


**REDLINE** | VERLAG

BENEDIKT AHLFELD

**DIE FÜNF**

**ERFOLGSPRINZIPIEN DES**

**SELBSTMANAGEMENTS**



Verantwortung für sich übernehmen  
und Ziele einfacher erreichen

**BENEDIKT AHLFELD**

**DIE FÜNF ERFOLGSPRINZIPIEN DES  
SELBSTMANAGEMENTS**



**REDLINE** | VERLAG

**BENEDIKT AHLFELD**

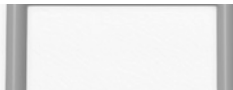
**DIE FÜNF**

**ERFOLGSPRINZIPIEN DES**

**SELBSTMANAGEMENTS**



Verantwortung für sich übernehmen  
und Ziele einfacher erreichen



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@redline-verlag.de](mailto:info@redline-verlag.de)

1. Auflage 2021

© 2021 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Türkenstraße 89  
D-80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Christiane Otto  
Umschlaggestaltung: Marc Fischer  
Umschlagabbildung: Orla/Treppe zum Himmel  
Satz: ZeroSoft, Timișoara  
Druck: GGP Media, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-850-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96267-339-0  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96267-340-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
Die fünf Prinzipien . . . . .	11
Die unsichtbare Kraft, die unser Leben lenkt . . . . .	14
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht. . . . .	16
Die volle Kraft entfesseln . . . . .	18
Die Vision im Inneren suchen . . . . .	21
<b>Die fünf Prinzipien</b> . . . . .	<b>25</b>
<b>1. Ehrlichkeit</b> . . . . .	<b>29</b>
Wir sind erwachsen, aber nicht erwacht. . . . .	31
Schatten integrieren . . . . .	37
Die Realität ist ein Traum . . . . .	40
Menschen lassen nur das mit sich machen, was sie selbst mit sich machen . . . . .	43
Sprache erschafft Realität . . . . .	44
Der Computervirus im Kopf . . . . .	47
Der Blick hinter den Spiegel . . . . .	50
Wieso uns die Gewohnheitszone vom Erfolg abhält . . . . .	57
Wer bin ich wirklich? . . . . .	64
Das Schicksal herausfordern. . . . .	69
Werte als Lebenskompass . . . . .	73
Radikale Ehrlichkeit . . . . .	77

<b>2. Keine Ausreden</b> .....	<b>81</b>
Das flexibelste Element steuert das System .....	86
Die Gesetze des Geistes .....	89
Alle Vorannahmen basieren auf Ignoranz .....	94
Die Rüstung ablegen .....	99
Die Angst überwinden, man selbst zu sein .....	102
Wie misst man den Selbstwert? .....	104
Die rote Pille .....	108
<b>3. Beobachtung von Bewertung trennen.</b> .....	<b>111</b>
Der Vergleich ist die Wurzel allen Übels .....	112
Die Tarotkarte auf der Stirn .....	114
Das Ende der Selbsttäuschung .....	117
Man kann immer recht haben – oder glücklich sein .....	120
Ich nehme mich nicht mehr persönlich .....	122
Der Konflikt in uns .....	125
Das Gefühl der Machtlosigkeit .....	130
Wir verstärken, worauf wir unseren Fokus richten .....	139
Die Angst vor Verantwortung .....	141
Das Monster-Choice-Dilemma .....	148
Das Verlangen nach Anerkennung macht unfrei .....	151
<b>4. Mutig sein.</b> .....	<b>155</b>
Siege machen stolz, Niederlagen stark .....	155
Fehler sind die Flügel des Erfolgs .....	158
Es gibt kein Versagen, nur Lektionen .....	162
Vorannahmen führen zu Konflikten .....	171
Sich selbst ermächtigen .....	177
Kein Mensch wird unglücklich geboren .....	179
Mit den richtigen Gewohnheiten zum Glück .....	181

