



ENTDECKEN SIE ...

# ... den Duft Ihres Erfolgs

Bestseller-Autorin und Coach Sabine Asgodom ist das beste Beispiel dafür, in sich selbst wahre Schätze zu heben: Sie schuf das neue Parfum „Sweet Success“. Was sie dabei noch fand: Parallelen zum ganz persönlichen Glückspfad. Gehen Sie mit ihr auf Entdeckungstour und gewinnen Sie!

Sabine Asgodom kreiert mit französischen Parfumeuren ihren Duft des Erfolgs: Sweet Success.

➔ Weiblicher Erfolg lässt sich mit Parfum vergleichen: Jede Frau präferiert ein anderes. Es muss zu ihr passen, ihr schmeicheln, mit ihrer Persönlichkeit harmonieren. So wie jede Frau eine Persönlichkeit ist, so hat sie auch eine persönliche Erfolgsvorstellung: Jede Frau kann für sich selbst definieren, was sie als Erfolg empfindet. Die eine möchte ganz hoch hinauf – sie visiert das Vorstandsbüro an. Die andere braucht viel Freiheit und träumt von der Selbstständigkeit. Und die dritte empfindet es als Erfolg, wenn sie ihre Familie und ihren Beruf unter einen Hut bringt, gern auch mit einer Drei-Tage-Woche.

Im letzten Sommer saß ich in der Provence in der Nähe von Grasse mit französischen Parfumeuren zusammen und habe mir den Erfolgs-Duft „SweetSuccess“ entwickeln lassen. In der Arbeit mit den Parfumeuren habe ich die Parfüm-Pyramide kennengelernt. Sie beschreibt den Aufbau eines Dufts in Herz-, Kopf- und Basisnote:

- Die Kopf-Note bestimmt den ersten sensationellen Nasen-Eindruck, ist dabei die kürzeste Episode der Duftphase, hält meist nur zehn Minuten an. Sie löst die spontane Sympathie für einen Duft aus.
- Die Herz-Note sorgt für die „Seele“ des Dufts. Sie ist über mehrere Stunden präsent, sie hüllt die Trägerin sanft ein.

– Die Basis-Note rundet das Parfüm ab und sorgt dafür, dass der Duft sich am Körper einige Stunden oder sogar Tage hält. In der Duftpyramide wird diese Basis naturgemäß als stärkstes Element dargestellt.

Die Kombination dieser drei Bereiche – also die Duft-Pyramide - macht immer die Einzigartigkeit eines Dufts aus, sein Alleinstellungsmerkmal sozusagen.

Als ich mich intensiv mit diesen Duft-Pyramiden beschäftigt habe, fielen mir Parallelen zum Thema Erfolg auf - und zum Alleinstellungsmerkmal erfolgreicher Frauen. Wenn wir überlegen, was Frauen brauchen, um ihre Ziele zu erreichen, sprich ihren ganz persönlichen Erfolg zu genießen, kommen wir auf ebenfalls drei Bereiche, die wir Kopf, Herz und Basis nennen können. Alle drei Bereiche sorgen dafür, dass eine Frau ihre Talente ausleben kann, ihre Kreativität entwickelt und kluge Entscheidungen trifft.

## Die Basisnote: Das Selbstbild

Fangen wir diesmal am Grund der Erfolgs-Pyramide an. Was braucht eine Frau, die nach Erfolg strebt? Eine starke Basis, vor allem ein gutes Selbstbild. Prof. Carol Dweck, eine amerikanische Psychologin, sagt nach Jahrzehnten von Forschung: „Ob wir Erfolg haben, hängt von unserem Mindset ab – unserer

Geisteshaltung, Denkweise, Einstellung, Mentalität“. Das heißt: Die Meinung, die du selbst von dir hast, bestimmt letztendlich, welches Leben du führst.

