



ÜBERWINDE DIE

ANGST

DU SELBST ZU SEIN

Wie du dich von der sozialen Programmierung befreien, deine Komfortzone erweitern und ein Leben nach eigenem Standard beginnen kannst.

BENEDIKT AHLFELD



In so gut wie jedem Lebensbereich werden wir durch die Medien beeinflusst. Und auch das unreflektierte Übernehmen von Werten und Glaubenssätzen, die uns von Familie, Pädagogen, Kollegen und Autoritätspersonen vorgelebt werden, schränken unser Entscheidungsvermögen massiv ein. Wie gelingt es trotzdem, sich von der sozialen Programmierung zu befreien und zurück zu den eigenen Werten zu finden? Benedikt Ahlfeld rüttelt wach, prangert das System an und fordert zum selbstbestimmten Entscheiden auf. Vor allem aber macht er dem Leser Mut: mit inspirierenden Geschichten, psychologischen Fakten und praktischen Übungen. Damit gelingt es, die Komfortzone, mit der wir uns bisher abgefunden haben, endgültig hinter uns zu lassen und ein Leben nach eigenem Standard zu beginnen. Für mehr Selbst-Bestimmung, bessere Entscheidungen und mehr Motivation zur Umsetzung.

Der Autor gibt wirkungsvolle Methoden an die Hand, mit denen eigenständiges Entscheiden zu einer Befreiungsaktion wird. Er unterstützt dabei, eigene Träume und berufliche Ziele umzusetzen. Leser erfahren die notwendigen Schritte, mit denen es gelingt, bisher gemiedene Themen mit neuer, positiver Einstellung anzupacken. Dieses Buch ist nichts für Menschen, die sich mit mittelmäßigen Entscheidungen abfinden wollen. Es richtet sich an Unternehmer, Führungskräfte, Angestellte und alle Menschen, die keine Angst davor haben, ihr bestes Selbst zu sein.

Benedikt Ahlfeld ist mehrfacher Bestseller-Autor, staatlich geprüfter Unternehmensberater und hält Vorträge an Universitäten, für Regierungen und Top 100 Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Er berät Top-Manager, Unternehmer und Weltmeister im Spitzensportler. Seit über 12 Jahren leitet er die international tätige ZHI Consulting GmbH.

Weitere Informationen, auch zu E-Book-Ausgaben, finden Sie bei www.BenediktAhlfeld.com

Für meine Familie.

Benedikt beschreibt auf herrlich klare und direkte Art und Weise die Wege zur unmittelbaren Umsetzung der eigenen Lebensvision.

Anne Heintze, Beraterin, Therapeutin, Autorin
& Gründerin der OpenMind Akademie

Benedikt Ahlfeld ist ein Speaker der neuen Generation, der das Thema „Entscheidungen treffen“ lebt. Er spricht mit Leidenschaft, unternehmerischem Background, vor allem aber mit einem hohen Praxisbezug.

Ilja Grzeskowitz, Speaker & Autor

Benedikt Ahlfeld hat mich sehr beeindruckt. Trotz seines jungen Alters verfügt er über großen Geschäftssinn und eine einzigartige Fähigkeit, Menschen zu begeistern und für sich zu gewinnen. Er ist zutiefst authentisch und lebt 100%, was er sagt.

Dr. Mara Stix, Business Coach & Autorin

Ben Ahlfeld ist jung, dynamisch, clever und ein absoluter Vordenker. Er ist seiner Zeit weit voraus und bestärkt zahlreiche Menschen, sowohl im Business als auch privat ihrer eigenen Berufung zu folgen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Dazu ist Ben sehr nahbar und für seine Kunden immer ansprechbar - eine absolute Empfehlung!

Maxim Mankevich, Speaker & Studiengangsleiter

Die Ausbildung bei Benedikt Ahlfeld hat meine Sichtweise enorm erweitert, mich dazu inspiriert, meine innere Haltung zu reflektieren und die dadurch gewonnenen Möglichkeiten umzusetzen.

Mag. Michaela Forstik, Wirtschaftspsychologin

Benedikt ist ein absoluter Top-Trainer. Seine Ausbildung hat meine Realität, meine Einstellung und meine Welt verändert im Privatleben wie im Sport.

