

Federwelt

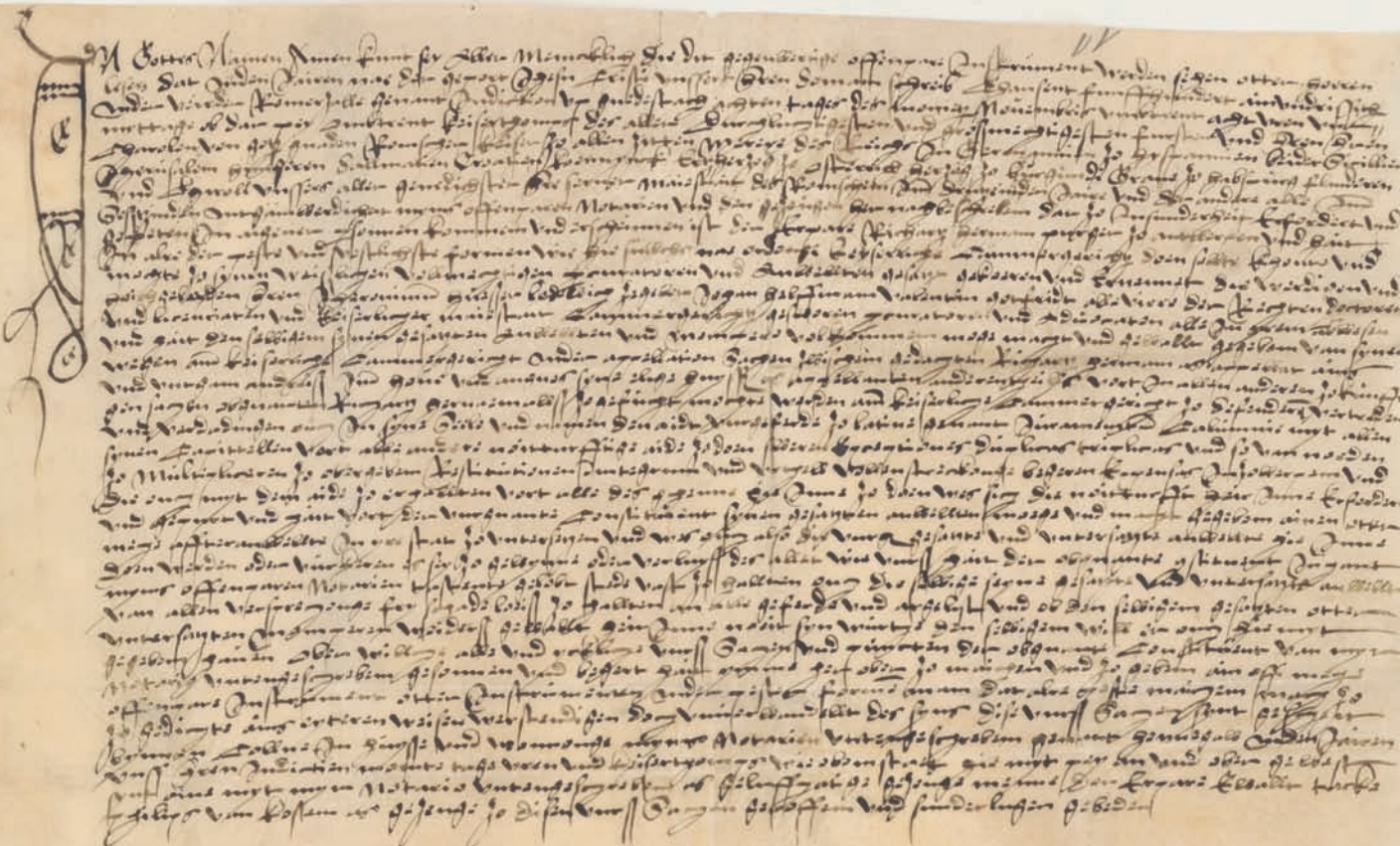
– Zeitschrift für Autorinnen und Autoren –

Gemeinschaftsroman
„Die vierte Zeugin“

Erfolgreich Radio-
interviews geben

Theaterstücke – für
die Bühne schreiben

Sabine Asgodom: Selbst-
coaching für AutorInnen



A page of handwritten text in a cursive script, likely a manuscript or a page from an old book. The text is dense and fills most of the page. It appears to be a letter or a page from a diary, written in a historical style. The ink is dark, and the paper shows some signs of age and wear.



Handwritten text below the diagrams, continuing the manuscript or providing additional information related to the drawings.

112028
RKE



Wecke den Coach in dir!