Und was formt unser Selbstbild, wie entsteht unsere Meinung über uns selbst? Einmal durch das Wissen um unsere eigenen Fähigkeiten und Talente, um unsere Erfahrung und unsere Erfolge. Nicht immer haben Frauen ein solch klares positives Selbstbild von sich. Sie fühlen sich nicht als etwas „Einzigartiges“, haben Schwierigkeiten, ihre Schokoladenseiten zu benennen. Grund ist allzu oft der weibliche Perfektionswahn: Wie können wir behaupten etwas gut zu können, wenn wir es eigentlich noch besser können sollten...

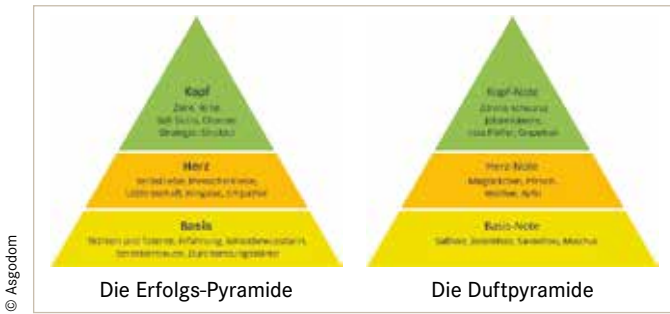
Vor allem diese „innere Kritikerin“, wie Psychologen den Drang sich selbst klein zu machen nennen, hindert uns oft daran, uns wirklich Klasse zu finden. Die innere Kritikerin können Sie zur Räson rufen, wenn Sie sich selbst einmal ganz sachlich Ihre Talente, Fähigkeiten und bereits erzielten Erfolge deutlich machen. Wenn es Ihnen allein schwer fällt, können Sie ja eine Freundin oder den Partner um Hilfe bei diesem Stärkenprofil bitten. Manchmal „vergessen“ Sie nämlich einfach tolle Seiten.

### **Die Herznote: Hingabe**

Aufbauend auf diese Basis wirken die Herz-Eigenschaften eines Menschen als Seele des Erfolgs. Sie bestimmen den „Charakter“ der angestrebten Ziele und der Vorgehensweise wie Leidenschaft und Hingabe, Menschenliebe, Empathie, Ambition.

Glückliche Menschen machen etwas, weil sie es tun wollen: egal ob Schuhe verkaufen oder Reisen buchen. Egal, ob die Sockenschublade aufräumen oder ein Protokoll schreiben. Egal, ob sie ein fünfgängiges Menü kochen oder die Ablage machen. Wenn sie es aus innerem Antrieb tun, dann erreichen sie dieses Gefühl des Flow, den man nicht mit Geld oder Titeln, nicht mit Komplimenten oder Antreiben erzwingen kann. Ich nenne diese Einstellung zum Tun Hingabe, das heißt: Tun, was man liebt. Und auch: Lieben, was man tut.

Psychologen haben festgestellt, dass nicht Spitzenleistungen Menschen glücklich machen, die honoriert werden und für gesellschaftliche Anerkennung sorgen, sondern dass die Menschen glücklich sind, die etwas tun, weil sie es tun wollen. Deshalb ist es so wichtig, dass Menschen am richtigen Arbeitsplatz sind mit den Aufgaben, für die sie prädestiniert sind! Oder wie



Friedrich Nietzsche geschrieben hat: „Wer ein Warum zum Leben hat, kann viele Wie ertragen“.

**Die Kopf-Note: Strategien**

Aber alles Fühlen und Wollen nützt nichts ohne einen starken Handlungsimpuls. Und dabei hilft die „Kopf-Note“ in der Erfolgs-Pyramide. Sie verhilft dem Fundament und den Herz-Eigenschaften zur Umsetzung in tätiges Gelingen. Im Kopf, sprich im Verstand werden entwickelt: Strategien, Ziele und Umsetzungskraft.

