

Die 4-Stunden Woche



**Erweitert
und
aktualisiert!**

MEHR ZEIT, MEHR GELD,
MEHR LEBEN

TIMOTHY FERRISS



ullstein

Der Autor



TIMOTHY FERRISS, *1977, studierte an der Princeton-University und wurde danach Unternehmer. Als er drei Jahre später und kurz vorm Burnout eine fünfzehnmonatige Weltreise machte, fand er heraus, dass er seine Firma nebenbei in vier Wochenstunden führen kann. Seine Erkenntnisse teilte der Lifestyle-Entrepreneur in diesen und vier weiteren internationalen Bestsellern. Tim lebt als Autor, Podcaster, Investor, Speaker und Innovator überall dort, wo es ihm gefällt.

Das Buch

Warum arbeiten wir uns eigentlich zu Tode? Haben wir nichts Besseres zu tun? Und ob! – sagt Timothy Ferriss. Der junge Unternehmer war lange Zeit ein Workaholic mit 80-Stunden-Woche. Doch dann erfand er MBA – Management by Absence – und rührt damit an ein Tabu. In vielen Unternehmen gilt schließlich immer noch: Je länger man im Büro rumhängt, desto wichtiger ist man. Ferriss dagegen ist überzeugt: Jeder sollte und kann sich im Job rar machen – und wird dadurch freier, reicher und glücklicher.

Mit viel Humor, provokanten Denkanstößen, ermutigenden Fallbeispielen

und erprobten Tipps erklärt Ferriss, wie sich die 4-Stunden-Woche bei vollem Lohnausgleich verwirklichen lässt. Lesen Sie Ihre E-Mails nur noch einmal die Woche, und machen Sie eine Informationsdiät! Outsourcing, Delegieren und das konsequente Aussitzen von Problemen sind der erste Schritt in die persönliche Freiheit. Ob Sie Angestellter, Unternehmer oder Freiberufler sind oder ob Sie Ihre neu gewonnene Zeit in Reisen, Hobbys oder Faulenzen stecken wollen, ist ganz egal. Mit seinem geistreichen Manifest öffnet Ferriss den Blick für einen völlig neuen Lifestyle.

Timothy Ferriss

Die 4-Stunden-Woche

Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

Erweiterte und aktualisierte Neuauflage im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage November 2022

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2008 / Econ Verlag

© Tim Ferriss, 2007, 2022

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The 4-Hour Workweek. Escape 9–5, Live Anywhere and Join the New Rich* (Crown Publishers, New York)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München (unter Verwendung einer Vorlage von Etwas Neues entsteht, Berlin)

Titelabbildung: © Rhyder Cookman

Autorenfoto: © Todd White Stills and Motion

E-Book Konvertierung powered by *pepyrus*

ISBN: 978-3-8437-0445-8

Emojis werden bereitgestellt von openmoji.org unter der Lizenz [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Auf einigen Lesegeräten erzeugt das Öffnen dieses E-Books in der aktuellen Formatversion EPUB3 einen Warnhinweis, der auf ein nicht unterstütztes Dateiformat hinweist und vor Darstellungs- und Systemfehlern warnt. Das Öffnen dieses E-Books stellt demgegenüber auf sämtlichen Lesegeräten keine Gefahr dar und ist unbedenklich. Bitte ignorieren Sie etwaige Warnhinweise und wenden sich bei Fragen vertrauensvoll an unseren Verlag! Wir wünschen viel Lesevergnügen.

Hinweis zu Urheberrechten

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf

eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Für meine Eltern
DONALD UND FRANCES FERRISS,
die einem kleinen Teufelsbraten beibrachten,
dass es richtig ist, seinen eigenen Weg zu gehen.
Ich liebe Euch beide, und ich verdanke Euch alles.

UNTERSTÜTZEN SIE DIE LEHRERSCHAFT –
zehn Prozent aller Autorenhonorare gehen als Spende
an gemeinnützige pädagogische Organisationen.

