

The New York Times
BESTSELLER

»Jim Kwik weiß, wie er das Maximum aus meinem Potenzial herausholt.«
— WILL SMITH

JIM KWIK

LIMITLESS



WIE DU SCHNELLER LERNST
UND DEIN POTENZIAL BEFREIST

NXT
LVL
VERLAG

JIM KWIK

LIMITLESS

JIM KWIK

LIMITLESS

**WIE DU SCHNELLER LERNST
UND DEIN POTENZIAL BEFREIST**

**NXT
LVL
VERLAG**

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichteren Lesbarkeit zuliebe haben wir des Öfteren von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch einen Teil der Bevölkerung zu diskriminieren.

Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën

Titel der Originalausgabe:

*LIMITLESS. Upgrade Your Brain, Learn Anything Faster,
and Unlock Your Exceptional Life*

© 2020 by Jim Kwik

Hay House, Inc., 1st edition, April 2020

www.hayhouse.com

Deutsche Ausgabe:

© 2021 NEXT LEVEL Verlag,

ein Imprint der MOMANDA GmbH, Rosenheim

www.next-level-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von Rodrigo Corral

Lektorat: Gitta Lingen

Satz & Layout: Birgit-Inga Weber

Grafik S. 67: Shutterstock.com

Foto S. 72: liliographie © 123RF.com

Fotos des Autors: Nick Onken

Diagramme: Jose Alonso

Andere Bilder mit freundlicher Genehmigung des Autors

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-949458-01-9

**Für meine Leser/innen und Schüler/innen
sowie für den grenzenlosen Helden, der in euch wohnt.
Ich danke euch für eure Zeit und euer Vertrauen.
Dieses Buch ist euch gewidmet.**

INHALT

| | | |
|-----------------|---|------------|
| Vorwort | von Mark Hyman, M.D. | 8 |
| Einleitung | | 15 |
| Teil I | Den Geist befreien | 21 |
| Kapitel 1: | Grenzenlos werden | 23 |
| Kapitel 2: | Warum das nun eine Rolle spielt | 44 |
| Kapitel 3: | Gehirn ohne Grenzen | 60 |
| Kapitel 4: | Wie Sie dieses (und jedes andere) Buch lesen und erinnern können | 77 |
| Teil II | Mindset ohne Grenzen: das »Was« | 101 |
| Kapitel 5: | Der Fluch von Glaubenssystemen | 107 |
| Kapitel 6: | Sieben Lernlügen | 131 |
| Teil III | Motivation ohne Grenzen: das »Warum« | 155 |
| Kapitel 7: | Ein sinnerfülltes Ziel | 160 |
| Kapitel 8: | Energie | 181 |
| Kapitel 9: | Kleine, einfache Schritte | 206 |
| Kapitel 10: | Flow – im Fluss sein | 230 |

| | | |
|---|---|------------|
| Teil IV | Methoden ohne Grenzen: das »Wie« | 243 |
| Kapitel 11: | Fokus | 247 |
| Kapitel 12: | Lernen | 257 |
| Kapitel 13: | Gedächtnis | 277 |
| Kapitel 14: | Speed Reading – Schnelllesen | 305 |
| Kapitel 15: | Denken | 326 |
| | | |
| Nachwort: | Rückkehr des Möglichen | 352 |
| 10-Tages-Kwik-Start-Plan | | 357 |
| | | |
| Anmerkungen | | 369 |
| Danksagung | | 380 |
| Bekannte Persönlichkeiten über » <i>Limitless</i> « | | 385 |
| Über den Autor | | 394 |

VORWORT

von Mark Hyman, M.D.

Unser Gehirn ist unser wertvollstes Geschenk. Dank unseres Gehirns können wir lernen, lieben, denken, kreieren und auch Freude erleben. Es ist das Tor zu unseren Emotionen, zu unserer Fähigkeit, das Leben auf tiefster Ebene zu erfahren und dauerhafte Nähe zu erleben. Dank unseres Gehirns können wir Neues schaffen, wachsen und etwas erreichen.

Doch nur wenige von uns wissen, dass wir durch die Anwendung einer Handvoll praxisorientierter Methoden unser Gehirn verbessern und unsere Lernfähigkeit maximal fördern können. Während wir fast alle wissen, dass wir die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems durch Bewegung und Ernährung stärken können, realisiert kaum jemand, dass wir auch unser Gehirn und damit unser Leben erheblich verbessern können.

Leider stellt unsere Welt keine förderliche Umgebung für die Gesundheit unseres Gehirns dar. Bevor Jim Kwik aufzeigt, wie wir uns von unseren Grenzen befreien und grenzenlos werden können, prangert er die vier »Bösewichte« an, die unsere Fähigkeit, zu denken, uns zu konzentrieren, zu lernen, zu wachsen und voll und ganz Mensch zu sein, zunehmend herausfordern.