Dabei hilft die SUCCESS-Formel! Die Formel vereint sieben Impulse, die Ihnen erleichtern sollen, Ihre Erfolgsziele zu erreichen. SUCCESS wird aus den Anfangsbuchstaben dieser sieben Impulse gebildet:

**Sichtbarkeit** – Machen Sie auf sich aufmerksam. Wie viele Frauen machen ihre Arbeit supergut, können Erfolge vorweisen, sind das Rückgrat des Unternehmens – aber sind so gut wie unsichtbar? Schon als kleines Mädchen hat sie immer gehört: „Sei sittsam und bescheiden, dann kann dich jeder leiden.“ Überlegen Sie: Wie oft könnten Sie bei Ihrem Chef, bei der Chefin aufschlagen, um von Erfolgen zu berichten und ohne sich dafür in Grund und Boden zu schämen. Wollen Sie vielleicht gleich mal bei einer Gelegenheit anfangen und beobachten, wie er/sie reagiert? Und danach entscheiden, ob Ihnen das vielleicht sogar Spaß macht?

**Unterstützung** – Suchen Sie sich Unterstützer und Verbündete. Auf dem Weg zum Erfolg gibt es viele schwache Stunden: „Es wird mir alles zu viel!“ – „Wie komme ich da bloß hin?“ – „Eigentlich müsste ich...“ – „Wer kennt den richtigen Weg?“ – „Wie soll ich das alles schaffen?“ – „Ich muss mal wieder ausschlafen!“ – „Lohnt sich das wirklich?“ Sie brauchen UNTERSTÜTZUNG! Ich kenne viele Frauen, die arbeiten wie ein Pferd, die alle Probleme schultern, die Unmögliches möglich machen – und denen es so verdammt schwer fällt, sich dabei helfen zu lassen. Aber Sie brauchen Unterstützung, wenn Sie den Erfolg erreichen wollen, den Sie doch so hingebungsvoll anstreben. Sie brauchen Unterstützung in Ihrem privaten und im beruflichen Umfeld:

- Wer springt ein, wenn die Kinderbetreuung ausfällt?
- Wer hält Ihnen den Rücken frei, bis Ihr wichtiges Projekt abgeschlossen ist?
- Wen können Sie fragen, wenn Sie nicht mehr weiterwissen?

– Wer kommt vorbei und bringt Ihnen einen Teller Suppe, wenn Sie krank sind?

Es ist gar nicht so einfach, Hilfe und Unterstützung von anderen annehmen zu können. Wie oft haben Sie sich schon sagen hören: „Danke, das schaffe ich schon alleine?“ Jede Frau hat ein Recht darauf, sich helfen zu lassen.

**Chancen** – Suchen Sie Herausforderungen, um zu zeigen, was noch alles in Ihnen steckt. Sammeln Sie hier Gedanken, die Sie schon lange mit sich herumtragen, Verbesserungsvorschläge, Ideen für Aktivitäten, entweder für Ihre jetzige berufliche Tätigkeit oder für die Vision, die Sie bisher immer ganz hinten im Kopf versteckt haben. Empfinden Sie den Spaß daran, „ungelegte Eier“ zu formulieren, wenigstens schon auf dem Papier Gestalt werden zu lassen.

Coaching – Finden Sie Lösungen für Ärgernisse, Wünsche oder Perspektiven mit Hilfe des Asgodom-Lösungs-Generators: Sie haben einen Wunsch, ein Ziel, ein Problem? Und brauchen dafür eine Idee? Dann hilft Ihnen der Asgodom-Lösungs-Generator. Profitieren Sie von der Fragetechnik, die ich im Lösungsorientierten Kurzcoaching (LOKC®) anwende, sie eignet sich auch zum Selbstcoachen:

1. Sie schreiben Ihren Lösungswunsch auf ein Stück Papier.
2. Sie stellen sich folgende Fragen dazu und schreiben die Antworten auf:
  - Was war dein erster Impuls, wie das zu lösen wäre?
  - Warum tust du es nicht so?
  - Was muss sich ändern, damit du dich traust, es so zu lösen?
  - Wenn es nicht das richtige war, welche Alternative fällt dir ein?
  - Was hindert dich, das zu tun?
  - Was musst du vorher noch klären?
  - Wer kann dir helfen, den Lösungsansatz umzusetzen?
3. Sie schreiben die ersten Schritte auf, die Sie näher hin zur Lösung führen. Sie fügen Termine hinzu: Was werde ich bis wann tun? Und dann tun Sie es.