Vorwort zum Vorwort

»Methoden mag es eine Million geben oder noch mehr, aber Prinzipien gibt es nur wenige. Wer Prinzipien begreift, kann mit Erfolg seine eigenen Methoden auswählen. Wer Methoden ausprobiert und Prinzipien ignoriert, wird ohne Zweifel Probleme bekommen.«

RALPH WALDO EMERSON

Ich wurde von meiner deutschen Lektorin gebeten, für die aktualisierte Neuauflage ein neues Vorwort zu schreiben. Nun habe ich zwar eine besondere Schwäche für Deutschland, andererseits gehört es zu meinen festen Grundsätzen, nichts außer meinen eigenen Blog oder weiteren Büchern zu schreiben. Das ist eine Entscheidung, die tausend weitere Entscheidungen überflüssig macht. Andernfalls würden mir die Anfragen über den Kopf wachsen. Um dem Dilemma zu entkommen, wollte ich meinen Freund, den Bestsellerautor Ryan Holiday (siehe sein ausgezeichnetes Buch *Das Hindernis ist der Weg*), fragen, ob er ein neues Vorwort schreiben möchte. Er kennt mich seit fünfzehn Jahren und könnte einzigartige Einblicke bieten, was meinen Weg seit der letzten Buchausgabe angeht, schließlich hatte er einen Logenplatz. Das wäre ein sehr *4-Stunden-Woche*-gemäßer Ansatz, nicht wahr?

Leider wurde mein Vorschlag abgelehnt. Also sitze ich hier, trinke Kaffee und versuche, clever zu sein. Angesichts der Tatsache, dass fast 500 000 Exemplare meines Buches im Land von Goethe und Rammstein verkauft wurden, ist es das Mindeste, was ich tun kann. Außerdem habe ich im Jahr 2004 in Berlin gelebt und denke sehr gern an die Zeit dort zurück. Ich wohnte in einem winzigen Apartment in der Nähe der U-Bahn-Station Eberswalder Straße, das ich mir mit einem Serben teilte, den ich nie zuvor gesehen hatte, und wir aßen eine MENGE Döner Kebab. Was für eine herrliche Zeit.

Allerdings sollte man sich das gründlich überlegen mit dem Cleversein. Denn Cleverness erweist sich oft als Eigentor. Der Dokumentarfilmer Morgan Spurlock sagte mir einmal: »Sobald du zu schlau sein willst, geht schlau nach hinten los.«

Am häufigsten versuchen Menschen, clever zu sein, indem sie mit den neuen Dingen Schritt halten und andere Leute damit beeindrucken. Sie wollen immer vorne dabei sein, statt den Dingen auf den Grund zu gehen.

Ich habe fast zwanzig Jahre im Silicon Valley gelebt und gesehen, wie verführerisch – und gelegentlich lohnend – es sein kann, dem aktuellsten und glänzenden Objekt der Begierde hinterherzujagen. Fatalerweise ist das eine Droge, die langfristig mehr schadet als nutzt. Berauscht vom flüchtigen High des Neuen springen die Menschen von einer Sache zur nächsten wie eine Katze, die das Licht eines Laserpointers einzufangen versucht. In dem Wunsch, »informiert« zu sein, holen sie sich die zwillinghamften Energievampire ›Ablenkung‹ und ›Komplexität‹ in ihr Leben. Nicht selten kulminiert das in gescheiterten Start-ups oder weitaus Schlimmerem. Fragt man sich, was der entscheidende Fehler war, wird dieser meist übersehen, weil er so klein ist: Der Anfang vom Ende ist, dass wir das Zeitgebundene über das Zeitlose stellen.