<b>5. Sein Bestes geben</b> .....	<b>187</b>
Die Qualität unserer Fragen bestimmt die Qualität unseres Lebens .....	189
Jeder Tätigkeit eine Bedeutung geben .....	193
Nur eine Null hat keine Ecken und Kanten .....	194
Weltverbesserung durch Selbstverbesserung .....	196
Erfolg hat immer zwei Seiten .....	202
<b>Checkliste</b> .....	<b>209</b>
Ehrlichkeit .....	209
Keine Ausreden .....	211
Beobachtung von Bewertung trennen .....	213
Mutig sein .....	215
Sein Bestes geben .....	217
<b>Nachwort</b> .....	<b>221</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>225</b>
<b>Bibliografie</b> .....	<b>227</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>231</b>





# EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Beginn möchte ich dir aus tiefstem Herzen gratulieren, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast. Du beschäftigst dich mit einem der vielleicht wichtigsten Themen unserer Zeit: sich selbst verantwortlich zu machen. Das ist einerseits unglaublich wichtig, kann andererseits aber auch etwas unangenehm sein, weil wir vielleicht die bisherige Komfortzone verlassen müssen. Du bist mutig genug, diesen Schritt zu gehen und volle Verantwortung zu übernehmen! Damit wirst du deine Ziele einfacher und schneller erreichen.

Ich muss zugeben: In meinen Jugendjahren war das bei mir nicht immer der Fall. Eine Situation ist mir im Gedächtnis geblieben, die das auf den Punkt bringt. Es war ein sonniger Frühlingstag im April 2002. Das schöne Wetter draußen konnte ich aber überhaupt nicht genießen. Ich war 14 Jahre jung, stand schon seit gefühlt einer Stunde vor dem Badezimmerspiegel und starrte meinen Körper an. Besonders stach mir etwas ins Auge, was ich selbst nicht an mir leiden konnte: Ich war einfach zu dick. Und an diesem Tag fand ich meinen Anblick sogar noch schlimmer, denn ich hatte auch noch einen Pickel mitten auf der Nase!

Plötzlich kam mein Vater durch die Tür und sah mich mit meinem frustrierten Gesichtsausdruck dastehen. Er wollte nur irgend etwas sagen, um mich zu beschwichtigen, und reagierte mit: »Ach Benni, mach dir keine Sorgen. Du hast nur schwere Knochen! Das

ist in unserer Familie ganz normal.« Ich muss zugeben, in dem Moment haben mir seine Worte geholfen. Aus heutiger Sicht erkenne ich natürlich die positive Absicht dahinter. Gleichzeitig muss ich aber zugeben, dass in diesem Moment auch eine Art Selbstsabotage begann, denn nun hatte ich eine Ausrede dafür, warum ich nicht den Körper hatte, den ich haben wollte. Das Bequemste an dieser Ausrede war, dass ich nichts daran ändern konnte. Es war nicht meine Schuld, dass ich so schwer war, denn ich hatte ja schwere Knochen. So wie ich mich damals selbst belogen hatte, um mich kurzfristig besser zu fühlen, ergeht es uns allen immer wieder. In diesem Buch geht es darum, wie ich es geschafft habe, Schluss mit Ausreden wie dieser zu machen, die volle Verantwortung für mein Selbstmanagement zu übernehmen – und wie auch du das erreichen kannst!

Diese Ausreden, die sich in unseren Gedanken einschleichen, haben oft weitreichende Konsequenzen auf unser Leben. Wir handeln nicht immer auf der Basis einer bewussten Entscheidung, sondern meist nur aus einer Gewohnheit heraus. Unsere Vorannahmen über die Welt beeinflussen dabei, wie wir auf andere reagieren. So finden wir uns manchmal in Situationen wieder, in denen wir uns nachträglich gerne anders verhalten hätten. In dem Moment selbst jedoch waren wir unserem automatisierten Verhalten »ausgeliefert«. Verantwortung wird oft abgegeben. Befreie dich daher von deiner Selbstsabotage und verlasse die Rolle des Opfers.

