

„Es gibt immer zwei Perspektiven für Veränderungen: Ich verändere etwas an der Situation oder ich verändere meine Einstellung.“

(Sabine Asgodom)

Liebe Lesenden!

Die Autorin **Sabine Asgodom** hat kürzlich das Buch „**70 Aha-Momente zum Glücklichen – Lebe selbstbestimmt und wild und weise**“ mit 70 Einsichten aus ihrem Leben veröffentlicht. Kurz vor ihrem 70. Geburtstag hat die Journalistin ihre persönlichen Erfahrungen in dieses Buch gesteckt und lässt keine Emotion aus. Es ist eine Mischung aus Biographie und Ratgeber. Sie schreibt sehr offen, ehrlich, reflektiert und lässt uns an ihren Aha-Momenten teilhaben. Die Kapitel regen zum Nachdenken an und wühlen teilweise auf. So erzählt sie auch von Rückschlägen und Verlusten. Ihre Geschichten spiegeln das wahre Leben wider. Mal ist es schön, mal ist es ungerecht und das andere Mal fragt man sich, warum muss das gerade mir passieren. Dazu gibt es hilfreiche wertvolle Tipps. An einigen Stellen habe ich mich bestätigt gefühlt und an noch viel mehr Stellen habe ich neue Impulse erhalten. Was man davon dann umsetzt, bleibt einem selbst überlassen. Ich habe mich in einigen Aha-Momenten wiedergefunden.

Die Aha-Momente sind gleich aufgebaut: nach einer Überschrift folgt ihre Erfahrung und dann stellt sie ein paar Denkaufgaben/Fragen. Zwischendurch lockern ein paar schöne Illustrationen das Buch auf.

Gerne empfehle ich dieses lebensjahende Buch.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake
Krefeld, August 2023

Lesetipp 28_2023