Johannes Poscharnig, Olympia-Profisportler

Die Entscheidung mit Ben zusammenzuarbeiten brachte einen sehr professionellem Outcome. Ich habe die Entscheidung nie bereut und würde sie auch erneut treffen.

Sebastian Hilscher, Geschäftsführer Overtec und 2013 Gewinner des Frank-Stronach-Preises für „Demokratie 2.0“

Ben liebt und lebt seine Leidenschaft und das steckt an. Durch seine Seminare habe ich es geschafft, innerhalb kurzer Zeit meinen lang erstrebten Traum zu verwirklichen.

Sahar Kia, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ben inspiriert mich mit seiner Eigenschaft, facettenreiche Themen und Bereiche fundiert und authentisch zu vermitteln. Am meisten jedoch schätze ich seine offene und direkte Art. Ben weiß, wovon er spricht, weil er aus Erfahrung und Integrität heraus agiert und das spürt man. Das ist für mich eine der wichtigsten Dinge überhaupt. Ich empfehle die Zusammenarbeit mit ihm klar weiter.

Sebastian Thalhammer, Entrepreneur & Coach

Die Ausbildung hat mein Leben verändert. Ich lebe jetzt meine Flexibilität und meine Freiheit. Ich sehe die Welt mit anderen Augen und gestalte sie selbst.

Verena Weiss, Key Account Managerin

Ben bringt professionell und fokussiert Menschen mit ihren Stärken in Kontakt.

Dr. Alexandra Widmer, Autorin & Coach

Benedikt leistet absolut geniale Arbeit und ich kann ihn uneingeschränkt empfehlen! Ich bin schon lange ein Fan von ihm und er war der Erste, der mir die verrückte Idee

eingepflanzt hat, mein Leben nach eigenem Standard gestalten zu wollen. Sieh, was du angerichtet hast, Benedikt!

Aljoscha Laschgari, Blogger
& Gründer von Psychologie-Einfach

Es ist unglaublich toll, was und vor allem wie Benedikt Ahlfeld seinen Teilnehmern die Inhalte beibringt. Ich bin immer gerne dabei!

Dr. med. Marco Leonardelli, Arzt

Benedikt Ahlfeld ist ein Top-Trainer, der die richtige Mischung aus Humor, Einfühlsamkeit und Know-how besitzt. Vor allem ist es ihm wichtig, selbst zu leben, was er lehrt und deswegen kann ich ihn total empfehlen.

Sandra Heim, Coach & Autorin

Benedikt wird dir dabei helfen, neue Perspektiven auf dich selbst wie auf dein Leben zu gewinnen. Er bietet dir Inspiration und Tipps, damit du die richtigen Entscheidungen triffst und selbstbestimmt lebst.

Anchu Kögl, Autor & Weltreisender

Benedikt ist ein professioneller Trainer auf höchstem Niveau. Er vermittelt die Inhalte sehr anschaulich, spannend und leicht verständlich. Absolut empfehlenswert!

Jeanette Egemann, Hypno-MasterCoach (DVH)

Ben ist ein absoluter Profi und beherrscht sein Handwerk nahezu intuitiv - das spürt man sofort, wenn man in seiner Nähe ist. Sein ausgesprochen hohes Talent in der Unternehmensführung und in der Kommunikation sowie seine jahrelange Erfahrung als Berater machen ihn zu einem der Top-Experten auf dem Gebiet.

Sergej Linz, Online-Unternehmer & Trainer

Benedikt ist mit seinen Themen nah am Puls der Zeit. Er fördert die Selbstbestimmung bei seinen Klienten und macht Mut, die eigene Individualität gemäß dem eigenen Maßstab zu leben. Erfrischend, klar und dynamisch.

Bianka Maria Seidl, Gründerin von yoYa Bewusstsein

Benedikt Ahlfeld hat nicht nur eigene Visionen und geht seinen Weg, ohne sich von äußeren Vorgaben einschränken zu lassen, er hat auch bereits vielen Menschen geholfen, ihren persönlichen Weg zu finden. Dabei ist er immer herzlich und respektvoll - jemand, bei dem man lernt, selbst zu denken, niemand, der einem seine Gedanken überstülpt. Genau das macht meiner Erfahrung nach einen großartigen Coach aus!

