

Inhalt

Vorwort von Anne Heintze	12
Einleitung	17
Kapitel 1: Der Weg aus der Komfortzone.....	24
1.1 Angst vor Veränderung?	25
1.2 Von der Komfortzone in die „Komm-Vor-Zone“.....	28
1.3 Warum du die Komfortzone verlassen musst	31
1.4 Was das Überwinden der eigenen Grenzen bringt.....	39
1.5 Was das Ausharren in der Komfortzone kostet	42
1.6 Tipps für mehr Abwechslung.....	49
Kapitel 2: Radikale Ehrlichkeit	52
2.1 Währt Ehrlichkeit wirklich am längsten?.....	52
2.2 Die vielen Gesichter der Lügen	57
2.3 Bleib dir selbst treu	60
2.4 Gefangen im eigenen Schatten.....	62
2.5 Schattenseiten der Partnerschaft	65
2.6 Emotionales Übergepäck	69
Kapitel 3: Ein Leben nach eigenem Standard	73
3.1 Wo kommst du her, wo willst du hin?	73
3.2 Die Gesellschaft hat nicht immer recht.....	76
3.3 Bist du dir deiner selbst bewusst?	80
3.4 Weißt du eigentlich, wie du dich fühlst?.....	85
3.5 Lern deine Gefühle kennen, erkennen und verstehen	87
3.6 Einmal freimachen, bitte!.....	89
3.7 In 7 Schritten zu deinem besten Selbst	92

Kapitel 4: Partnerschaft nach eigenem Standard.....	96
4.1 Die eine Frage, die du unbedingt stellen musst	96
4.2 So besiegst du deine Eifersucht	101
4.3 Der Kampf mit der Liebe	104
4.4 Ist es Zeit loszulassen?.....	109
4.5 Offene Partnerschaft	112
Kapitel 5: Der Chaos Guerilla.....	121
5.1 Drei einfache Wege, sich sofort besser zu fühlen	121
5.2 Zehn Taktiken für den ambitionierten Chaos-Guerilla	127
5.3 Weniger ist oft mehr	131
5.4 Selbstzweifel, ade!	136
5.5 Vertrau auf deine Intuition.....	138
Kapitel 6: Ausbruch aus dem System	143
6.1 So entkommst du dem Hamsterrad	143
6.2 In 10 Schritten raus aus dem System	149
6.3 Das Leben eines digitalen Nomaden.....	158
6.4 So wirst du dein eigener Chef.....	161
6.5 Ich bin dann mal weg	166
6.6 Lebe jeden Atemzug!.....	170
Nachwort	172
X.I Über den Autor.....	173
X.II Mein Angebot für dich.....	174

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 auf zu

stören! Sei nicht so laut, das macht man nicht!" Und schon ist ein limitierender Glaubenssatz geboren:

- Glaubenssatz, weil es einen Gedanken beschreibt, der in Wahrheit nur eine Be-Wertung ist. Eine Wertung darüber, wie die Welt *angeblich* funktioniert. Was gut ist und was schlecht; was richtig ist und was falsch. Die Betonung liegt hier auf dem Wort *angeblich*. Denn ob das *wirklich* so ist, das weiß man erst, wenn man es mehrfach ausprobiert hat. Die meisten Menschen geben sich jedoch mit weniger zufrieden. Oder sie schenken von vorne herein Autoritätspersonen Glauben, die aber selber gar nicht wissen, was *wirklich* möglich ist. Natürlich glauben sie zu wissen, was sich gehört und was nicht. Denn das haben sie ja schon von ihren Autoritätspersonen gelernt. Und so geht das Spiel der sozialen Programmierung immer bunt weiter
- Limitierend ist der Glaubenssatz „Sei nicht so laut, das macht man nicht!“ vor allem dann, wenn das Kind gerne laut wäre, also viel singen und tanzen möchte (kreativ sein eben!), um die Welt mit Freude und Lachen zu erfüllen. Und vielleicht würde dieses Kind seine Leidenschaft zu einem späteren Zeitpunkt sogar zum Beruf machen wollen. Aber das wird jetzt natürlich nichts mehr, denn ab dem Zeitpunkt, wo das Kind gesagt bekommt: "Das macht man nicht!", macht es das auch nicht mehr. Es soll (will?) ja ein „braves Kind“ sein. Wieder so ein Glaubenssatz Und was ist denn bitte ein „braves Kind“?