## DIE FÜNF PRINZIPIEN

In diesem Buch möchte ich meine fünf Prinzipien für erfolgreiches Selbstmanagement vorstellen. Sie sollen dazu inspirieren, sich von inneren Blockaden zu befreien und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dadurch wirst du dich künftig bei Entscheidungen sicherer fühlen und mehr Motivation für die Umsetzung haben. Man kommt ohne innere Konflikte einfacher und schneller zum gewünschten Ergebnis und kann einen Beitrag leisten, der von Bedeutung ist. Vielleicht überraschst du dich beim Lesen dieses Buches selbst durch die eine oder andere Erkenntnis. Selbstvertrauen bedeutet nicht, einen Raum zu betreten und zu denken, besser als alle anderen zu sein. Es bedeutet, hineinzutreten und sich mit niemandem vergleichen zu müssen. Diesem Gedanken folgend geht es in diesem Buch auch nicht darum, besser als die anderen zu sein. Es geht darum, *das beste Selbst* zu sein; jeden Tag ein bisschen mehr. Um dies zu erreichen, stellen wir die Eigenverantwortung als wichtigste Grundlage für ein erfolgreiches Selbstmanagement in den Mittelpunkt und ebenso in direkten Zusammenhang mit Glück und Unglück.

Manchmal fällt es uns schwer, das Verhalten anderer (und sogar unser eigenes) zu verstehen. Viele Menschen kennen das Gefühl, schon einmal tiefen Liebeskummer empfunden und die Welt nicht mehr verstanden zu haben. Wieso musste es so kommen und die Partnerschaft auf so emotional einschneidende Art und Weise enden? Oder man hat schon lange im Beruf auf eine Beförderung hingearbeitet, aber als die Stelle frei wurde, bekam ein anderer Kollege (oder jemand, der extern rekrutiert wurde) den Vorzug. Womöglich ist auch das unwohle Gefühl im Magen bekannt, das man auf dem Weg zur Familienfeier spürt, schon

lange bevor man überhaupt dort ist. Denn man weiß, dass wieder Kritik droht für Fehler von früher, weil niemand die eigene Perspektive verstehen will oder die heutige Veränderung sieht. So kann es auch im Abstand von mehreren Jahren dazu kommen, dass man sich wiederholt in ähnlichen Situationen des Unglücks und der Verzweiflung wiederfindet. Man ist frustriert, unsicher, ob man den richtigen Weg im Leben eingeschlagen hat, und fühlt sich in einem emotionalen Tief. Vielleicht würdest du an dieser Stelle gerne das Leben kurz stoppen – wie in einem Film, den du mit dem Drücken einer Taste kurz pausierst –, damit du einen Schritt zurückmachen und wieder mehr Klarheit gewinnen kannst? Vielleicht bist du manchmal traurig und verletzt über Aussagen oder das Verhalten von Menschen in deinem Umfeld. Speziell von jenen, die dir nahestehen. Vielleicht baut man im Kopf »Luftschlösser« (also gewünschte Konstrukte und Visionen), wie schön das Leben doch sein könnte. Aber dann passieren in der Realität Dinge, die dich scheinbar an den Start zurückwerfen. Wenn du dazu bereit bist, dich im Verlauf dieses Buches selbst zu hinterfragen, so wirst du Herausforderungen des täglichen Lebens künftig besser meistern können. Wer sich in der Vergangenheit öfters in »seltsamen« Situationen oder Beziehungen wiedergefunden hat, in denen sich bestimmte unliebsame Erfahrungen wiederholen, der kann hier Antworten finden und dem Spuk ein Ende machen. Ebenso soll dieses Buch das Verständnis lehren, wieso Menschen manchmal uneinsichtig sind, ungerecht über andere urteilen und wie es überhaupt zu Konflikten und Missverständnissen in Partnerschaft und Beruf kommen kann. Die fünf Prinzipien helfen dabei, die eigene Perspektive zu erweitern<sup>1</sup> und zu verstehen:

