

**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](http://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

© 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

<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

© 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

<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>