

REDLINE | VERLAG

BENEDIKT AHLFELD

DIE FÜNF

**ERFOLGSPRINZIPIEN DES
SELBSTMANAGEMENTS**

Verantwortung für sich übernehmen
und Ziele einfacher erreichen

© des Titels » Die fünf Erfolgsprinzipien des Selbstmanagements« von Benedikt Ahlfeld (ISBN 978-3-86881-850-5)
2021 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter m-vg.de

INHALT

Einleitung	9
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
Die fünf Prinzipien	25
1. Ehrlichkeit	29
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

2. Keine Ausreden	81
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
3. Beobachtung von Bewertung trennen	111
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
4. Mutig sein	155
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

© des Titels » Die fünf Erfolgsprinzipien des Selbstmanagements« von Benedikt Ahlfeld (ISBN 978-3-86881-850-5)
 2021 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter m-vg.de

5. Sein Bestes geben	187
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
 Checkliste	 209
Ehrlichkeit	209
Keine Ausreden	211
Beobachtung von Bewertung trennen	213
Mutig sein	215
Sein Bestes geben	217
 Nachwort	 221
 Über den Autor	 225
 Bibliografie	 227
 Anmerkungen	 231