. Manchmal geht ja auch was hintereinander. Du hast Kinder, ich habe auch Kinder. Dann macht man eine Zeit lang, tritt man etwas kürzer. Und ich kenne ehrlich gesagt das Gefühl, ich habe damals gedacht, oh wow, jetzt habe ich Kinder und wie komme ich jemals in meinen Beruf zurück? Ich habe dann auch noch die Stadt gewechselt. Ich konnte keine alten Kontakte wieder anknüpfen und sagen, ach, ich komme jetzt ab und zu mal ins Studio und produziere einen Beitrag, sondern ich musste neu anknüpfen. Und das ist noch eine Sache, die ich auch gern mit dir besprechen wollte. Die fällt mir jetzt gerade dazu ein,

dass wir so oft in diesen Situationen uns so Sorgen darum machen, oh wei, ja, und ob mich wohl ein Arbeitgeber haben will. Und dann denken die immer als Mutter, dann hat die immer kranke Kinder und fällt dauernd aus. Das heißt, ich habe mir in einer Zeit, in der ich das gar nicht ändern konnte, unglaublich viele Gedanken gemacht und denke im Nachhinein, wie schade, dass ich nicht einfach es ablaufen lassen und darauf vertraut habe, dass es schon wird, weil ich habe jetzt so tolle Jobs, also ich habe auch heutzutage, sage ich, ich habe so ein schönes Leben, ich arbeite so viel wie noch nie, es geht mir fantastisch, meine Kinder haben sich prächtig entwickelt und irgendwann ging eine Tür auf und ich habe eine Wiedereintrittskarte bekommen ins Arbeiten.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:53:07] Da fällt mir sofort ein Spruch einer Oma ein, nicht meiner leider, sondern von einer Freundin, die Oma. Die hat immer gesagt: **\*\*Kein Leid vor der Zeit\*\***. Und das ist tiefste Weisheit. Wie großartig. Ist das nicht klasse? Kein Leid vor der Zeit. Kein Leid vor der Zeit. Mach dir Gedanken darüber, wenn es soweit ist. Wenn du keinen Job mehr findest, dann kannst du traurig sein. Aber sei jetzt nicht traurig, weil du vielleicht später keinen Job mehr findest. Kein Leid vor der Zeit. Das könnte mein Wahlspruch sein auch. Ich bin so ein Mensch im Hier und Jetzt. Ja. Also ich bin jetzt hier und dann mache ich das, aber ich bin jetzt nicht den Gedanken schon, oh ich muss nachher noch einkaufen gehen, sondern das ist glaube ich eine Gabe, wenn man das, was man tut, ganz tut. Und dann entwickelt sich was, also ich könnte jetzt auch hier sitzen und heulen, weil ich keine Aufträge mehr habe und Mitarbeiter haben Kurzarbeit, das ist schon schwierig im Augenblick. Auf jeden Fall. Aber es hilft nichts, wenn ich hier heule. Es hilft, dass ich mich zurücknehme. Ich habe mich unglaublich erholt in den letzten zwei Monaten. Also ich habe so viel geschlafen wie lange nicht mehr. Ich habe Gedanken, ich habe mein Buch in Ruhe fertig gemacht, ich habe Ideen. Und dieses zu nutzen jetzt und das Beste dann für Übermorgen draus zu machen, das steckt glaube ich in mir und das empfehle ich auch. Also nimm auch mal an, dass etwas nicht gut ist. Ist jetzt gerade blöd. Und Optimisten zeichnen sich dadurch aus, habe ich mal gelesen, dass sie im Nachhinein immer einen Sinn in dem sehen, was ihnen passiert ist. Und das schaffen wir in dem Augenblick oft nicht. Aber dieses Wissen, dass das Leben weitergeht, ich empfehle übrigens gerade in diesen Zeiten, mal an unsere Groß- und Urgroßeltern zu denken, was die mitgemacht haben. Und ich glaube, ein Krieg mit wie vielen Millionen, 20 Millionen Tote war schlimmer. Als ein Lockdown, weil ich nicht in den Biergarten gehen darf. Da müssen wir wirklich aufpassen, dass wir es nicht zynisch sehen, aber sich mal zu vergleichen und zu relativieren. Und ich denke immer wieder an dieses Lager in Moria. Und ich denke, denen hilft jetzt keine Sau mehr. Und ich habe halt eine Einschränkung. Also relativieren hilft manchmal, aus diesem großen Elend rauszukommen. Manchmal steckt man gerade in einem großen Elend. Dann nicht, dann braucht man Hilfe und dann müssen andere. Einstehen. Aber im Vergleich dazu haben auch unsere Großeltern solche Zeiten überwunden. Und das heißt, die Kraft steckt in uns, dass wir es überwinden. Also wir haben die gleichen Kräfte wie unsere Großeltern, Eltern. Also vertraue ich darauf, dass ich das Beste draus machen kann. Das hilft mir dann auch, wenn ich manchmal in Schwermut versinken möchte, ganz ehrlich. Das wäre noch ein Stichwort, **\*\*Dankbarkeit\*\***. Ich halte Dankbarkeit für eine der wichtigsten Eigenschaften überhaupt und ich bin eben dankbar, dass wir hier in Deutschland leben, dass diese Regierung, ob wir das im Nachhinein gut oder schlecht finden, ist mir jetzt auch relativ wurscht. Es geschafft hat, die Zahl der Toten so zu minimieren, dass sie es geschafft hat, dass wir uns nicht gegenseitig an die Gurgel gegangen sind, sondern dass wir es natürlich eingeschränkt gut hatten, aber doch relativ gut durch diese Zeit gekommen sind. Da bin ich zutiefst dankbar, muss ich ehrlich sagen. Ich weiß nicht, ob ich so entschieden hätte. Ich bin übrigens Politikern zutiefst dankbar. Ich wollte es nicht machen, ich habe mich aus dieser schwierigen Situation rausgenommen. Ich bin deswegen nicht sauer auf die. Und die machen mit