- warum wir selbst und andere so sind, wie wir sind,
- warum wir manchmal unseren Erwartungen nicht gerecht werden,
- warum Konflikte lange Zeit vermieden werden, obwohl es besser wäre, sie gleich zu lösen,
- warum und wie wir uns manchmal selbst sabotieren,
- warum Führungskräfte manchmal nicht die Ziele erreichen, die sie anstreben,
- worauf wir achten sollten, wenn wir unsere Kinder erziehen,
- warum Beziehungen (in Freundschaft, Beruf, Partnerschaft und sogar der eigenen Familie) immer wieder an ähnlichen Punkten schwierig werden.

Mit diesem Buch will ich Mut machen, Wege aufzeigen und im wesentlichen Hilfe zur Selbsthilfe ermöglichen. Der Gestaltungsgedanke der Selbstverantwortung wurde von Henry Jacoby (ein deutscher Sozialarbeiter, Journalist und Schriftsteller) so beschrieben:

»Entgegen der passiven Erwartung, dass ein Sinn des Lebens gegeben sein müsste, stellen wir dem Menschen die aktive Aufgabe, seinem Leben einen Sinn zu geben.«<sup>2</sup>

Insofern ist jeder Mensch selbst Gestalter seines Lebens und damit auch voll verantwortlich für das eigene Glück.

## DIE UNSICHTBARE KRAFT, DIE UNSER LEBEN LENKT

Worauf man seine Gedanken fokussiert, bestimmt, ob man sich auf neue Dinge einlassen kann oder sich an längst überholte Gewohnheiten klammert. Man könnte es auch hart formulieren: *Wir alle* wurden in eine Lüge geboren. Es ist die vielleicht größte Lüge aller Zeiten. Die meisten Menschen erzählen sie sich bis zum Ende ihres Lebens: Es ist die Lüge von der Freiheit. Gemeint ist damit, dass viele Menschen ihr Leben lang nie entdecken, dass ihr Verstand von einer fremdbestimmten Programmierung beherrscht wird. Der erste Schritt zu persönlicher Freiheit ist das Bewusstsein. Um frei sein zu können, müssen wir uns bewusst sein, dass wir nicht komplett frei sind. Wir müssen wissen, was das Problem ist, um das Problem überhaupt erst lösen zu können. Die meisten Menschen glauben, sie wurden in einem freien Land und in Freiheit geboren. Doch das ist falsch! Sobald wir geboren sind, bekommen wir einen Namen, eine Nationalität, ein Geschlecht und eine Religion. Wir haben nicht selbst entschieden, wer wir sind. *Andere* haben es für uns bestimmt. Wir sind von Beginn an umgeben von einem unsichtbaren Käfig; es ist wie eine Versklavung der Gedanken. Andere haben für uns entschieden, was im Leben wichtig ist und was nicht. Was richtig ist und was falsch. Und man übernimmt diese Annahmen unbewusst. Unsere Eltern haben uns diese Werte beigebracht (welche das sind und noch mehr dazu erkläre ich auf Seite 73). Diese Werte haben sie wiederum von ihren Eltern gelernt, die diese von ihren Eltern gelernt haben, und immer so weiter. So wird der Verlauf des eigenen Lebens bereits Jahrhunderte bevor man überhaupt geboren wird entschieden. Bis heute haben wir diese ungeschriebenen Gesetze übernommen, ohne

wirklich darüber nachzudenken. Das nenne ich die soziale Programmierung.

Wenn man davon ausgeht, dass unsere Einstellung und der persönliche Lebensstil in jungen Jahren geprägt wurden, so kann man schätzen, dass die ersten sechs Lebensjahre besonders bestimmend hierfür waren.<sup>3</sup> Ebenfalls prägende Erfahrungen können durchaus später auftreten, solange es sich dabei um besonders bedeutsame Ereignisse handelt. Dies können etwa positive Erlebnisse wie die erste Liebe oder negative Schicksalsschläge wie schwere Krankheiten, der Tod eines geliebten Menschen, Unfälle oder die Scheidung einer Ehe gewesen sein.