Da ist zunächst einmal die *digitale Überflutung* – die unendliche Informationsflut in einer Welt begrenzter Zeit und allzu hoher Ansprüche, die uns überfordern und zu Ängsten und Schlaflosigkeit führen. Wir ertrinken in Daten, müssen mit rasanten Veränderungen in einer schnelllebigen Welt fertig werden und sehnen uns nach hilfreichen Strategien und Werkzeugen, um wieder einen Anschein von Produktivität, Leistungsfähigkeit und Seelenfrieden zurückzugewinnen.

Der zweite Schuft ist die *digitale Ablenkung*. Das flüchtige »Ping« des digitalen Dopaminvergnügens ersetzt unsere Fähigkeit,

die Aufmerksamkeit beizubehalten, die für tiefe Beziehungen, tiefes Lernen oder tiefes Arbeiten notwendig ist. Kürzlich saß ich in einer Vorlesung neben einer Freundin und bemerkte, wie sie innerhalb weniger Minuten mehrmals zum Smartphone griff. Ich ließ mir ihr Handy geben und rief die Screen Time App auf. Sie hatte innerhalb eines einzigen Tages über tausend Mal zum Handy gegriffen und tausend Benachrichtigungen erhalten. SMS, Social-Media-Benachrichtigungen, E-Mails und Nachrichten sind im Kontext betrachtet zwar wichtig, können aber unsere Konzentration beeinträchtigen und uns von dem ablenken, was im Moment am wichtigsten ist.

Der nächste Halunke ist die *digitale Demenz*. Das Gedächtnis ist ein Muskel, der verkümmert. So ein Supercomputer in der Hosentasche kann zwar durchaus von Vorteil sein, aber er ist so etwas wie ein E-Bike: Damit herumzuradeln macht Spaß und strengt nicht an, aber fit werden wir dadurch auch nicht. Wie Forschungsarbeiten über Demenz nachweisen, sinkt das Risiko, an Demenz zu erkranken, mit höherer Lernfähigkeit, also geistigem »Fitnessstraining«. Viele Menschen haben ihr Gedächtnis auf ihr Smartphone und ähnliche Geräte »ausgelagert« ... und fügen sich damit selbst Schaden zu.

Dann gibt es noch den vierten Bösewicht, die *digitale Deduktion*. In einer Welt, in der wir Zugang zu einer Unmenge an Informationen haben, sind wir womöglich zu weit gegangen, wenn es um die Nutzung dieser Informationen geht; unter Umständen überlassen wir es sogar der Technologie, für uns kritisch zu denken und zu Schlüssen zu gelangen. Es gibt online so viele Schlussfolgerungen anderer Menschen, dass wir inzwischen unsere Fähigkeit, eigene Rückschlüsse zu ziehen, immer mehr aufgeben. Wir würden nie einer anderen Person zugestehen, für uns zu denken, aber viel zu oft überlassen wir unseren Geräten diese Macht – weil es so bequem ist.

Diese vier digitalen Schurken und ihr Einfluss berauben uns insgesamt unseres Fokus, unserer Aufmerksamkeit, unserer Lernfähigkeit und – am allerwichtigsten – unserer Fähigkeit, wirklich zu denken. Wir verlieren unsere geistige Klarheit, und das geht mit Gehirnermüdung, Zerstreutheit, Lernschwierigkeiten und Unglücklichsein einher. Der technologische Fortschritt unserer Zeit

kann sowohl nützlich als auch schädlich sein; unser Einsatz dieser Technologien in unserer Gesellschaft kann zu Überlastung, Gedächtnisschwund, Zerstreuung und Abhängigkeiten in epidemischem Ausmaß führen. Und es wird nur noch schlimmer.

Die Botschaft dieses Buches könnte zu keinem besseren Zeitpunkt kommen. Wir wurden mit der ultimativen »Technologie« geboren, und es gibt nichts Wichtigeres als die Gesundheit und Fitness unseres Gehirns – es steuert alles im Leben. Um im 21. Jahrhundert gut leben zu können, müssen wir lernen, all die Daten zu filtern und neue Methoden und Fertigkeiten zu entwickeln, um in einer Welt der Zerstreuungen, die in einer Flut an Informationen ertrinkt, überleben zu können. Lernen und die Fähigkeit, schneller und leichter zu lernen, macht alles andere im Leben erst möglich, und das heißt, nie gab es einen besseren Zeitpunkt, das Gehirn so zu trainieren wie den Körper. Wir wollen einen gesunden Körper, und ebenso wollen wir ein flexibles, starkes, energiegeladenes, fittes Gehirn. Genau das ist Jims Beruf: Er ist der Personal Trainer für den Kopf.

Die vier Superschurken sind nur ein Beispiel für die Grenzen und Einschränkungen, die wir überwinden wollen, und dieses Buch bringt uns bei, wie wir das schaffen. Laut Jim Kwik ist der Schlüssel zu einem außergewöhnlichen Leben die Auflösung unserer Begrenzungen. Er hat den Code für persönliche Transformation mit seinem »*Limitless*«-Modell geknackt.