»Schön und gut, Ferriss«, sagen Sie jetzt vielleicht. »Aber was hat das alles mit Ihrem verdammt Buch zu tun?« Gute Frage. Beginnen wir mit zwei Erkenntnissen, die Sie im Blick behalten sollten, im Leben ebenso wie beim Lesen dieses Buchs:

1) Wenn Sie die grundlegenden Prinzipien verstehen, können Sie die richtigen Werkzeuge finden. Wenn Sie sich dagegen zuerst auf die neuesten und tollsten technischen Hilfsmittel konzentrieren, werden Sie unweigerlich schwere Fehler machen; Fehler, die zentrale Grundregeln verletzen, die wiederum verhindern sollen, dass Sie solche Fehler machen. Diese Fehler sind immer schmerzhaft und manchmal verhängnisvoll.

2) Es mag sein, dass sich Geschichte nicht immer wiederholt, aber sie ist sich selbst oft verflücht ähnlich. Das werden Sie bemerken, wenn Sie im gleich folgenden Vorwort von 2009 einige doomige Passagen zum Zustand der Welt im Allgemeinen und der Wirtschaft im Besonderen lesen werden. Wir sind heute, im Jahr 2022, einmal mehr in einer ähnlichen Situation. Nicht jede Katastrophe ist neu für die Welt, und nicht jede Periode der Unsicherheit erfordert neue Lösungen. Ich lasse die Textstelle in diesem 2009er-Vorwort trotz des Ukraine-Krieges^[1] mit all seinen Folgen unverändert, denn sie liefert eine wertvolle Erinnerung und unterstreicht ein paar der Dinge, die zentral in diesem Buch sind:

- Die Zukunft ist unsicher, aber bestimmte Muster, Zyklen und Katastrophen tauchen immer wieder auf.
- Diese Muster und Zyklen bringen oft große Volatilität mit sich. Übermäßig gierige oder ängstliche Menschen tun dumme Dinge. Wenn Sie in keine dieser beiden Kategorien fallen wollen, brauchen Sie Systeme und Pläne, die zuvor festgelegt wurden.

- Sie werden Widerstandskräfte entwickeln, wenn Sie Annahmen regelmäßig hinterfragen. Unerwartete und unwahrscheinliche Ereignisse werden Ihnen weniger Schaden zufügen (schauen Sie sich den Abschnitt »Wie man Angst kontrolliert« an im Kapitel »Schritt 1 – Die Definition« weiter unten oder »Fear Setting« bei tim.blog/ted).
- Wenn Sie bestimmte Gruppen von Prinzipien beherzigen, können Sie »antifragil« werden. Der stete Wandel der aktuellen Ereignisse wird Sie nicht zerbrechen, im Gegenteil, er wird Ihnen sogar *helfen*. Nicht nur werden unerwartete Ereignisse Ihnen weniger schaden, Sie werden imstande sein, die Chancen zu erkennen und zu nutzen.

Dieses Buch enthält Prinzipien, die sich fünfzehn Jahre lang bewährt haben, seit es 2007 auf den Markt kam. Einige dieser Prinzipien haben sich sogar schon seit Jahrhunderten bewährt, denn das meiste, was Sie in diesem Buch finden, habe ich zusammengetragen. Zweifellos werden einige der Werkzeuge, die in diesem Buch erwähnt werden, mittlerweile überholt sein, wenn Sie es lesen. Das ist aber kein Problem. Wenn ich Ihnen nur eine Handvoll dauerhafter Prinzipien mit auf den Weg geben kann, werden Sie immer in der Lage sein, neues Handwerkszeug zu finden, und sich beibringen, es zu gebrauchen.

Seit der erweiterten Auflage 2009, die Basis dieser Neuauflage ist, hat sich die Entwicklung noch beschleunigt. Durch Technologie wurde fast alles schneller, billiger und leichter. Meine Leser in mehr als vierzig Sprachen auf der ganzen Welt haben Tausende (Zehntausende? Hunderttausende?) neuer »Musen« und Unternehmen geschaffen. Dutzende dieser Unternehmen sind am Ende zu multimilliardenschweren Giganten angewachsen. Einige davon sind inzwischen börsennotiert.