Doch wir sind unseren Lebensumständen nicht hilflos ausgeliefert. Ich bin fest davon überzeugt: Wir sind nicht das Produkt unserer Erziehung oder unserer Gene, sondern wir sind das Ergebnis unserer Entscheidungen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und kann niemand anderem die Schuld an seinem heutigen Schicksal geben. Dennoch sind viele Menschen in bestimmten Bereichen unzufrieden. Irgendwie ist das doch verrückt – wir haben die volle Kontrolle über unser Leben, und trotzdem wünschen sich viele Menschen mehr Erfolg, Zufriedenheit und Glück. Oder sie wünschen sich weniger von etwas wie zum Beispiel – so wie auch ich damals – ein paar Kilo weniger auf der Hüfte. Wie kommt es zu dieser Selbstsabotage? Natürlich ist die Weitergabe der sozialen Programmierung von Eltern zu Kindern und von Menschen zu Menschen etwas völlig Normales. Wie sonst sollten wir als Kinder lernen, wenn nicht durch Nachahmung?

Unsere Eltern geben uns üblicherweise in positiver Absicht das weiter, was sie selbst gelernt haben. So funktioniert es seit Jahrtausenden. In Wahrheit können wir unseren Eltern nicht dafür böse sein, dass sie uns beigebracht haben, so zu sein wie sie, denn sie



konnten uns nur das beibringen, was sie selbst kannten. Jedoch sollten wir dadurch nicht in die Opferrolle verfallen und andere für unser Leben und insbesondere dessen unangenehme Aspekte verantwortlich machen: Opfer der Gene, der Erziehung, der Medien, der Gesellschaft, der Politik, einer Weltverschwörung oder anderer böser Mächte außerhalb der eigenen Kontrolle. Ein Opfer erwartet von anderen Hilfe und macht sich somit unweigerlich abhängig von äußeren Umständen und der Gnade anderer. Wer bereit ist, die positive Kraft seiner Gedanken zu nutzen, wird aktiver Gestalter seines Selbst und holt sich die Kontrolle über sein Leben zurück.

### **JEDES VERHALTEN HAT EINE POSITIVE ABSICHT**

Unsere Eltern gaben uns wahrscheinlich das Beste, was sie hatten. Und wenn sie uns verletzt haben, dann nur, weil sie in ihrer eigenen Programmierung gefangen waren. Wer verletzt, der handelt aus Schwäche oder Unwissen heraus. Den Menschen, die uns wehgetan haben, standen meist ihre eigenen Ängste, Annahmen und inneren Konflikte im Weg. Deshalb konnten sie uns nicht die Liebe geben, die sie uns wahrscheinlich gerne gegeben hätten. So wie wir hatten sie anfänglich keine Möglichkeit, ihre Programmierung selbst zu beeinflussen. Da uns dieses Wissen nun zur Verfügung steht, befinden wir uns aber in einer viel vorteilhafteren Position. Gleichzeitig geht mit dieser Macht auch eine große Verantwortung einher, denn einer muss den Kreis der fremdbestimmten Programmierung durchbrechen. Wenn es nicht deine Eltern waren, so liegt die Chance nun bei dir. Nutze sie! Es ist nicht deine Schuld, dass die Welt so ist, wie sie ist, aber es ist deine Verantwor-

tung, wenn sie so bleibt. Deine Probleme ändern sich nicht mit deiner Umgebung, sondern mit dir. Wer stets der Herde folgt, sieht immer nur die Ärsche.