Sicherheit eine Menge Fehler. Aber sie nehmen die Verantwortung an, das müssen wir uns ab und zu mal in Erinnerung rufen. Da gibt es Menschen, die übernehmen für mich die Verantwortung, die ich nicht tragen wollte. Und deswegen Dankbarkeit in ganz vielen Dingen. Ich bin auch dankbar für Dinge, die waren, also ich bin meinem ersten Mann sehr dankbar. Also ich habe ganz viel gelernt durch ihn, das war eine tolle Zeit, ich habe zwei tolle Kinder. Ich bin dankbar meinem Mann, der jetzt leider in Demenz versunken ist, aber ich hatte Traumjahre mit ihm. Und das ist glaube ich da unsere Entscheidung. Was sehe ich? Sehe ich nur das Schlechte oder sehe ich auch das Schöne und kann dafür dankbar sein? Also wer das für sich entwickeln kann. Ja, dem geht's nicht so ganz schlecht, glaube ich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:57:31] Ich hab so den Eindruck dein aktuelles Buch, Queen of Fucking Everything, ich sag das ja immer gerne nochmal.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:57:37] Die Frauen lieben übrigens diesen Titel. Weil der ist so schräg. Das ist gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:57:42] Das ist so wie die Essenz von einem, was an Entwicklung in deinem Leben passiert ist, oder?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:57:50] Ja, ich habe auch so das Gefühl, dass es jetzt... mein Werk, mein Alterswerk. Aber es fasst viel zusammen, viel Entwicklung, viel, sagen wir mal, Weisheit, viel Erfahrung und so ein Grund zu trauen, ein Grundvertrauen. Also ich hatte immer das Gefühl, ich bin nicht mit Urvertrauen auf die Welt gekommen, aber ich habe das Gefühl, jetzt hat sich da was eingestellt, was sehr milde geworden ist auch. Altersmilde ist ja auch nicht das Fall.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:58:21] Können wir zusammenfassen, noch mal so was wie die Top 5 sagen für diesen Weg zur Queen of fucking everything.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [00:58:31] Immer schwierig. **\*\*Triff deine Entscheidung\*\***, doch das ist für mich das A und O. Triff deine Entscheidung und was du entscheidest, ist richtig. Also nicht Frau Asgodom entscheidet, was das richtig und falsch ist, sondern das, was du tust. Wenn es deine Entscheidung ist, ist es immer Queen size. **\*\*Lass dich nicht so sehr verunsichern\*\*** von anderen. Wir Frauen haben ja diese Selbstzweifel-Gen, das ist ja manchmal zum Kotzen. Ah, habe ich das richtig gemacht? Kann ich das Kleid anziehen? Frag nicht so viel. Mach einfach. Was ist das Dritte? **\*\*Such dir gute Unterstützer\*\***. Such dir Menschen, die dich fröhlich machen, die dich stärker machen und nicht die, die dich schwächen. Was ist das vierte? **\*\*Erkenne an, was ist\*\***. Also, ich bin eine Verfechterin der Selbstakzeptanz, nicht der Selbstoptimierung. Kann man alles machen. Halbmarathon, Marathon, alles wunderbar. Ich glaube, im täglichen Leben hilft uns Selbstakzeptanz mehr. Und das letzte ist vielleicht, **\*\*kein Mensch tut etwas ohne Grund\*\***. Also, hab Verständnis für Menschen, die anders sind, als du selbst. Wir dürfen auch anders sein als die, Gott sei Dank, und unterstelle nicht immer bösen Willen. Das machen wir auch manchmal schon oft. Das macht die nur, um mich zu ärgern. Das sagt der nur, nein wahrscheinlich reden die einfach dummes Zeug vor sich hin, wie wir auch manchmal, aber beziehe nicht alles auf dich. Du bist die Queen of fucking everything, aber du bist vielleicht nicht der Nabel der Welt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [01:00:15] Tolle Unterscheidung. Und eine persönliche Frage stelle ich meinen Gesprächspartnern immer am Schluss. Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [01:00:28] Schwierigste Vorgabe am Schluss, das ist gemein. Was ist für mich Glück? Ich kann mit dem Begriff wenig anfangen, weil der ist für mich viel zu überhöht. Ah, Glück! Und dann laufen wir strahlend durch die Gegend. Ich liebe den Begriff **\*\*ein geglücktes Leben führen\*\***. Das ist nicht ganz so hyper-hyper. Und das kommt aus der positiven Psychologie, die ich sehr schätze, und ein geglücktes Leben führen heißt, dass du am Ende deines Lebens sagst, boah, ziemlich okay. Also es ist ohne diese Glücksspakel die ganze Zeit immer nur glücklich sein, Grins-Grins, sondern geglücktes Leben ist ein Leben, wo du sagst, es hat sich gelohnt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [01:01:12] Wunderbar. Liebe Sabine, vielen, vielen Dank für das Gespräch und den schönen Input.

**\*\*Sabine Asgodom\*\*:** [01:01:18] Danke dir.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [01:01:26] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf [einfach-ganz-leben.de](http://einfach-ganz-leben.de). Weitere Podcasts gibt es auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt, und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!

**\*\*Speaker 1\*\*:** [01:02:59] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst, von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.