Selbstcoaching für AutorInnen

Interview mit Sabine Asgodom (Journalistin, Autorin, Management-Trainerin und Moderatorin von Deutschlands erster Coaching-Sendung)

Sabine Asgodom war 13 Jahre alt, als ihr erstes Gedicht veröffentlicht wurde. Von da an wusste sie: „Ich möchte meinen Namen in der Zeitung lesen.“

Nach ihrer Ausbildung an einer Journalistenschule arbeitete sie zunächst für die Tageszeitung „TZ“ und anschließend für die Zeitschriften „Eltern“ und „Cosmopolitan“. Ihr erstes Buch erschien 1992; 1996 kam mit „Eigenlob stimmt!“ ihr erster Longseller auf den Markt. Seitdem arbeitet Asgodom als Trainerin und Vortragsrednerin zum Thema Selbst-Vermarktung. Bis heute hat sie insgesamt 29 Bücher geschrieben, darunter mehrere Bestseller.

„So coache ich – 25 überraschende Impulse, mit denen Sie erfolgreicher werden“ heißt Asgodoms aktueller Titel, der seinen LeserInnen hilft, eigene Stärken zu erkennen, das Jammern hinter sich zu lassen und stattdessen Denkalternativen zu finden – und Lösungen für erfolgreiches Handeln. In diesem Buch empfiehlt Asgodom das „Selbstcoaching“ und stellt ihre Methode des „lösungsorientierten Kurzcoachings“ vor.

Frau Asgodom, was verbirgt sich hinter dem Begriff „Selbstcoaching“?

Selbstcoaching bedeutet: Hilf dir selbst, dir durch mehrfaches Nachfragen auf die Schliche zu kommen, dir im „inneren Dialog“ den Weg zu einer klaren, kraftvollen Entscheidung zu öffnen.

Wie beginne ich ein Selbstgespräch, das mich auf die richtige Spur bringt?

Sagen wir, es gibt etwas, mit dem Sie sich unwohl fühlen. Dann gilt es zuerst, Ihre vagen Gefühle in konkrete Gedanken zu verwandeln und entsprechend zu formulieren, wie: „Ich brauche Schokolade, sofort!“ Wenn Sie diesen Gedanken gefasst haben, kann Ihr innerer Coach aktiv werden. Der fragt einfach nach:

„Warum brauchst du sofort Schokolade?“ Und Sie antworten: „Ich bin wütend, weil einer aus der Schreibgruppe meinen Text niedergemacht hat. Bei dir wird das nie was mit dem Schreiben, du benutzt immer noch ständig Füllwörter und überflüssige Adjektive“, hat er gesagt!“

Der innere Coach fragt: „Warum macht dich das so wütend?“

Und Sie antworten sich mit dem nächsten Detail: „Ist doch fies, jemanden so pauschal abzuurteilen.“

Der innere Coach: „Stimmt. Aber hat er recht, was die Füllwörter angeht?“

„Ja, schon ...“

„Brauchst du dafür eine Lösung? Was könntest du tun?“ ...

So ein Dialog mit sich selbst erscheint Ihnen am Anfang vielleicht etwas albern, vor allem, wenn Sie gelernt haben: „Wer mit sich selbst spricht, hat sie nicht mehr alle!“ Richtig ist das Gegenteil: Wer mit sich selbst spricht und dabei noch zuhört, lernt sich besser zu verstehen: „Warum regt mich das so auf? Warum reagiere ich so?“ Er erkennt, an welchen Punkten er angreifen kann, um seine Situation zu verbessern.

Anzeige

SCHREIBSCHULE AM MEER
Die Autorenschule an der Ostsee



SEMINARE FÜR: Autobiographie, Krimi, Roman, Verlagswesen, Kinder- und Jugendliteratur uva.

PAULINA SCHULZ

Schreibschule am Meer
Tribseer Damm 13
D-18437 STRALSUND

0049-179-7930766
0049-3831-6731332

www.schreibschule-am-meer.de

Und wie kann ich als AutorIn das „High-Speed-Coaching“, „Lösungsorientierte Kurzcoaching“ für mich nutzen – beim Schreiben und bei einem Telefon-Pitch?

Der spannendste Teil beim High-Speed-Coaching ist die konzentrierte Suche nach der Zauberfrage. Dazu brauchen wir eine Einstiegsfrage und die lautet: „Wofür brauche ich eine Lösung? Was fehlt?“ Nun steigen Sie ein ins Selbstgespräch und gehen dabei fragend immer weiter ins Detail:

„Ich brauche eine Idee!“

„Eine Idee wofür?“

„Für den Anfang.“

„Wie soll der Anfang denn sein?“

„Bunt, spannend.“

„Was finden deine Leser denn spannend?“ ...