Das direkte Umfeld in der Kindheit hat nicht einzig gute oder schlechte Effekte auf die Persönlichkeit. Es ist durchaus möglich, dass auch aus finanziell abgesicherten Familien nicht nur geistig stabile, glückliche und erfolgreiche Menschen erwachsen. Genauso wäre es falsch zu denken, dass aus sozial schlechter gestellten Familien nur psychisch gestörte und lebensverneinende Menschen kommen. Erfolgserlebnisse, Schicksalsschläge und Enttäuschungen sind unter allen Gegebenheiten möglich. Wichtig ist vielmehr die Frage, welche Entwicklungen durch das Umfeld begünstigt werden und welches Werteverständnis den Kindern vermittelt wird.

Es macht dennoch keinen Sinn, anderen Menschen oder der Vergangenheit die Schuld daran zu geben, wer man heute ist. Die Vergangenheit ist vorbei, und das ist gut so. Natürlich kann man sie nicht ändern. Aber man kann entscheiden, welchen emotionalen Bezug man zu ihr hat und wie viel Macht sie auf das heutige Leben ausüben darf. Manchmal sagen die Leute: »Eines Tages wirst du auf diese schwere Zeit zurückblicken und lachen.« Meine Frage ist: Warum warten?

Mit diesem Buch möchte ich jeden dabei unterstützen, sich von den Erwartungen anderer zu lösen und ein Leben in Freiheit zu führen. So gewohnt und vertraut das eigene Leben im Moment auch erscheinen mag, sollte man darüber nachdenken, ob das wirklich alles ist oder ob es nicht doch mehr zu bieten hat. In Wahrheit ist das Leben nur so lange eine Lüge, solange man diese fremdbestimmte Programmierung akzeptiert. Jeder kann selbst entscheiden – frei wählen –, *was* man fühlt und *wie* man sein Leben

gestaltet. Es ist die völlige Wahlfreiheit, die viele Menschen schon vergessen haben oder aus Angst vor der Veränderung erst gar nicht ergreifen wollen.

Doch wieso fällt es immer noch so vielen Menschen schwer, sich für ihr wahres Selbst zu entscheiden? Es ist die Sicherheit der Gewohnheitszone, der altbekannten Abläufe und täglichen Routinen, die uns davon abhält, uns auf radikale Veränderung einzulassen. Menschen wissen meist nicht, was sie mögen, aber sie mögen, was sie kennen. Genau diese Veränderung – aus der Gewohnheitszone der Fremdprogrammierung auszubrechen – ist es, die sich unser wahres Selbst so sehnlich wünscht. Verborgен in der Tiefenstruktur unserer Psyche wartet es darauf, endlich wiedergefunden, angenommen und entfesselt zu werden. Viel zu lange schon hast du dich vielleicht an den Erwartungen anderer orientiert.

Nun ist die Zeit gekommen, der Welt deinen wundervollen, ursprünglichen Kern zu zeigen. Ich nenne ihn liebevoll die »Urmotivation« und meine damit die Kraft, die dich von innen heraus antreibt und schon immer in dir manifestiert war. Viel zu oft haben wir sie vernachlässigt, ihren Ruf unbewusst, oder manchmal sogar absichtlich, ignoriert und damit in die Ebene der Vergessenheit verdrängt.

## **DIE VOLLE KRAFT ENTFESSELN**

In meinem Leben hat es viele Entscheidungen gegeben, bei denen es notwendig war, die Gewohnheitszone zu verlassen. Bei denen es sogar überlebenswichtig war, einen Weg zu gehen, der vielleicht nicht der einfachste oder bequemste gewesen ist. Heute

erinnere ich mich gerne daran zurück, denn diese Geschichten haben mein Leben geprägt. Eine davon ist der Weg zu meinem Abitur. Auch wenn ich es nicht gerne zugebe (insbesondere, weil meine Mutter eine besonders engagierte Lehrerin war): Ich habe mich in der Schule nie wirklich angestrengt. Es gab ein paar Fächer, die haben mich interessiert. Da hatte ich meistens auch sehr gute Noten. Und dann gab es auch viele Fächer, die haben mich einfach gar nicht interessiert. Und da habe ich üblicherweise nur das Allernötigste getan, damit ich überhaupt in die nächste Klassenstufe aufsteigen konnte. Das war immer ein großes Problem für meine Mutter. Sie war der Meinung, ich müsste viel mehr lernen, da ich ansonsten den Aufstieg in die nächste Stufe nicht schaffen würde. »Das kann doch gar nicht sein! Du bist ja Sohn einer Lehrerin, du musst auch an deine Zukunft denken«, so argumentierte sie. Das Resultat war jedoch nicht, dass ich mehr lernte. Stattdessen gab es fast täglich Streit zu Hause, da ich den hohen Erwartungen meiner Mutter einfach nicht gerecht werden wollte.