Aber ein paar Worte der Vorsicht sind angebracht. Bin ich überzeugt davon, dass all diese »Erfolgsgeschichten« ein Erfolg für die Unternehmensgründer waren? Das bin ich nicht. Sind sie ausgezogen, um frei zu werden, was ihre Zeit und ihren Arbeitsort angeht – oder füttern sie am Ende doch nur ein Monster, das sie selbst geschaffen haben? Wollten sie Freiheit finden und haben sie gefunden ... nur um sich wieder in einen Käfig zu sperren? Das ist sicher von Fall zu Fall unterschiedlich, doch ich glaube, der legendäre persische Dichter und Mystiker Rumi hatte recht, als er sagte: »Ich sollte misstrauisch sein gegenüber dem, was ich will.«

Anders gesagt: Glauben Sie nicht alles, was Sie denken, und fragen Sie sich regelmäßig selbst: Welches Spiel spiele ich? Wie sieht es aus, wenn ich »gewinne«? Ist es ein Spiel, das es wert ist, gewonnen zu werden, oder sollte ich mir lieber ein anderes Spiel schaffen?

Darum stellen Sie sicher, dass die Regeln, denen Sie folgen, gute Regeln sind. Ich glaube, dieses Buch gibt einen soliden Startpunkt oder wirft zumindest eine Reihe ungewöhnlicher Fragen auf. Alles Weitere liegt bei Ihnen.

Abraços

Tim Ferriss

25. März 2022

Porto, Portugal

PS: Lesen Sie Kevin Kellys Aufsatz »1000 True Fans« auf kk.org, und danken Sie mir später dafür. Es dauert zehn Minuten.

PPS: Der Start des Podcasts *Tim Ferriss Show* im Jahr 2014 veränderte mein Leben. Ich schulde meinen deutschen Zuhörern riesigen Dank: Ihr seid mein fünftgrößtes Publikum auf dem Planeten, nach den englischsprachigen USA, Großbritannien, Australien und Kanada! Bis ich Euch allen persönlich eine Runde Aperol Spritz ausgeben kann, bitte nehmt ein aufrichtiges »Danke sehr!« entgegen. In jeder Episode der Tim Ferriss Show, die sich der magischen Marke von 800 Millionen Downloads nähert und oft auf Platz eins der Business-Podcasts steht, dekonstruiere ich Spitzenperformer aus den unterschiedlichsten Bereichen (darunter Sport, Business, Kultur usw.), um die Taktiken, Werkzeuge und Abläufe herauszuarbeiten, die Sie nutzen können. Dazu gehören Lieblingsbücher, Morgenroutine, Trainingsgewohnheiten, Zeitmanagement-Tricks und vieles mehr. Alle Episoden und Gäste finden Sie auf tim.blog/podcast.

Unter den bisherigen Gästen waren Dr. Jane Goodall, Neil Gaiman, Jerry Seinfeld, Arnold Schwarzenegger, Madeleine Albright, Margaret Atwood, Elizabeth Gilbert, Ray Dalio, Michael Lewis, Kevin Hart, Tony Robbins, Maria Sharapova, Jamie Foxx, Maria Popova, Peter Thiel, Amanda Palmer, Malcolm Gladwell, Rick Rubin, Reid Hoffman, Jon Favreau, Whitney Cummings, Matthew McConaughey und mehr als 500 andere.

Vorwort zur erweiterten und aktualisierten Auflage

26 von 27 Verlagen, denen die *4-Stunden-Woche* angeboten wurde, lehnten mein Manuskript ab.

Nachdem ein Verlag sich die Rechte gesichert hatte, schickte mir der Chef einer großen Buchhandelskette und potenzieller Marketingpartner per E-Mail eine Statistik früherer Bestseller, um mir zu beweisen, dass dieses Buch kein Verkaufsschlager werden würde.