Quälen Sie sich damit, ein Ziel zu erreichen? Dann müssen Sie sich als Erstes folgende Frage stellen: Wo ist die Grenze? Höchstwahrscheinlich sitzt eine solche Grenze bzw. Einschränkung in Ihrem Denken, Ihrer Motivation oder Ihren Methoden – und das heißt, es handelt sich nicht um ein persönliches Defizit oder anscheinendes Versagen. Und auch wenn unsere Überzeugungen uns das Gegenteil einreden – unsere Grenzen sind nichts Festgelegtes. Wir haben die volle Kontrolle und können sie jederzeit überwinden.

Ist unser Denken nicht auf unsere Ziele bzw. Wünsche abgestimmt, werden wir sie nie erreichen. Es ist ein entscheidender Schritt, unsere einschränkenden Überzeugungen, Geschichten und tief verwurzelten Glaubenssätze, Einstellungen und Annahmen über uns und das, was möglich ist, zu bestimmen. Diese Überzeu-

gungen auf den Prüfstand zu stellen, sie auszugraben und auszulöschen, ist der erste Schritt hin zu einem Denken ohne Grenzen.

Meine Mutter brachte mir bei, ich könnte alles, ich sei klug, fähig und könnte bei allem, was ich ausprobieren, der Beste sein. Dank dieser tief verwurzelten Überzeugung überstieg mein Erfolg meine wildesten Träume. Ich hatte allerdings auch die Scheidung und die Ehen meiner Eltern miterlebt und war davon überzeugt, dass Beziehungen eine schwierige und schmerzvolle Angelegenheit voller Drama seien. Ich habe annähernd 50 Jahre gebraucht, um diese Überzeugung auszumerzen und in meiner Ehe wahres Glück zu finden.

Das zweite Geheimnis für ein Leben ohne Grenzen ist Ihre Motivation. Jim zeigt drei Schlüsselemente dafür auf. Erstens Ihr Ziel, also der Grund, warum es eine Rolle spielt. Ich möchte mich »gut halten«, und deshalb praktiziere ich Gewichtheben und baue Kraft auf, obwohl das nicht gerade zu meinen Lieblingsbeschäftigungen gehört. Doch das Ziel zählt mehr als das bisschen Quälerei.

Zweitens die Fähigkeit, das Gewünschte tun zu können. Das erfordert Energie, und mit Energie muss man haushalten. Die Wissenschaft von der menschlichen Leistungsfähigkeit bzw. das Wissen darum, wie wir unsere Leistungsfähigkeit erhalten, ist entscheidend, um Ziele zu erreichen: vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel, Sport bzw. körperliche Bewegung, Stressmanagement, guter Schlaf, Kommunikationsfähigkeiten und das Aufbauen gesunder (und Aufgeben ungesunder) Beziehungen.

Und drittens müssen die Aufgaben aus kleinen Schritten bestehen, die zum Erfolg führen. Einen Zahn mit Zahnseide zu reinigen, eine Seite eines Buches zu lesen, einen Liegestütz zu machen, eine Minute lang zu meditieren – all das stärkt das Selbstvertrauen und führt letztendlich zu größeren Erfolgen.

Der letzte Schlüssel zu einem Leben ohne Grenzen besteht in der richtigen Methode. Die Werkzeuge, die man uns beigebracht hat, um im 21. Jahrhundert gut zu funktionieren, stammen aus dem 19. und 20. Jahrhundert. »*Limitless*« bringt uns die fünf wichtigsten Methoden bei, um alles zu erreichen, was wir wollen: Fokus bzw. Konzentration, Lernen, Gedächtnisstärkung, Schnelllesen und kritisches Denken. Anhand dieser erweiterten Lerntechnologien kön-

nen wir uns unser Denken und unsere Motivation zunutze machen, um unsere Träume einfacher und effektiver zu erreichen.

Jim sind Grenzen nicht fremd. Nach einer Kopfverletzung in der Kindheit litt er unter Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten, woraufhin eine unsensible Lehrerin auf ihn zeigte und sagte: »Das ist der Junge mit dem kaputten Gehirn.« Jim hat sein Leben lang daran gearbeitet, zu lernen, diese Verletzung zu überwinden und zu heilen und seine Herausforderungen in eine Superkraft des Lernens umzuwandeln.

Wir alle leiden in gewissem Maß unter einem »kaputten Gehirn«. »*Limitless*« ist das Rezept, mit dem wir unser Gehirn heilen können, indem wir unsere einschränkenden Glaubensüberzeugungen verändern und so unser Leben verbessern. Das Lernen zu erlernen ist die ultimative Superkraft, die Kraft, die alle anderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erst ermöglicht. Die Leser und Leserinnen diese Kraft zu lehren, ist das Ziel dieses Buches.