Vielleicht fragen Sie sich letztendlich: „Ist es nicht egal, wie ich anfangen?“ Und dazu kann ich nur sagen: Ja, das ist erst einmal egal. Hauptsache, Sie fangen überhaupt an! Der Witz ist, dass es tatsächlich viel leichter geht, wenn man sein Gehirn erst mal durch Fragen in Bewegung gebracht hat. Es ist, als ob Sie ein Feuerwerk zünden.



Tipp:
ASGODOM LIVE
Kompaktseminar:
So schreiben Sie ein Buch

Sie sind Fachmann/Fachfrau für ein bestimmtes Thema? Sie wissen auch schon, was Sie schreiben wollen, haben erste konkrete Pläne entwickelt? Dann könnte „So schreiben Sie ein Buch“ das richtige Seminar für Sie sein. In diesem Seminar vermittelt

Sabine Asgodom, was sich verkauft und wie man sein Konzept wirkungsvoll bei einem Verlag präsentiert. Anschließend können Sie in verschiedenen Praxis-Workshops intensiv an Ihrem Projekt arbeiten. Dabei helfen Ihnen wahlweise eine Programmchefin, ein Schreibcoach oder eine (weitere) Erfolgsautorin.

Das Kompaktseminar hat inzwischen knapp 20 Bücher hervorgebracht, die von namhaften Verlagen veröffentlicht werden oder veröffentlicht worden sind.

Wann: am 20.10.2012 von 10:00–18:30 Uhr

Wo: im Hotel „Le MERIDIEN“ in München

Kosten: 684,25 Euro (inkl. MwSt., Mittagessen, Kaffee und Workbook zum Arbeiten und Nachschlagen)

Wenn Sie sich auf einen Pitch vorbereiten, lauter die Zauberfrage: „Welche Verheißung habe ich zu bieten?“

Und dann fassen Sie sie in Worte: „Wären Sie als IT-Manager nicht auch froh, wenn Sie beim Bewerbungsgespräch innerhalb weniger Minuten wüssten, welcher Mitarbeiter der Richtige für Sie ist?“ Oder: „Vier von fünf Deutschen bezeichnen sich als schüchtern. Ich habe eine Methode entwickelt, wie jeder mit jedem ins Gespräch kommen kann.“

Wenn Sie merken, dass Sie keine Verheißung haben, dann lassen Sie das mit dem Pitch lieber noch und arbeiten weiter an Ihrem Konzept. Notfalls würde ich das sogar mitten in einem Telefonat sagen: „Oh, ich merke gerade, das reicht noch nicht. Darf ich mich nächste Woche wieder bei Ihnen melden?“

Haben Sie ein Rezept gegen Selbstzweifel beim Schreiben?

Warum? Selbstzweifel sind doch das Normalste von der Welt! Sie sind das Lampenfieber der Autoren und ein idealer Motor, dass man versucht, immer noch besser zu werden, als man gerade ist.

Wenn ich mein Manuskript beim Verlag abgegeben habe und habe nach drei Tagen noch kein Feedback dazu bekommen, überfällt mich regelrechte Panik. „Mei, diesmal ist es nix geworden, diesmal hab ich's verhaun, die wollen nie wieder ein Buch von mir!“ In jedem Buch steckt so viel drin von uns Autoren, da ist das Urteil der Lektorin immer auch eine Wertung über uns selbst, darüber, wie wir denken und fühlen.

Idealerweise schalten Sie die Zweifel aus, während Sie schreiben. Gönnen Sie sich einen „shitty first draft“, geben Sie sich die Erlaubnis, erst einmal Mist zu schreiben. Ich empfehle immer gern: Nehmt die Rechtschreibautomatik raus, wenn ihr euren ersten Entwurf schreibt! Diese rot und grün unterkringelten Wörter machen einen doch wahnsinnig, da fängt man immer gleich an zu korrigieren, das unterbricht aber den Gedankenfluss und hemmt die Kreativität.

Entlastend finde ich auch folgenden Gedanken: Ich schreibe nicht die Bibel, ich schreibe einfach nur ein Buch.

Was macht ein gutes Sachbuch(-Konzept) aus? Was gehört hinein? Und was auf keinen Fall?

Was unbedingt rein muss, das sind Sie – mit Ihrer Subjektivität. Wenn wir ganz ehrlich sind, erfindet keiner die Welt neu. Spannend für die Leser ist der Blick auf die Welt mit Ihren Augen, das macht die Originalität Ihres Konzeptes und Ihres Textes aus. Dabei brauchen Sie Mut zur Lücke. Wir können immer nur einen kleinen Teil des relevanten Wissens zu einem bestimmten Gebiet recherchieren

und erfassen, man sagt etwa zehn Prozent. Liefern Sie also kein Wissensuniversum, sondern nur den Teil Wissen, der wirklich gebraucht wird.