Also machte ich einfach das, was ich am besten konnte: Ich stellte mir beim Schreiben zwei meiner besten Freunde vor, sprach sie direkt an und widmete mich ihren Problemen – Probleme, mit denen ich mich selbst lange herumgequält hatte. Und ich stellte ihnen die ungewöhnlichen Dinge vor, die für mich selbst an allen möglichen Ecken der Welt funktioniert hatten.

Natürlich versuchte ich, alles so zu machen, dass mein Buch sich zu einem Überraschungserfolg entwickeln konnte, aber mir war klar, dass die Chancen nicht besonders gut standen. Ich hoffte das Beste und erwartete gar nichts.

Am 2. Mai 2007 klingelte mein Handy. Dran war meine Lektorin.

»Tim, du bist auf der Liste!«

Es war kurz nach 17 Uhr in New York City, und ich war ziemlich erschöpft. Mein Buch war vor fünf Tagen auf den Markt gekommen, und

ich hatte gerade einen Marathon von mehr als zwanzig Radiointerviews hinter mich gebracht, das erste davon um sechs Uhr morgens. Ich hatte keine Lesereise für die Buchpromotion geplant, sondern lieber eine Reihe von Radioauftritten via Satellit zu Blöcken von jeweils achtundvierzig Stunden zusammengefasst.

»Heather, du weißt, ich liebe dich von Herzen – aber bitte verarsch mich nicht!«

»Nein, du bist wirklich auf die Liste gekommen. Herzlichen Glückwunsch, Mr. *New York Times*-Bestsellerautor!«

Ich lehnte mich mit dem Rücken gegen die Wand und ließ mich langsam nach unten gleiten, bis ich auf dem Boden saß. Ich schloss die Augen, lächelte und holte tief Luft. Jetzt würde sich einiges ändern.

Alles würde sich ändern.

Lifestyledesign von Dubai bis Berlin

Die 4-Stunden-Woche wurde mittlerweile in fünfunddreißig Sprachen übersetzt. Sie steht seit mehr als zwei Jahren auf den Bestsellerlisten, und jeder Monat bringt eine neue Geschichte und eine neue Entdeckung.

Vom *Economist* bis zum Aufmacher in den Modeseiten der *New York Times*, von den Straßen Dubais bis in die Berliner Cafés – Lifestyledesign hat kulturelle Grenzen überschritten und ist zu einer weltweiten Bewegung geworden. Die ursprünglichen Ideen des Buches wurden auseinandergenommen, verbessert und in Situationen erprobt, die mir nie im Leben in den Sinn gekommen wären.

Warum also eine neue Ausgabe des Buches, wenn alles so gut läuft? Weil ich wusste, dass es noch besser geht – und dass eine Zutat fehlte: Sie!

Diese erweiterte und aktualisierte Neuauflage enthält mehr als hundert Seiten neues Material, darunter die neuesten technologischen Entwicklungen, praxiserprobte Ressourcen und vor allem echte Erfolgsgeschichten, ausgewählt aus mehr als vierhundert Seiten Fallstudien, die mir Leser eingeschickt haben.

Familien und Studenten? CEOs und professionelle Weltenbummler? Es sind alle vertreten. Es findet sich bestimmt jemand, dessen Erfahrungen Sie sich anschauen können. Sie brauchen eine Vorlage, um mit Ihrem Chef ein Homeoffice auszuhandeln oder vielleicht ein bezahltes Jahr in Argentinien? Diesmal ist alles hier enthalten.

Der Blog *Experiments in Lifestyle Design* (<https://tim.blog/>) wurde begleitend zu diesem Buch gestartet, und er entwickelte sich innerhalb von sechs Monaten zu einem der Top 1000 Blogs weltweit – bei einer Konkurrenz von mehr als 120 Millionen Blogs. Tausende von Lesern haben mir ihre ureigenen erstaunlichen Tools und Tricks verraten, mit denen sie phänomenale und überraschende Dinge erreicht haben. Der Blog wurde zu dem Labor, das ich mir immer gewünscht hatte, und ich lade Sie herzlich ein, vorbeizuschauen und einer von uns zu werden.