**Verlosung:**

**Wonach duftet Erfolg?**  
Beschreiben Sie uns, wonach Erfolg für Sie duftet: eher frisch oder süß, blumig oder holzig? Oder erinnert er sie an Ihre Kindheit – wie ein abgemähtes Weizenfeld oder der Bauerngarten einer Tante? Ein Holzfeuer oder frisch gekochte Pflaumenmarmelade? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Schicken Sie Ihre Duft-Definition per E-Mail an: [redaktion@workingoffice.de](mailto:redaktion@workingoffice.de). Unter allen Einsenderinnen und Einsendern verlosen wir: 10 Flakons „Sweet Success“, das erste Parfum von Sabine Asgodom, 20 Bücher *„Der süße Duft des Erfolgs“* von Sabine Asgodom (Kösel Verlag) und 300 Duftproben „Sweet Success“ – ein Hauch von Erfolg. Deshalb unbedingt Ihre Postadresse angeben!  
**Einsendeschluss: 31.5.2014**

**Elan** – Sorgen Sie für Lebensschwung. Eine kleine Übung, mit der Sie Ihr persönliches Vertrauen auf ein schönes Leben jeden Morgen kurz stärken können. Von der Verhaltensforscherin Margaret Mead wird erzählt, dass sie sich jeden Morgen im Spiegel zurief: „Gott sei Dank, dass ich Margaret Mead bin!“ Stellen Sie sich vor einen Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen Sie laut: „Ich freue mich .... zu sein.“ Fügen Sie dabei Ihren Namen ein. Anfangs wird das noch recht leise sein, steigern Sie die Lautstärke und Sie werden merken, welches Hochgefühl sich im Körper ausbreitet. Nehmen Sie diesen Schwung mit in den Tag. So sind Sie hellwach und hochpräsent, wenn Sie an ihrem Arbeitsplatz einlaufen.

**Souveränität** – Souveränität bedeutet: Sie entscheiden über Ihr Leben, Sie entscheiden, wie Sie auftreten, Sie entscheiden, wie Sie agieren oder reagieren. Natürlich hat das mit Verantwortung zu tun. Der amerikanische Professor Jonathan Haidt hat in einer soeben erschienenen Studie fünf Punkte gefunden, die für ein geglücktes Leben verantwortlich sind: Neben Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und guten Beziehungen, sind es vor allem Autonomie und Kompetenz:

- \_ Was ist tue, habe ich selbst bestimmt und für Wert erachtet.
- \_ Was ich tue, mache ich richtig.

Natürlich leben wir in Beziehungen, werden beeinflusst, müssen Rücksicht nehmen und die Folgen des Handelns anderer ertragen. Doch wie wir damit umgehen, ist unsere eigene Entscheidung. Oder, wie ich mal gelesen habe: 15 Sekunden Ärger ist Reflex, danach entscheiden wir uns, uns zu ärgern.

**Siege feiern** – Warum schaffen es so viele Frauen in unserem ganz normalen Berufsleben nicht, errungene Siege zu feiern? Sie reden von großen Leistungen, als wäre es der pure Zufall gewesen: „Ja, die haben mich befördert, weil ich gerade zur Stelle war, die hatten wohl niemand anderen.“ „Ja, wir haben ein ganz gutes Ergebnis erzielt letztes Jahr.“ Nutzen Sie den Energieschub von gefeierten Erfolgen. Brennen Sie sich dieses Gefühl der Großartigkeit in Ihre Seele (keine Angst, es können auch schon wieder Tage des Selbstzweifels kommen). Machen Sie sich selbst klar, wie grandios Sie eine Situation gemeistert haben. Fällt Ihnen das schwer? Dann empfehle ich Ihnen nachdrücklich, ein Erfolgstagebuch zu führen: Schreiben Sie jeden Abend auf, was Ihnen an diesem Tag gut gelungen ist. Sie werden nach einigen Wochen nachlesen können, wie gut Sie sind. ←

Sabine Asgodom, Bestseller-Autorin und Coach