Nun stellt sich die 1-Million-Euro Frage: wie können wir uns von limitierenden Glaubenssätzen lösen? Was, wenn wir in Wirklichkeit tanzen und singen wollen, es aber gezwungenermaßen unterdrücken müssen? Nun, für alles, was du denkst, was man "nicht macht", gibt es Menschen, die das durchaus tun. Es geht in diesem Beispiel also um nichts anderes als eine selektive Wahrnehmung. Dementsprechend möchte ich dich einladen, dir mal kurz einfach nur gedanklich vorzustellen, was wäre, wenn du all das tun würdest, was man „nicht darf“ oder was dir gesagt wurde, was du „nicht darfst“.

Früher durften die Menschen nicht reisen. Es gab sogar einen eisernen Vorhang. Heute haben wir (zumindest in Westeuropa) den Luxus, überall hinreisen zu können, wohin wir wollen. Aber nicht jeder Mensch kann diese Freiheit für sich beanspruchen. Auf meinen Reisen durch die Welt lernte ich zum Beispiel Ägypter oder Menschen in China kennen, die es sehr schwer hatten, aus ihrem Land hinauszukommen. Die theoretische Möglichkeit bestand zu diesem Zeitpunkt für sie alle, die praktische Aussicht auf Erfolg war aber nur einer wohlhabenden Oberschicht möglich. Und auch in Europa werden wir eingezäunt: uns sagt man, es gehe darum, niemand „Unerlaubten“ *hereinzulassen*. Aber vielleicht geht es in Wahrheit darum, uns nicht *hinauszulassen*?

Du siehst, das Thema der Grenzen ist ein komplexes und zu Beginn dieses Buches möchten wir uns mit dem beschäftigen, welche Grenzen in unserem eigenen Kopf existieren. Stelle dir also vor, was man dir gesagt hat, was du "nicht darfst" und was passieren würde, wenn du es doch tust. Was sind die schlimmsten Konsequenzen, die dich erwarten könnten? Und ich spreche jetzt nicht von Gewalttaten, Verbrechen oder illegalen Dingen. Ich spreche davon, was

dich selbst blockiert in deinen Träumen: was würdest du gerne tun? Stelle dir vor, ab jetzt tust du es einfach.

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 anklingen lässt, dass du dich vielleicht verändern wirst, 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 das führt zu einem unausweichlichen Konflikt: dass deine 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.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es zwei Wege gibt, wie du damit umgehen kannst. Erstens: Du suchst dir Menschen, die deine Ziele bestärken. Die selektive Wahrnehmung von vorher kommt jetzt wieder zum Tragen. Es gibt für alles Menschen, die Dinge tun und das lieben, auch wenn es genau 180° das Gegenteil ist von dem, was du für richtig hältst. Es gibt Menschen, die auch das tun und damit glücklich sind. Dementsprechend gibt es immer jemanden, der dich bestärken wird. Du musst diese Menschen nur finden und die dann zu deinem Umfeld machen.

Die zweite Variante habe ich zum Glück am eigenen Leib erfahren dürfen. Entweder du hast ein Umfeld, das dich unterstützt, egal, was deine Ziele sind. Oder du bringst die Menschen in deinem Umfeld dazu, dich zu unterstützen und deine Zielen auch dann anzuerkennen, wenn sie nicht zu deinem bisherigen Weg passen. Mache deinen Liebsten klar, dass du deinen eigenen Weg gehen wirst, dass du ein Leben nach eigenem Standard führen möchtest. Und, dass du sie weiterhin lieben wirst!