Als ich dann doch mit Ach und Krach in der Abschlussklasse angekommen war, wollte ich mir selbst – und vor allem meiner Mutter – beweisen, dass all diese Jahre des Streits unnötig gewesen waren. Weil, so sagte ich mir, es ja in Wahrheit für mich immer möglich gewesen wäre, bessere Noten zu bekommen. Ich hätte es nur selbst *wollen müssen*. *Ich hätte nur selbst die Verantwortung dafür übernehmen müssen*. Und das wollte ich beweisen, indem ich mit Auszeichnung »maturierte« (wie man in Österreich sagt), also den Abi-Abschluss machte. Darum habe ich in den letzten Monaten gebüffelt wie ein Verrückter. Und ich habe es tatsächlich geschafft! Ich habe wirklich mit Auszeichnung maturiert. Ehrlich gesagt war ich selbst überrascht. Meine Mutter war fürchterlich stolz, und ich

konnte ihr mit einem verschmitzten Lächeln sagen: »Siehst du, ich habe es ja immer gesagt.« Und alles war gut.

Ich erinnere mich noch genau an die Abschlussfeier. Mit meinem Nachnamen wurde ich als Erster aufgerufen, um mein Zeugnis abzuholen: »Benedikt Ahlfeld, Klasse A. Abschluss mit Auszeichnung!« Tosender Applaus. Mein Grinsen war so breit wie schon lange nicht mehr, und mit stolzgeschwellter Brust stand ich auf der Bühne. Ich sah, wie aus einer der hinteren Reihen plötzlich eine schon etwas ältere, aber noch immer fitte Frau mit wallendem blondem Haar aufsprang und auf mich zukam. Es war mein ehemaliger Klassenvorstand, der uns in der Mitte des Gymnasiums verlassen hatte, um in Pension zu gehen. Sie war extra gekommen, um uns zu verabschieden, was eigentlich eine sehr wertschätzende Geste war. Als ich mich zu ihr hinunterbeugte, während schon die nächsten Personen von der Klasse aufgerufen wurden, hörte ich nur, wie sie mich ganz direkt, völlig fassungslos und überrascht fragte: »Benni, hast *du* wirklich mit Auszeichnung maturiert?«

Ich sagte nur perplex: »Ja!«

Sie reagierte ungläubig: »Aber *wie* hast du das geschafft?«

Dieser Moment hat mich zutiefst beeinflusst, denn wenn nicht einmal unsere Lehrer an uns glauben, was bleibt dann noch? Es bleibt nur der Glaube an uns selbst, und das ist meiner Meinung nach auch alles, was man braucht. In diesem Moment habe ich gelernt, dass es an mir selbst liegt, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Niemand anderer kann einem das abnehmen. Jeder muss es selber tun.

Wenn du herausfinden willst, wie du dich von deiner sozialen Programmierung lösen und wieder zurück zu deinen eigenen Werten finden kannst, wie man wieder zu der Person wird, der man im tiefsten Kern seines Inneren entspricht, dann soll dir die-

ses Buch als Begleiter dienen. Die meisten Menschen denken über ihre Lebenssituation viel zu wenig nach und sind irgendwann überrascht, wieso sie in einem Hamsterrad gefangen sind. Sie wachen eines Tages auf und fragen sich: »Wie konnte mir das nur passieren?« Das hängt auch nicht vom Alter ab. Die meisten Menschen trifft die erste Sinnkrise heute schon mit Mitte 20.<sup>4</sup> Doch jede Krise hat etwas Gutes. Sie ist eine Chance, die Unbewusstheit der sozialen Programmierung zu durchbrechen.