In dem neuen Abschnitt »Das Beste aus meinem Blog« findet sich eine Reihe der populärsten Beiträge, die bei *Experiments in Lifestyle Design* gepostet wurden. Im Blog selbst können Sie darüber hinaus noch Empfehlungen von allen möglichen Menschen finden, von Warren Buffett (ernsthaft: Ich habe ihn kontaktiert, und ich verrate Ihnen, wie ich das geschafft habe) bis zum Schach-Wunderkind Josh Waitzkin. Es ist ein spielerisches Experimentierfeld für alle, die sich bessere Resultate mit weniger Zeitaufwand wünschen.

Nicht »überarbeitet«

Dies ist keine »überarbeitete« Ausgabe in dem Sinn, dass das Original nicht mehr zeitgemäß wäre. Druckfehler und kleine Fehler wurden über mehr als vierzig Nachdrucke in den USA beseitigt. Dies ist die erste größere Überholung des Buches – allerdings nicht aus dem Grund, den Sie vielleicht erwarten.

Vieles hat sich dramatisch verändert seit April 2007. Banken scheitern, die Rentenkassen leeren sich bedenklich und Arbeitsplätze gehen im Rekordtempo verloren. Leser und Skeptiker haben gleichermaßen gefragt: Können die Prinzipien und Techniken aus diesem Buch tatsächlich immer noch funktionieren? Auch in einem Wirtschaftsabschwung oder einer Rezession?

Ja und ja.

Wenn wir ehrlich sind, sind einige der Fragen, die ich in Vorträgen vor dem Crash stellte – zum Beispiel »Wie würden sich Ihre Prioritäten und Entscheidungen verändern, wenn Sie sich nie zur Ruhe setzen könnten?« –, heute nicht mehr hypothetisch. Millionen von Menschen haben erlebt, dass der Wert ihrer Altersvorsorge-Portfolios um 40 % und mehr fiel. Sie müssen sich nun Gedanken machen, wie ihr Plan C oder D aussieht. Könnten sie ihren Ruhestand über ihre gesamte Lebenszeit verteilen und so erschwinglicher machen? Könnten sie jedes Jahr für ein paar Monate an einen Ort wie Costa Rica oder Thailand umziehen und so den Lifestyle-Output ihrer geschrumpften Ersparnisse maximieren? Könnten sie ihre Dienste Unternehmen in Großbritannien zur Verfügung stellen, um in einer stärkeren Währung zu verdienen? Die Antwort auf all diese Fragen ist mehr denn je zuvor: Ja!

Der Ansatz, das Konzept des Lifestyledesigns an die Stelle einer mehrstufigen Karriereplanung zu setzen, ist vernünftig. Es ist flexibler und erlaubt es Ihnen, unterschiedliche Lebensstile auszuprobieren, ohne sich auf einen Altersvorsorgeplan mit zehn- oder zwanzigjähriger Laufzeit festzulegen, der infolge von Marktschwankungen, auf die Sie keinen Einfluss haben, scheitern kann. Die Menschen sind heute offener für die Idee, Alternativen auszuprobieren (und haben mehr Verständnis für andere, die das tun), weil viele der früher als »sicher« geltenden Optionen gescheitert sind.

Wenn alle alten Gewissheiten über den Haufen geworfen sind, wie hoch ist dann der Preis von ein wenig Experimentieren außerhalb der Norm? Öfter als man denkt: null. Schnitt ins Jahr 2011. Fragt der Chef beim Bewerbungsgespräch, was es mit dieser einjährigen Lücke in Ihrem Lebenslauf auf sich hat?

»Überall wurden die Leute entlassen, und ich hatte die einmalige Chance, um die Welt zu reisen. Es war unglaublich.«

Der wahrscheinlichste Kommentar Ihres Gegenübers dürfte sein, dass er Sie fragt, wie er es Ihnen gleichtun kann. Die Skripte in diesem Buch funktionieren nach wie vor.