Sophia Lierenfeld, Personal Coach

Wer sein volles Potential nutzen möchte und sich nicht mit einem "Standard-Leben" zufrieden gibt, ist bei Benedikt genau richtig. Er gibt dir effektive Strategien an die Hand, die dich dabei unterstützen, dein Leben nach eigenen Vorstellungen zu leben. Diese Strategien werden auf verständliche und sehr kompetente Weise vermittelt.

Robert Kraxner, Profi-Blogger

Inhalt

Vorwort von Anne Heintze

Einleitung

Kapitel 1: Der Weg aus der Komfortzone

- 1.1 Angst vor Veränderung?
- 1.2 Von der Komfortzone in die „Komm-Vor-Zone“
- 1.3 Warum du die Komfortzone verlassen musst
- 1.4 Was das Überwinden der eigenen Grenzen bringt
- 1.5 Was das Ausharren in der Komfortzone kostet
- 1.6 Tipps für mehr Abwechslung

Kapitel 2: Radikale Ehrlichkeit

- 2.1 Währt Ehrlichkeit wirklich am längsten?
- 2.2 Die vielen Gesichter der Lügen
- 2.3 Bleib dir selbst treu
- 2.4 Gefangen im eigenen Schatten
- 2.5 Schattenseiten der Partnerschaft
- 2.6 Emotionales Übergepäck

Kapitel 3: Ein Leben nach eigenem Standard

- 3.1 Wo kommst du her, wo willst du hin?
- 3.2 Die Gesellschaft hat nicht immer recht
- 3.3 Bist du dir deiner selbst bewusst?
- 3.4 Weißt du eigentlich, wie du dich fühlst?
- 3.5 Lern deine Gefühle kennen, erkennen und verstehen
- 3.6 Einmal freimachen, bitte!

3.7 In 7 Schritten zu deinem besten Selbst

Kapitel 4: Partnerschaft nach eigenem Standard

4.1 Die eine Frage, die du unbedingt stellen musst

4.2 So besiegst du deine Eifersucht

4.3 Der Kampf mit der Liebe

4.4 Ist es Zeit loszulassen?

4.5 Offene Partnerschaft

Kapitel 5: Der Chaos Guerilla

5.1 Drei einfache Wege, sich sofort besser zu fühlen

5.2 Zehn Taktiken für den ambitionierten Chaos-Guerilla

5.3 Weniger ist oft mehr

5.4 Selbstzweifel, ade!

5.5 Vertrau auf deine Intuition

Kapitel 6: Ausbruch aus dem System

6.1 So entkommst du dem Hamsterrad

6.2 In 10 Schritten raus aus dem System

6.3 Das Leben eines digitalen Nomaden

6.4 So wirst du dein eigener Chef

6.5 Ich bin dann mal weg

6.6 Lebe jeden Atemzug!

Nachwort

X.I Über den Autor

X.II Mein Angebot für dich

Vorwort von Anne Heintze

Anne Heintze ist führende Expertin für Hochbegabung, Hochsensibilität und Hochsensitivität in Deutschland. Sie arbeitet seit 1988 erfolgreich mit Menschen: Erst als Therapeutin, dann als Heilpraktikerin, Coach und Ausbilderin für Coaches. Ihr ansteckender Optimismus und das konsequente Denken in Möglichkeiten, machen sie zu einem außergewöhnlichen Coach für außergewöhnliche Menschen.

Dieses Buch ist ganz sicher nichts für Konjunktivisten und Wannabes. Wer in Kategorien wie „Ich würde es ja tun, wenn ...!“ oder „Ich wäre gerne, aber ...!“ lebt, sollte die Finger davon lassen.

Wer aber wirklich Spaß und Freude daran entdecken will, aus der altbekannten Komfortzone seines Lebens herauszutreten, ist mit diesem Buch von Benedikt Ahlfeld bestens beraten.

Dieses Buch kann dir genau das bieten: einen Ausweg aus alten, blockierenden Verhaltensmustern, um mehr Wahlfreiheit und Selbstbestimmung zu erreichen.

Wir alle haben bestimmte Verhaltensweisen, an die wir uns gewöhnt haben, die uns vielleicht sogar von der Gesellschaft oder den Eltern, den besten Freunden aus der Schulzeit, den Lehrern unbewusst übergestülpt wurden. Du hast diese Dinge schon vor langer Zeit gelernt und meist einfach unreflektiert übernommen.