Auf keinen Fall rein dürfen: Ausgewogenheit („Einerseits kann man es so sehen, andererseits auch so ...“), Langeweile, der Zeigefinger des Besserwissers („Es ist doch ganz einfach, sich mal eben am Riemen zu reißen!“) und Fremdwörter, die nicht jedem geläufig sind. Erfolgversprechend sind Texte, die ihren Lesern auf Augenhöhe begegnen.

Sie sind als Sachbuch-Autorin extrem erfolgreich. Was denken Sie, warum das so ist?

Ich schreibe Sprechsprache, die Leser hören mich quasi schreiben, und: Ich liebe Menschen. Ich verstehe, wenn jemand etwas nicht hinkriegt, schließlich bin ich selbst oft gescheitert. Mit meinen Büchern entlaste ich die Menschen und mache ihnen nicht zusätzlichen Stress. Außerdem nutze ich immer eine ganz wichtige Zutat: Humor. „Wer lacht, lernt“, das sollten Sachbuchautoren generell bedenken. Lachen öffnet das Herz und macht, dass wir Menschen viel eher bereit sind, Wissen aufzunehmen und uns langfristig zu merken. Außerdem sind meine Bücher mehr als reine Ratgeber, sie enthalten Geschichten, vor allem solche vom Scheitern mit Happy End.

Es gibt viele, die vom Schreiben und Veröffentlichen träumen, sich aber nicht trauen, weil sie denken: Bei mir wird das eh nichts, ich habe kein Abilkein abgeschlossenes Studium, da wird der Verlag sicher Prof. Dr. XY vorziehen! – Ihr Rat?

Ja, das kann sein, dass ein Verlag lieber den Professor möchte. Das ist aber völlig irrelevant. Relevanz entsteht durch Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten. Wenn Sie etwas zu bieten haben, was anderen Menschen wirklich helfen könnte, warum sollten Sie es unter Verschluss halten?

Wenn das Gefühl ganz stark in Ihnen ist, etwas schreiben zu müssen: Tun Sie's! Ob es dann ein Buch wird, ist eine andere Frage. Das sollte Sie aber auf keinen Fall vom Schreiben abhalten. Das Tolle am Schreiben ist, dass wir dabei unsere Gedanken strukturieren. Es wird Sie auf jeden Fall weiterbringen.

Ganz ehrlich: Ich habe jedes Buch erst einmal für mich selbst geschrieben. Jedes Buch hat zunächst mir geholfen, weil ich immer darüber geschrieben habe, was mich selbst gerade brennend interessiert und beschäftigt hat.

Nie habe ich überlegt: „Womit kann ich denn am meisten Geld verdienen?“

Ehrlich?

Ehrlich! Sonst hätte ich „Simplify your life“ geschrieben ...

Wenn Sie an den Anfang Ihrer Karriere zurückdenken: Gibt es eine Erkenntnis, die Sie unbedingt mit angehenden Sachbuch-AutorInnen teilen möchten?

Wenn ein Buch geschrieben werden will, muss es geschrieben werden!

Meine ersten drei Bücher haben sich unterdurchschnittlich verkauft, aber sie waren die Voraussetzung dafür, dass ich überhaupt einen Bestseller schreiben konnte: Sie waren die Fingerübung für meine erfolgreichen Bücher.

Eines der „erfolglosen“ Bücher hieß „Selbstmanagement für Frauen“. Ich schrieb es zu einer Zeit, als „Selbstmanagement“ ein Begriff war, mit dem kaum einer was anfangen konnte. Und ich glaube, die Frauen damals wollten das auch gar nicht, sich „selbst managen“. Heute läuft es als Taschenbuch unter dem Titel „Live your life“ und liegt bei Amazon auf den vorderen Verkaufsrängen. Also: AutorInnen, starrt nicht auf die Bestseller! Habt Mut zur Meinung! Und habt keine Angst vor dem Scheitern! Manche Bücher kommen langsam aber gewaltig. Mein Buch „Eigenlob stimmt“ hat sich inzwischen über 200 000 Mal verkauft, aber eben langsam – über einen Zeitraum von 15 Jahren.



Interview: Anke Gasch

Links

www.asgodom.de

www.br.de/fernsehen/bayerisches-fernsehen/sendungen/sabine-asgodom/asgodom100.html

Anzeige

Ich bin eine 6er-Pack Anzeige
und koste nur 50 Euro bzw. 300 Euro (netto), denn man muss mich 6x in Folge schalten.
Ab sofort gibt es auf Wunsch bis zu 10 kostenlose Beleghefte pro Ausgabe, das heißt insgesamt bis zu 60 Exemplare – zum Verschenken an nette Kursteilnehmerinnen oder liebe Schreibkollegen.
Kontakt: info@uschtrin.de oder 089 / 15 98 01 66