Mit »*Limitless*« legt Jim Kwik einen Plan vor, um genau das zu tun. Die meisten Menschen werden in ihrer Erziehung nicht mit den erforderlichen Werkzeugen vertraut gemacht; doch Jim stellt uns in seinem Buch großzügig alles, was er selbst gelernt hat, zur Verfügung. Er hat drei Jahrzehnte lang maßgeblich mit Menschen aus allen Lebensbereichen gearbeitet – von Studierenden und Lehrern bis hin zu prominenten Persönlichkeiten, Bauarbeitern, Politikern, Unternehmern und Wissenschaftlern. Er hat mit einigen der fortschrittlichsten Bildungssysteme weltweit gearbeitet, hat Pädagogen, Schulleiter und Schüler in seinen Methoden ausgebildet. Seine Lehre funktioniert wirklich und kann uns allen zugutekommen.

Es gibt keine Pille, die Sie zu einem Genie macht. Aber es gibt einen Prozess, um an diesen Punkt zu gelangen, und er wird im vorliegenden Buch beschrieben. »*Limitless*« ist eine Blaupause, mit der Sie Ihr Gehirn aufrüsten und nicht nur lernen können, schneller, besser und effektiver zu lernen, sondern auch Ihr physisches Gehirn durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Bewegung, Meditation, Schlaf etc. zu heilen, sodass mehr neue Gehirnzellen produziert und entsprechende Nervenverbindungen angelegt werden.

In diesem Buch von Jim Kwik stecken eigentlich drei Bücher. Wird Ihre Fähigkeit, Ihre Träume umzusetzen, durch Ihr derzei-

tiges Mindset, also Ihre Denkweise, Ihre Motivation und die von Ihnen angewandte Methode eingeschränkt, dann haben Sie mit »Limitless« eine Gebrauchsanweisung für ein besseres, aufgeweckteres, brillanteres Gehirn und eine ebensolche Zukunft in der Hand. Ihr Leben und Lernen werden danach nie wieder dieselben sein.

Mark Hyman, M.D.

*Head of Strategy & Innovation
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine
Autor von 12 »New York Times«-Bestsellern
Dezember 2019*

»Kennen Sie das?

Als Kind mit einer grenzenlosen
Fantasie glaubten wir wirklich
an Zauberei und Magie.

Ich dachte, ich hätte
Superkräfte.«



Michelle Phan

EINLEITUNG

Jetzt mal im Ernst: Würde Ihnen ein Flaschengeist einen Wunsch gewähren, einen einzigen – worum würden Sie bitten? Was wäre *der eine* Wunsch?

Wünsche (vielmehr Wunscherfüllung) ohne Grenzen natürlich!

Nun stellen Sie sich vor, ich wäre Ihr Lerengeist und könnte Ihnen einen Lernwunsch erfüllen – egal, um welches Fachgebiet oder welche Fertigkeit es geht. Was wäre das eine, was Sie lernen möchten? Welche Fertigkeit würde dem Wunsch nach unendlich vielen Wünschen entsprechen?

Zu lernen, wie man lernt, richtig?

Würden Sie wirklich wissen, wie man schlauer, schneller und besser lernen kann, könnten Sie das auf alles anwenden. Sie könnten lernen, Ihr Denken oder Ihre Motivation zu meistern oder anhand der Techniken Mandarin, Marketing, Musik, Methoden der Kampfkunst, Mambo und Mathematik zu lernen – es gäbe keinerlei Grenzen. Sie wären ein geistiger Superheld – alles wäre möglich, Sie wären grenzenlos!

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen diesen Wunsch erfüllen. Zunächst möchte ich Ihnen sagen, wie viel Respekt ich vor Ihnen habe und wie sehr ich Sie bewundere. Sie haben in dieses Buch investiert und lesen es jetzt; damit sind Sie den meisten Menschen, die einfach ihre derzeitigen Lebensumstände und Einschränkungen akzeptieren, weit voraus. Sie gehören zu einer kleinen Gruppe von Personen, die sich nicht nur mehr für ihr Leben wünschen, sondern auch bereit sind, das Nötige zu unternehmen, um Ergebnisse zu erzielen. Anders ausgedrückt, Sie sind der Held bzw. die Heldin dieser Geschichte; Sie sind dem Ruf nach Abenteuern gefolgt.

Ich finde, das ultimative Abenteuer für uns alle besteht darin, unser volles Potenzial aufzudecken und umzusetzen sowie andere dazu zu inspirieren, dasselbe zu tun.

Ich weiß natürlich nicht, was Sie aufgrund Ihrer persönlichen Reise durchs Leben dahin geführt hat, dieses Buch zu lesen. Aber ich nehme an, zumindest teilweise akzeptieren Sie auf dieser Reise die Grenzen, die Ihnen andere Menschen oder Sie selbst sich auferlegt haben: Sie können mit dem Lesen gar nicht nachkommen, um alles Notwendige zu erfahren. Ihr Kopf ist nicht agil genug, um beruflich erfolgreich zu sein. Ihnen mangelt es an der nötigen Motivation, um alles zu erledigen, oder an der nötigen Energie, um Ihre Ziele zu erreichen. Und so weiter und so fort.