Vielleicht inspirierst du sie gar durch dein Verhalten, durch deine Taten, durch deine Ziele und durch dein Denken. Du inspirierst womöglich durch dein Beispiel und mit etwas Geduld sogar die engstirnigsten Menschen dazu, selbst einen Weg in diese Richtung einzuschlagen. So fangen plötzlich die Menschen, die dich früher davon abhalten wollten, nun damit an, dich zu bestärken. Sie unterstützen dich schließlich doch dabei, das zu tun, was du wirklich willst. Und sind wir mal ehrlich: Mit wem würdest du das lieber tun als mit den Menschen, die dir am wichtigsten sind?

So bin ich meiner Familie, meinem Freundes- und Kollegenkreis sehr dankbar dafür, dass jeder seinen eigenen Weg gehen darf, wir uns aber in dieselbe Richtung entwickeln. Das erfüllt mich mit Freude, Stolz und mit tiefster Dankbarkeit. Ich wünsche dir inständig, dass auch du es schaffst, dein Umfeld zu motivieren, sich mit dir gemeinsam zu verändern. Aber eines ist klar: wenn du es nicht vorzeigst, wird womöglich niemand damit beginnen. Wenn du dich jetzt fragst, ob dein Umfeld wirklich so einen großen Einfluss auf dich ausübt, beherzige diesen Satz:

**„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen,
mit denen du am meisten Zeit verbringst.“**

Wenn du nicht spontan weißt, wer das ist, dann schau in das Telefonbuch deines Handys, noch besser in die Kurzwahlliste. Zu deinen Top Fünf gehören aber oft nicht die Familie und besten Freunde, sondern die Kollegen aus der Arbeit. Denn sie sind es, mit denen du am meisten Zeit verbringst!

Und diese fünf Menschen sind meistens die, die dir auch am ähnlichsten sind: von den Einstellungen, vom Einkommen, vom Lebensstandard her. Wenn du dich verändern willst und du bleibst in diesem Umfeld, wird es natürlich schwieriger. Deswegen würde ich dir empfehlen, eine gute Mischung für dich zu finden. Suche dir Menschen, die dort sind, wo du selbst hinmöchtest und lerne von ihnen. Die Menschen, die dir am wichtigsten sind in deinem persönlichen Umfeld und jene, mit denen du einen tiefen Austausch auf Augenhöhe hast, bringst du dazu, dich zu unterstützen und deine Träume anzuerkennen. Und dann vielleicht, wenn es Zeit wird und du deinen eigenen Weg schon gehst, kannst auch du anfangen, andere Menschen dazu zu inspirieren, etwas so zu tun, wie du es schon geschafft hast.

Das ist auch die Erkenntnis: es gibt immer jemanden, von dem man lernen kann. Du weißt noch nicht alles, was es zu wissen gibt. Und nicht alles, von dem du denkst, es wäre sicher, ist es auch. So machst du dich also auf die Suche nach jemandem, der diesen Weg bereits gegangen ist. Ein Mentor, zu dem man aufsieht, der schon Erfahrungen gemacht hat, die man selbst noch nicht hat. Der das Wissen

besitzt und Erfolge vorweisen kann, die man selbst anstrebt. In diesem Prozess wirst du die Erfahrung machen, dass es Menschen gibt, mit denen man sich austauschen kann, wenn man nur nach ihnen Ausschau hält. Und wenn du deinen eigenen Weg gehst – losgelöst von der sozialen Programmierung - wirst auch du auf Menschen treffen, die vielleicht ein bisschen zu dir aufschauen. Sie wollen nun von dir lernen, wie man ein Leben nach eigenem Standard beginnen kann. Und dann liegt es an dir, dein Wissen als Mentor weiterzugeben.

Auf diese Reise lade ich dich mit diesem Buch ein. Es ist die Einladung, ein Leben nach eigenem Standard zu führen. Denn letzten Endes beginnt alles mit einer Entscheidung. Darum frage ich dich jetzt ganz direkt:

**„Bist du bereit, dein *bestes* Selbst zu sein?
Entscheidest du dich für
ein Leben nach eigenem Standard?“**

Dich auf diesem Weg zu unterstützen ist das Ziel dieses Buches. Es soll dich motivieren, dir Antrieb und Inspiration geben. Aber schlussendlich kann es nur eines: dir die Tür zeigen. *Durchgehen* musst du selbst.

So wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

Alles Liebe,
Benedikt Ahlfeld