

22.03.2023

„Ziele leichter erreichen“ mit Begeisterung und viel Humor

Sabine Asgodom motiviert 350 Gäste bei BKK24-Event / „Viele Köpfe und noch mehr Herzen“

Obernkirchen. Wer „frühlingsfit“ werden will, braucht dafür mitunter eine Extraportion Motivation. Sabine Asgodom, Coach, Autorin und Powerfrau, spricht da aus Erfahrung. Im voll besetzten Gasthof Vehlen verriet die gebürtige Auetalerin bei der Auftaktveranstaltung der BKK24-Aktionsreihe „Frühlingsfit“ rund 350 Gästen ihr Patentrezept.

„Zum Buhmann“ – mit Augenzwinkern – machte sich vorher Prof. Dr. Peter Schulte vom „Länger besser leben.“-Institut an der Hochschule Weserbergland in Hameln. Als Leiter des wissenschaftlichen Arms der BKK24-Gesundheitsinitiative stellte er die sechs „Länger besser leben.“-Regeln vor, deren positive Auswirkungen auf die Gesundheit zahlreiche Studien belegen. Anschließend legte er den Finger in die Wunde zwischen Wunsch und Wirklichkeit: „Was hält uns eigentlich davon ab, das umzusetzen, was wir doch eigentlich längst wissen?“

Wie genau diese Umsetzung gelingen kann, hat dann Sabine Asgodom dem hingerissenen Publikum verraten. Dass die gelernte Journalistin sich regelmäßig für große Leistungen motivieren kann, beweisen allein schon die 34 von ihr veröffentlichten Bücher. Dass dabei jedoch längst nicht alles immer glattläuft, plauderte die professionelle Rednerin geradezu schamlos aus dem Nähkästchen. „Nur wenn dich dein Ziel begeistert, wirst du es erreichen“, mahnte Asgodom – und steuerte gleich mehrere Beispiele aus ihrer eigenen Vita bei, positiv wie negativ. Wenige Wochen vor ihrem 70. Geburtstag habe sie den Entschluss gefasst, nach Jahrzehnten erheblichen Übergewichts diese zum Markenzeichen gewordene Eigenschaft hinter sich zu lassen – der Gesundheit zuliebe, und um beim nächsten Besuch einer TV-Talkshow eine bessere Figur zu machen. Und ein bisschen auch für Fitnesstrainer Sven: „Wenn so ein junger Mann einmal die Woche auf dich wartet, motiviert das ungemein!“ Ihr Erfolgsrezept präsentierte Asgodom als „Die 4-A-Methode“ – und in Form eines riesigen Sacks Kartoffeln, dessen Gewicht sie seither auf den eigenen Rippen verloren hat.

Jörg Nielaczny und Tobias Mittmann, die beiden Vorstände der BKK24, scherzten derweil launig mit dem Publikum über ihre „Frühjahrsvorsätze“. Während Mittmann mit einem Hund als „neues Familienmitglied für mehr Bewegung“ kokettierte, sah sich Nielaczny „an der Tür des Fitnessstudios rütteln“ und die „Hanteln immer näher kommen“. Einig waren sich die beiden beim Event-Fazit: „Die Vorträge haben sicher viele Köpfe und noch mehr Herzen erreicht.“

Wer nicht dabei war und es genauer wissen möchte, kann den Vortrag als Video nacherleben: www.bkk24.de/16-03. Die Aktion „Frühlingsfit“ läuft noch bis Ende April und ist unabhängig von einer Krankenversicherung bei der BKK24 kostenlos. Wer sich auf der Website einschreibt, erhält wöchentlich per E-Mail spannende Informationen und Angebote vor Ort wie digital zum Thema Motivation.

22.03.2023



Volles Haus im Gasthof Vehlen mit Sabine Asgodom.



Die BKK24-Vorstände Jörg Nielaczny (rechts) und Tobias Mittmann haben Sabine Asgodom zur „Frühlingsfit“-Aktion nach Obernkirchen geholt.