

Interview

# Praxiserfolg durch Selbst-PR und Storytelling

Auf den BVD Fortbildungstagen 2008 hielt Sabine Asgodom am 3. Juni in Wiesbaden einen Vortrag über die „Zwölf Schlüssel der Gelassenheit“. 1999 gründete sie ihr eigenes Unternehmen „Asgodom Live. Training. Coaching. Potenzialentwicklung“ in München. Die Management-Trainerin verhilft mit ihren Coachings und Seminaren Menschen aus unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitswelten zu mehr Lebenserfolg. Sie ruft zu Selbstverantwortung und Offenheit, Lebensbalance und wertschätzenden Umgang mit anderen auf. Über ihre Strategien für mehr Erfolg und Erlebnisberichte der Menschen, die sich an sie wandten, erschienen mittlerweile mehrere Bücher und Aufsätze. Zu den bekanntesten Büchern gehören „Greif nach den Sternen“, „Die zwölf Schlüssel der Gelassenheit“ und „Lebe wild und unersättlich“. Auch Zahnärzte können ihre Praxis durch Selbst-PR optimieren. Sabine Asgodom sprach mit der Redaktion der Dentalzeitung über das Potenzial, das ihr Konzept wecken kann.

## Welches Spektrum bieten Sie bei Ihren Coachings an?

Ich coache vorwiegend Führungskräfte und Selbstständige aus dem Bereich Wirtschaft, Politik und Showbusiness sowie Teams. Dabei geht es um Veränderungen aller Art, z.B. mehr Erfolg, mehr Sinn, mehr Geld, mehr Spaß in der (Zusammen-)Arbeit, aber auch mehr Zeit fürs Privatleben.

## Sie haben den Begriff der Selbst-PR geprägt. Was bedeutet Selbst-PR konkret und welche Strategien vermitteln Sie in diesem Zusammenhang?

Selbst-PR heißt Öffentlichkeitsarbeit für sich selbst machen. Sich zeigen, auf sich aufmerksam machen, sich einen Namen machen, in der Branche oder gegenüber Kunden. Es heißt aber auch, in die Presse, ins Fernsehen zu kommen, bekannt zu werden, wenn jemand das möchte. Die Kunst dabei ist es, ohne an-

zugeben und ohne zur Mogelpackung zu werden, die eigenen Qualitäten klug herauszustellen. Und das fällt gerade ordentlichen, aufrechten, sympathischen Menschen eher schwer.

## Auf der Jahrestagung des BVD am 3. Juni hielten Sie einen Vortrag zum Thema „12 Schritte zur Gelassenheit“. Wie erreicht man im stressigen Berufsalltag mehr Gelassenheit?

Ziel ist es, auch in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu behalten. Der wichtigste Schritt heißt Achtsamkeit, hinsehen, anhören, erkennen, was läuft. Und vor allem erkennen, dass Menschen nie ohne Grund handeln. Bevor ich mich also tierisch über jemanden ärgere, überlege ich lieber, a) warum mich das so „beißt“, und b) was ich tun kann, um es zu ändern. Gelassenheit heißt aber auch, die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Bei-



spielsweise rechtzeitig „Nein“ sagen zu können, wenn es zu viel wird.

## Wie muss man sich Ihre Vorträge vorstellen, welche Reaktionen wecken Sie bei den Teilnehmern?

Mein Grundprinzip heißt: Wer lacht lernt. Deshalb können meine Zuschauer viel lachen. Und gehen trotzdem oder genau deshalb mit einem hohen Erkenntnisgewinn nach Hause. Ein weiterer hilfreicher Aspekt: Ich erinnere die Menschen an das, was sie schon wissen,

ANZEIGE



[www.klare-schiene.de](http://www.klare-schiene.de)  
[www.klare-schiene.at](http://www.klare-schiene.at)