Wenn du ein Mensch bist, der schon eine Weile auf solchen alten Trampelpfaden unterwegs ist, lädt dich dieses Buch immer wieder zu einem Perspektivenwechsel ein. Denke und handle einfach einmal paradox und antizyklisch. Mach das Gegenteil von dem, was du normalerweise tust. Sei mutig und neugierig auf die Verschiebung deiner Wahrnehmung. Du wirst so leicht aus altbekannten Teufelskreisen ausbrechen können. Probiere die Tipps im Kapitel über Chaos Guerillas aus und habe Spaß dabei!

Der Autor ist bekennender Fan von antizyklischem Verhalten. Antizyklisches Verhalten und antizyklische Kommunikation schenken Überraschungen und helfen, Gewohnheiten zu überprüfen. Vielleicht gibt es ja noch bessere Alternativen, andere Möglichkeiten, ungeahnte Erkenntnisse zu gewinnen, jenseits des Bekannten? Antizyklisches Denken und Handeln lohnt sich in vielen Situationen im Alltag. Benedikt erlebt es immer wieder, wie effektiv und schnell antizyklisches Verhalten Veränderungsprozesse unterstützt.

Er liefert in seinem Buch einige sehr einfache Beispiele, die sich sofort ausprobieren lassen. Keine Ausrede! Ja, sofort!

Ein unerwartetes Verhalten ist vor allem in alten eingefahrenen Beziehungen hilfreich. Es rüttelt wach, verblüfft und ermöglicht so neuartige Begegnungen. Sei mutig!

Ratgeberbücher kann man selten in einem Zug durchlesen. Eigentlich gar nicht. Ratgeberbücher sind allesamt Arbeitsbücher für die Arbeit an sich selbst und die ist nicht in ein paar Stunden Powerlesen getan. Das Buch kann wie eine Bibel werden, die der Leser bei sich trägt, wo er geht und steht, und damit eine Erkenntnis nach der anderen in sein Leben integriert.

Benedikts Art der Ansprache ist direkt und eindringlich, ohne von oben herab belehrend zu sein. Der Leser empfindet sofort und spontan nach den ersten Sätzen: „Ja! Genau! So geht es mir auch.“ Das bindet den Leser eng an das Buch und er lässt es nicht mehr los. So kann sich die Wirkung der Worte am besten entfalten.

Wir alle wissen, dass Ratgeber in den meisten Fällen ein erkennendes Nicken hervorrufen und dann nach kurzer Zeit im Schrank verstauben. Dieses Buch hat die Chance, zu mehr zu werden. Dann, wenn du als Leser ins Handeln kommst und wirklich mehr willst. Wenn du nicht nur bei Absichtserklärungen bleibst, sondern auch den Allerwertesten hochbekommst und sofort damit beginnst umzusetzen, was Benedikt dir empfiehlt.

Insbesondere das Kapitel über Partnerschaft und Beziehung kann an deinen inneren, uralten und wahrscheinlich nicht selbst gestalteten Überzeugungen und Glaubenssätzen rütteln. Du wirst hier und an vielen anderen Stellen des Buches zu antizyklischem Verhalten eingeladen. Benedikt liebt das sehr, probiert das selbst immer wieder aus und setzt es auch in der Arbeit mit Menschen ein.

Er hat sehr überzeugende Appelle und Fragen an dich. Sie haben einen großen, tiefen Bezug zu jedem Menschen. Faszinierend für mich am Ende von Seite 30:

"Vertrauen in dich selbst: Welche Gefühle löst ein erster erledigter Schritt in dir aus? Von welchen Erfolgsgeschichten aus deiner Vergangenheit kannst du bereits berichten? Durch welche Maßnahmen kannst du dich mit aller Konsequenz auf das wirklich Wichtige im Leben konzentrieren und von der Gier nach Lob und emotionaler Ruhe abwenden?"

Wirklich viele Menschen sind von klein auf besonders gierig, geradezu abhängig vom Lob anderer. Als Kind sind sie abhängig vom Lob der Eltern und später als erwachsener Mensch vom Lob des Vorgesetzten oder der Anerkennung durch einen Lebenspartner. Sie sind ständig auf der Suche danach und bekommen nie genug davon, da der Mangel in ihnen selbst liegt und die Suche im Außen immer unbefriedigt bleiben muss.