Dieses Buch will transzendieren – Sie aus der Trance herausholen: aus den Programmierungen, die uns von unseren Eltern weitergegeben wurden, sowie aus der Massenhypnose und den Lügen, die uns durch Medien und Marketing infiltriert wurden mit der Botschaft, wir seien begrenzt. Wir seien irgendwie nicht genug; wir seien unfähig, etwas zu sein, zu tun, zu haben, zu kreieren oder beizutragen.

Die Überzeugung, beschränkt zu sein, hält Sie womöglich auch davon ab, Ihre größten Träume zu verwirklichen – zumindest bis jetzt. Aber keine Ihrer Überzeugungen kann Sie wirklich einschränken, das verspreche ich Ihnen. Wir alle tragen in uns gewaltige Potenziale, bislang brachliegende Stärke, Intelligenz und Fokus, und der Schlüssel, mit dem Sie diese Superkräfte freisetzen können, besteht darin, Ihre Grenzen aufzulösen und grenzenlos zu werden.

Seit über 25 Jahren arbeite ich mit Menschen jeglichen Alters, jeglicher Nationalität und Rasse, aus allen sozioökonomischen Schichten und Bildungsniveaus. Wie ich entdeckt habe, ist es egal, woher man kommt und mit welchen Herausforderungen man konfrontiert ist: Wir alle verfügen über ein unglaubliches Potenzial, das nur darauf wartet, endlich angezapft zu werden. Jeder Mensch, unabhängig von Alter, Hintergrund, Bildung, Geschlecht oder persönlicher Geschichte, kann über das hinauswachsen, was er meint verdient zu haben und was für ihn möglich sei – auch Sie! Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dann werden Sie an den Punkt gelangen, an dem Sie Ihre persönlichen Beschränkungen als ein veraltetes Konzept betrachten.

In diesem Buch spreche ich von Superhelden und Superkräften. Warum mache ich das? Zunächst einmal ist das so ein Spleen

von mir. Wegen der Gehirnverletzung, die ich als Kind erlitt, und wegen meiner Lernschwierigkeiten flüchtete ich mich in Comic-Hefte und -Filme, um mich in dieser schwierigen Zeit inspirieren zu lassen. Wie mir klar wurde, ging es in meinen Lieblingsbüchern und -filmen immer um dasselbe Muster: die Heldenreise. Die klassische Handlungsstruktur nach Joseph Campbell taucht in fast allen berühmten Abenteuergeschichten auf, unter anderem in »Der Zauberer von Oz«, »Krieg der Sterne«, »Harry Potter«, »Eat Pray Love«, »Die Tribute von Panem«, »Rocky«, »Herr der Ringe«, »Alice im Wunderland«, »Matrix« etc.

Denken Sie einmal an Ihre Lieblingsgeschichte oder eines der oben genannten Bücher bzw. Filme. Kommt Ihnen das bekannt vor? Der Held (zum Beispiel Harry Potter) startet seine Reise in der normalen, gewöhnlichen Welt, die er schon immer kannte. Dann vernimmt er den Ruf des Abenteuers: Er hat die Wahl – er kann diesen Ruf ignorieren und weiterhin in der normalen Welt leben oder ihm folgen und die Welt des Unbekannten betreten. Leistet er ihm Folge (wie Neo in dem Film »Matrix«, als er die rote Pille schluckt), trifft er seinen Führer bzw. Mentor (wie Mr. Miyagi in »Karate Kid«), der ihn ausbildet und darauf vorbereitet, Hindernisse zu überwinden und mehr Erfüllung zu finden. Der Held wird mit neuen Kräften und Fähigkeiten vertraut gemacht und dazu ermutigt, bereits vorhandene Fähigkeiten wie noch nie zu nutzen. Er transzendiert vermeintliche Grenzen und Beschränkungen, erlernt eine neue Art des Seins und stellt sich schließlich seinen Prüfungen. Wenn er dann in die normale Welt zurückkehrt (so wie Dorothy nach Kansas [siehe »Der Zauberer von Oz«]), nimmt er das größte Segensgeschenk mit – den Schatz, die Emotionen, die Stärke, die Klarheit und die Weisheit, die er auf seiner Abenteuerreise entdeckt hat – und teilt das Gelernte und seine Gaben mit anderen Menschen.