## DIE VISION IM INNEREN SUCHEN

Vor allem sollten wir eines wieder lernen: nämlich Geduld zu haben. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben brauchen Zeit. Das, was uns wirklich berührt – Liebe, berufliche Erfüllung, Zufriedenheit –, ist ein längerer Prozess. Es ist mit Sicherheit kein einfacher und bequemer Weg, doch es ist ein Weg, der es *wert* ist, denn wer ihn wählt, gewinnt wahre Freiheit: Freiheit über das eigene Handeln, Freiheit über die eigenen Gefühle und Freiheit über die eigenen Gedanken. Die Welt wird nicht weniger komplex und die Aufgaben werden nicht einfacher – aber wir werden besser!

Wir sind heute Zeugen einer der bedeutendsten Veränderungen in der Geschichte der Menschheit. Peter Drucker, ein US-amerikanischer Ökonom österreichischer Herkunft, sagte einmal dazu, dass in einigen Hundert Jahren wahrscheinlich nicht die Technologie, das Internet oder der E-Commerce von den Historikern als die wichtigsten Ereignisse unserer Zeit gesehen werden, sondern die Veränderung der menschlichen Einstellung. Denn zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit hat eine schnell wachsende Anzahl an Menschen die freie Wahl. Sie müssen sich

selbst managen, worauf unsere Gesellschaft allerdings völlig unvorbereitet ist.<sup>5</sup>

Es gibt Menschen, die Entscheidungen extrem schnell treffen und dabei fast immer richtigliegen. Was für eine Ungerechtigkeit! Zumindest für all jene, denen das Entscheiden deutlich schwerer fällt. Ob es die großen oder kleinen Themen des Lebens sind, wir alle kennen es: das unangenehme Gefühl im Magen, mit verschwitzten Händen und einer hartnäckigen Stimme im Kopf, die uns zuflüstert: »Tu es nicht!«, und damit eigentlich meint: »Ich weiß nicht, was ich jetzt tun soll.«

In diesem Buch möchte ich dich auf eine Reise einladen. Eine Reise nicht hinaus in die Welt, sondern eine Reise in dein Inneres. Viel zu oft lassen wir uns in diesen hektischen Zeiten von Äußerlichkeiten ablenken, umso wichtiger ist es, tief durchzuatmen, die Augen nach außen hin zu schließen und sie gleichsam nach innen hin zu öffnen. Genau dabei will ich dich unterstützen! Damit auch du Vertrauen in allen Lebenslagen erlangen und Verantwortung übernehmen kannst. Das ist keine Frage des Alters, sondern der Einstellung. Es ist die Einladung an dich, ein Leben nach eigenem Standard zu führen. Ich bin zutiefst überzeugt davon, dass alles eine Entscheidung ist. Selbst die Entscheidung, keine Entscheidung treffen zu wollen, ist eine Entscheidung. Nämlich die, dass andere für dich entscheiden dürfen.

Ich möchte zeigen, wie du es schaffen kannst, aus diesem unsichtbaren Käfig der sozialen Programmierung auszubrechen und ein Leben mit mehr Selbstbestimmung und in Eigenverantwortung zu führen. Ich möchte dir zeigen, wie du herausfinden kannst, was dir *wirklich* entspricht, und wie du dein wahres, authentisches Selbst mit Herz und aus vollster Überzeugung heraus leben

kannst. Es ist gleichsam der Weg hin zu deinem besten Selbst. Man entfesselt damit seine volle Kraft.

Dieses Buch soll motivieren, Antrieb und Inspiration geben, aber schlussendlich kann es nur eines: die Tür zeigen. Durchgehen muss jeder selbst. Dabei wünsche ich dir ganz viel Erfolg!