Wer erkennt, dass das der falsche Weg ist, in sich selbst schaut und seine Kompetenzen und Fähigkeiten findet, hat es definitiv leichter im Leben. Wer sich abkehrt von der Abhängigkeit des Lobs anderer und seine Anerkennung aus sich selbst schöpft, gewinnt eine große Portion Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Die meisten Grenzen dessen, was möglich, machbar und erlaubt ist, existieren nur in unserem eigenen Kopf. Benedikt lädt dich immer wieder ein zu überlegen, was wäre, wenn du all das, was du "nicht darfst" doch tust. Was sind die schlimmsten Konsequenzen, die dich erwarten könnten? Es geht darum zu erkennen, wie du dich selbst blockierst in deinen Träumen. Was würdest du gern tun? Stell dir vor, ab jetzt tust du es einfach. Dieses Buch ist ein Mutmacher für alle, die bereit sind, sich selbst ein Herz zu fassen und zu starten in ein selbstbestimmtes Leben.

Vielleicht wird dein Umfeld sagen: "Nein, das passt aber gar nicht zu dir!" oder: "Das ist nicht richtig!". Und diese Reaktion ist auch sehr wahrscheinlich. Denn die Menschen, die dir am nächsten stehen, lieben dich. Ja, du hast richtig gelesen. Die Menschen, die dich lieben, sind die ersten, die dich von deiner Entwicklung abhalten werden wollen. „Wieso?“, fragst du? Weil diese Menschen dich für die Person lieben, die du *bist*.

Das heißt im Umkehrschluss, wenn du dich veränderst, werden deine Liebsten ein bisschen unruhig oder gar ängstlich. Denn die Möglichkeit besteht, dass du dich so sehr veränderst, dass sie dich vielleicht nicht mehr lieben können. Und dann passiert das, was ganz viele Menschen erleben: jene Personen, die ihnen am wichtigsten sind, versuchen sie von ihrem eigenen Glück abzuhalten, indem sie bitten, dass man sich nicht verändert.

Vielleicht tun sie das durch die Blume, vielleicht aber auch ganz direkt - und dies führt zu einem unausweichlichen Konflikt: dass deine dir liebsten Menschen dich plötzlich davon abhalten wollen, deine Ziele zu erreichen. Das ist ein großes Problem. Und es passiert jeden Tag. Das ist die Wahrheit.

Wie du mit dieser Situation umgehen kannst, lernst du in diesem Buch. Nur wer wirklich rausgeht aus seiner Komfortzone, wer beschwerliche Wege akzeptiert, Auseinandersetzungen mit sich und anderen nicht aus dem Weg geht, erzielt Erfolge, wächst und blüht auf

Also los!

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und bei der Realisierung deiner Lebensträume.

Herzlichst
Anne Heintze

Einleitung

„Du hast Angst davor, du selbst zu sein!“

Mit diesem (zugegebenermaßen recht reißerischen) Titel spreche ich ein Thema an, das uns alle betrifft. Und den einen oder anderen trifft es direkt ins Herz. Selbst jene Menschen, die diesen Satz vehement von sich weisen wollen, ertappen sich zumindest dabei, wie sie in gewissen Phasen ihres Lebens doch von Zweifeln geplagt sind.

Dieses Buch ist aufgrund unzähliger Anfragen meiner Leserinnen und Leser entstanden, die mit einer ganz persönlichen Frage auf mich zukamen: „Wie kann ich mich von der sozialen Programmierung lösen?“ Es soll all diesen Menschen – auch dir! – genau das bieten: einen Ausweg zu finden aus alten, blockierenden Verhaltensmustern. Mit dem Ziel, neue Lösungswege zu finden, die dir mehr Wahlfreiheit und Selbstbestimmung ermöglichen.

Denn wir alle haben bestimmte Verhaltensweisen, an die wir uns gewöhnt haben, die uns vielleicht sogar von der Gesellschaft oder den Eltern, den besten Freunden aus der Schulzeit, deinen Lehrern unbewusst konditioniert wurden. Das bedeutet, dass du diese Dinge schon vor langer Zeit beigebracht bekommen oder einfach unreflektiert übernommen hast. Es handelt sich um einen Glaubenssatz. Und der Glaubenssatz wurde zu einem Verhalten. Nehmen wir zum Beispiel das kleine Kind, das im Bus ausgelassen tanzt und singt. Es bekommt von den Eltern gesagt: "Hör