Die Heldenreise ist als Struktur perfekt dazu geeignet, auch Ihrer persönlichen Geschichte Kraft und Sinn zu verleihen. Im vorliegenden Buch sind Sie der Superheld bzw. die Superheldin. Eine meiner Kernüberzeugungen lautet: Das menschliche Potenzial ist eine der wenigen unendlichen Ressourcen, die wir auf der Welt haben. Fast alles andere ist endlich und begrenzt, doch der mensch-

liche Geist ist die ultimative Superkraft; unsere Kreativität, Vorstellungskraft, Entschlossenheit und Fähigkeit, zu denken, logisch zu überlegen oder zu lernen, kennen keine Grenzen. Und doch wird diese Ressource äußerst wenig genutzt. Wir alle können Helden unserer eigenen Geschichte sein und jeden Tag aus dem Brunnen unserer Potenziale schöpfen, ohne dass er jemals austrocknet. Aber nur wenige Menschen gehen ihr Leben auf diese Weise an.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Ich möchte Ihnen helfen, zu erkennen, dass Sie – ganz egal, wo Sie stehen und woher Sie kommen – sich wirklich befreien können; statt Grenzen können Sie grenzenlose Freiheit erleben. Vielleicht ist das das einzige zusätzliche Extra, das Sie brauchen, um von der Welt des Gewöhnlichen in die Welt des *Außergewöhnlichen* zu wechseln.

Dieses Buch gibt Ihnen dieses Extra an die Hand. Es enthält Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie Ihre angeblichen Einschränkungen loswerden. Sie lernen, wie Sie Ihre Grenzen im Kopf bzw. Gehirn auflösen und grenzenlos werden können. Sie lernen, Ihre Tatkraft freizusetzen. Sie erfahren, wie Sie die Grenzen Ihres Gedächtnisses aufheben, ebenso die Ihres Fokus und Ihrer Gewohnheiten. Wenn Sie mich zum Mentor Ihrer Heldenreise machen, dann ist dieses Buch der Plan, anhand dessen Sie Ihren Geist, Ihre Motivation und Lernmethoden meistern. Sobald Sie das geschafft haben, sind Sie grenzenlos.

Hier ist die Tür! Sie wissen, was auf der anderen Seite auf Sie wartet. Gehen Sie hindurch!

»Wird ein Ei von einer äußeren Kraft zerbrochen, endet das darin befindliche Leben.

Wird es von einer inneren Kraft aufgebrochen, beginnt das Leben. Großartiges nimmt seinen Anfang immer von innen heraus.«



Jim Kwik



TEIL I



DEN GEIST

BEFREIEN



»Wir brauchen keine Zauberei,
um unsere Welt zu
transformieren. Alle Macht,
die dazu nötig ist, tragen wir
bereits in uns.«



J. K. Rowling

GRENZENLOS WERDEN

»Ich bin so dumm.«
 »Ich verstehe das nicht.«
 »Ich bin einfach zu doof fürs Lernen.«

Mit diesen Mantras bin ich aufgewachsen. Es verging kein Tag, an dem ich mir nicht einredete, ich sei langsam, dumm und würde nie lesen lernen, geschweige denn es später im Leben zu etwas bringen. Hätte es eine Pille gegeben, mit der ich mein Gehirn aufladen und mich auf die Schnelle hätte klüger machen können (wie in dem Film »*Ohne Limit*« aus dem Jahr 2011 mit Bradley Cooper) – ich hätte alles dafür gegeben.

Ich stand mit dieser Meinung über mich selbst allerdings nicht alleine da. Hätte man damals meine Lehrer gefragt, hätten viele geantwortet, mir würden sie es als Letztem zutrauen, dieses Buch zu schreiben. Ja, sie wären überrascht gewesen, zu erfahren, dass ich ein Buch *lesen*, ja sogar eines *schreiben* würde.

All das war auf einen Vorfall im Kindergarten zurückzuführen, durch den mein Leben in völlig anderen Bahnen verlief. Eines Tages hörten wir im Klassenzimmer draußen vorm Fenster Sirenen. Die Erzieherin sah hinaus und erklärte uns, sie sehe Feuerwehrautos. Die ganze Gruppe reagierte daraufhin, wie Kindergarten-Kinder es eben tun: Alle rannten zu den Fenstern. Ich war besonders aufgeregt, denn schon damals war ich besessen von Superhelden (das bin ich auch heute noch). Für mich kamen Feuerwehrmänner den Superhelden im echten Leben am nächsten.

Wie alle anderen lief ich zum Fenster. Mein Problem war allerdings, dass ich nicht groß genug war, um zu den Feuerwehrautos hinunterzuschauen. Ein Kind schnappte sich seinen Stuhl, um sich darauf zu stellen, was wir dann natürlich alle nachmachen wollten. Ich rannte zurück zu meinem Tisch, nahm meinen Stuhl und schob ihn direkt gegen den riesigen eisernen Heizkörper, der unterhalb des Fensters entlanglief. Ich stellte mich auf meinen Stuhl, sah die Feuerwehrleute und strahlte. Das war ja so was von aufregend! Mit offenem Mund starrte ich hinaus und beobachtete diese mutigen Helden in Aktion, diese Helden mit ihren scheinbar undurchdringlichen Uniformen und ihrem knallroten Fahrzeug.

Doch dann zog eines der anderen Kinder meinen Stuhl unter mir weg; ich verlor das Gleichgewicht, prallte sehr hart mit dem Kopf voraus auf die Heizung und fing an zu bluten. Schnellstens wurde ich ins Krankenhaus gebracht, wo die Ärzte meine Verletzungen versorgten. Danach teilten sie meiner Mutter klipp und klar mit, dass es keine leichten Gehirnverletzungen waren.

Wie meine Mutter erzählte, war ich danach nie wieder derselbe. Früher war ich voller Energie, Selbstvertrauen und Neugierde, doch jetzt war ich verschlossen und hatte auf einmal Lernschwierigkeiten. Es fiel mir ungeheuer schwer, mich zu fokussieren; ich konnte mich nicht konzentrieren, und mein Gedächtnis war furchtbar schlecht. Wie man sich denken kann, wurde die Schule für mich zur Qual. Die Lehrer wiederholten alles immer wieder, bis ich lernte, so zu tun, als hätte ich es verstanden. Und während alle anderen Kinder lesen lernten, ergaben die Buchstaben für mich einfach keinen Sinn.

Erinnern Sie sich noch an die »Lesezirkel«, bei denen das Buch reihum geht und man laut vorlesen muss? Es war für mich das Allerschlimmste! Nervös saß ich da, das Buch wanderte immer näher auf mich zu, bis ich schließlich auf die Seite starrte und kein Wort verstand (ich glaube, daher kam meine lähmende Angst vor dem Reden in der Öffentlichkeit). Lesen lernen kostete mich weitere drei Jahre und blieb noch lange danach eine Aufgabe, mit der ich schwer zu kämpfen hatte.

Wer weiß, womöglich hätte ich überhaupt nicht lesen gelernt, wären da nicht die Superhelden aus meinen Comic-Heften gewesen. Normale Bücher konnten meine Aufmerksamkeit überhaupt nicht

fesseln, doch Comics faszinierten mich; das trieb mich an, so lange weiterzumachen, bis ich diese Geschichten selbst lesen konnte und nicht darauf warten musste, sie von jemand anderem vorgelesen zu bekommen. Ich las sie mit der Taschenlampe unter der Bettdecke bis spät in die Nacht. Diese Geschichten machten mir Hoffnung, dass ein Mensch schier Unmögliches überwinden und besiegen kann.

Meine Lieblings-Superhelden waren die X-Men, nicht weil sie die Allerstärksten waren, sondern weil sie verkannt wurden und so ganz und gar anders waren. Das konnte ich gut nachempfinden. Sie waren Mutanten, sie passten nicht in die Gesellschaft und wurden von Leuten, die sie nicht verstanden, gemieden. Sie waren wie ich – bis auf die Superkräfte. Die X-Men waren Ausgestoßene – und ich auch. Ich gehörte in ihre Welt. Ich wuchs in Westchester County auf, einem Außenbezirk von New York City, und als ich eines Nachts im Comic las, dass »Xaviers Institut für begabte Jugendliche« von Professor X ganz in der Nähe war, war ich superaufgereg.



Mit neun setzte ich mich fast jedes Wochenende aufs Fahrrad, radelte durchs Viertel und suchte nach dieser Schule. Ich war davon besessen. Ich dachte, wenn ich sie finden würde, gäbe es in dieser Schule auch einen Platz für mich; dort würde ich endlich dazugehö-

ren und dazu passen – das wäre ein sicherer Platz, wo ich anders sein und meine eigenen Superkräfte entdecken und entwickeln könnte.

DER JUNGE MIT DEM KAPUTTEN GEHIRN

In der wirklichen Welt war das Leben nicht sehr schön für mich. Um diese Zeit herum entwickelte meine Großmutter, die bei uns lebte und mich mit aufzog, Anzeichen von fortgeschrittener Demenz. Es ist schwierig zu beschreiben, wie das ist, wenn man sieht, wie ein geliebter Mensch seinen Verstand und sein Gedächtnis verliert. Es war, wie wenn ich sie immer mehr verlieren würde, bis sie schließlich verstarb. Sie war meine Welt; ihretwegen und wegen meiner Lernschwierigkeiten liegt mir die Gesundheit und Fitness des Gehirns so leidenschaftlich am Herzen.



Als ich dann wieder in die Schule ging, wurde ich schikaniert und ausgelacht, nicht nur auf dem Spielplatz, sondern auch im Klassenzimmer. Ich weiß noch, wie eine Lehrerin, die frustriert war, weil

ich einfach nichts kapierte, eines Tages auf mich zeigte und sagte: »Das ist der Junge mit dem kaputten Gehirn.« Ich war am Boden zerstört, als ich erkannte, dass sie dieses Bild von mir hatte – und wahrscheinlich nicht nur sie, sondern auch die anderen.

Indem wir einem Menschen oder einer Sache ein Etikett aufdrücken, erzeugen wir oftmals eine Grenze; das Etikett wird zur Begrenzung. Erwachsene müssen mit ihren geäußerten Worten aufpassen, denn sie werden sehr schnell zur Innenwelt des Kindes.

Genau das passierte mit mir in diesem Moment. Sooft mir das Lernen schwerfiel, ich bei einem Test schlecht abschnitt, im Turnunterricht nicht in ein Team gewählt wurde oder hinter meinen Klassenkameraden zurückblieb, schob ich den Grund dafür auf mein kaputtes Gehirn. Wie konnte ich nur erwarten, genauso gut zu sein wie die anderen? Schließlich war ich ja kaputt; mein Kopf funktionierte nicht so gut wie der von anderen Leuten. Obwohl ich zuweilen viel mehr lernte und mich viel mehr abmühte als meine Schulkameraden, zeigte sich das nie in meinen Noten.

Ich war zu stur, um aufzugeben, und schaffte es von einer Klasse zur nächsten, aber gut war ich nicht gerade. In Mathe war ich ziemlich weit, dank einiger talentierter Freunde, aber in den meisten anderen Fächern war ich miserabel, besonders in Englisch, Lesen, Fremdsprachen und Musik. In meinem Freshman-Jahr auf der Highschool drohte ich in Englisch durchzufallen. Meine Lehrerin bestellte meine Eltern ein, um zu besprechen, wie ich noch eine ausreichende Note schaffen konnte.

Sie bot mir ein Projekt an, mit dem ich mir ein paar Extrapunkte »verdienen« konnte. Ich sollte in einem Aufsatz das Leben und die Leistungen von zwei Genies miteinander vergleichen: Leonardo da Vinci und Albert Einstein. Sie versprach mir, dann könnte sie mir genug Punkte geben, um in die nächste Klasse versetzt zu werden.

Ich betrachtete es als eine Riesenchance, angesichts meines schwierigen Einstiegs in die Highschool sozusagen noch einmal von vorn anzufangen. Voller Engagement stürzte ich mich darauf und wollte den bestmöglichen Aufsatz schreiben. Nach dem Unterricht saß ich stundenlang in der Bibliothek und versuchte mein Möglichstes, alles über diese beiden brillanten Köpfe zu lernen, während ich an diesem Aufsatz arbeitete. Interessanterweise stieß ich beim

Recherchieren mehrmals auf Erwähnungen, dass Albert Einstein und Leonardo da Vinci angeblich ebenfalls mit Lernschwierigkeiten zu kämpfen hatten.

An dem Tag, als ich den Aufsatz abgeben sollte, packte ich ihn in meinen Rucksack und war ganz aufgeregt, weil ich ihn nun bei meiner Lehrerin abliefern würde. Noch aufgeregter erwartete ich ihre Reaktion auf meine Arbeit. Ich wollte ihr den Aufsatz nach dem Unterricht geben, also saß ich im Unterricht und versuchte mich zu konzentrieren, aber immer wieder stellte ich mir vor, wie sie mich anschauen würde, wenn ich ihr meinen Aufsatz vorlegte.

Doch dann legte sie mir einen Ball vor, auf den ich nicht vorbereitet war. Als der Unterricht etwa zur Hälfte vorbei war, brachte die Lehrerin die Stunde zu Ende und kündigte den Schülern eine Überraschung an: Ich hätte an einem Aufsatz gearbeitet, um mir Punkte zu verdienen, und sie wolle, dass ich ihn der Klasse vortrage – jetzt gleich.

In der Schule hatte ich fast immer versucht, mich ganz klein zu machen, um im Unterricht nicht aufgerufen zu werden. Als der Junge mit dem kaputten Gehirn hatte ich nicht das Gefühl, viel bieten zu können. Ich war überschüchtern und zog nur sehr ungern Aufmerksamkeit auf mich. Damals bestand meine Superkraft darin, unsichtbar zu sein. Und ich hatte tödliche Angst davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen.

Ich übertreibe hier keineswegs. Hätte man mich in diesem Moment an einen Herzmonitor angeschlossen, wäre das Gerät wahrscheinlich zerstört worden. Außerdem bekam ich kaum Luft. Ich konnte mich unmöglich vor die Klasse stellen und über meine Arbeit reden. Also entschied ich mich für die einzige für mich mögliche Option: »Es tut mir leid, ich habe den Aufsatz nicht geschrieben«, stotterte ich und bekam die Worte kaum heraus.

Die Enttäuschung meiner Lehrerin, die ihr ins Gesicht geschrieben stand – so ganz anders, als ich es mir zuvor ausgemalt hatte –, war so groß, dass es mir fast das Herz zerriss. Aber ich konnte einfach nicht erfüllen, was sie von mir wollte.

Als der Unterricht vorbei war und alle gegangen waren, warf ich meinen Aufsatz in den Müll – und zugleich einen Großteil meiner Selbstachtung und meines Selbstwertgefühls.