Facebook und LinkedIn wurden in der »Depression« nach dem Platzen der Dotcom-Blase in den Nullerjahren aus der Taufe gehoben. Andere Rezessionskinder sind zum Beispiel Monopoly, Apple, ClifBar, Scrabble, KFC, Domino's Pizza, FedEx und Microsoft. Das ist kein Zufall, denn ein wirtschaftlicher Abschwung bringt verbilligte Infrastruktur, erstklassige Freelancer zu Discount-Konditionen und Werbung zu absoluten Tiefstpreisen hervor – alles Dinge, die undenkbar sind, wenn jeder optimistisch in die Zukunft blickt.

Ob einjähriges Sabbatical, neue Geschäftsidee, Neuorganisieren des eigenen Lebens am alten Arbeitsplatz oder der Traum, den Sie bisher immer auf »irgendwann« verschoben haben – es gab nie eine bessere Zeit, um das Ungewöhnliche auszuprobieren.

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Ich ermutige Sie, sich diese oft vernachlässigte Frage vor Augen zu führen, wenn Sie anfangen, die unbegrenzten Möglichkeiten jenseits Ihrer derzeitigen Komfortzone zu erkennen. Diese Zeit der kollektiven Panik ist Ihre große Chance herumzuspielen.

Es war mir eine Ehre, die letzten beiden Jahre mit meinen unglaublichen Lesern überall auf der Welt zu teilen, und ich hoffe, das Lesen dieser neuen Ausgabe wird Ihnen ebenso viel Freude bereiten, wie ich sie bei ihrem Zusammenstellen hatte.

Ich bin und bleibe der lernbegierige Schüler von Ihnen allen.

Un abrazo fuerte

Tim Ferriss

San Francisco, Kalifornien

21. April 2009

Zuallererst



FAQ für Zweifler

Sie wollen wissen, ob die 4-Stunden-Woche – ein Lebensstil, der Ihnen vor allem Zeit, Mobilität und Freiheit verspricht – überhaupt etwas für Sie ist? Die Chancen stehen gut. Hier finden Sie die häufigsten Bedenken, die Menschen davon abhalten, den Sprung zu wagen:

Muss ich meinen Job aufgeben? Muss ich ein risikofreudiger Typ sein? Die Antwort lautet in beiden Fällen Nein, denn es gibt für jedes Naturell und für jeden Bedarf den passenden Weg. Man muss nur wissen, wie man beispielsweise die Gedankenkraft eines Jedi-Ritters nutzt, um aus dem Büro zu verschwinden. Wie man sich ein Unternehmen auf den Leib schneidert, das den eigenen Lebensstil finanziert. Wie man als Angestellter eines DAX-30-Unternehmens einen Monat lang die touristischen Geheimtipps Chinas erkunden kann – und mit welchen technologischen Tricks man verhindert, dass einem jemand auf die Schliche kommt. Oder wie man ein Unternehmen gründet, das 80 000 Dollar pro Monat abwirft, ohne dass es gemanagt werden muss. Anregungen, wie Sie all das realisieren können, finden Sie in diesem Buch.

Muss ich Anfang zwanzig und Single sein? Überhaupt nicht. Dieses Buch ist für alle, die es satt haben, die Verwirklichung ihrer Träume bis zur Rente aufzuschieben, und die schon jetzt etwas erleben wollen, anstatt damit bis in alle Ewigkeit zu warten. In diesem Buch werden ganz unterschiedliche Menschen vorgestellt, ein einundzwanzigjähriger Lamborghinifahrer ebenso wie eine alleinstehende Mutter, die fünf Monate lang mit ihren zwei Kindern durch die Welt reiste. Wenn Ihnen also zu langweilig ist, was Ihnen Ihr Leben momentan bietet, und Sie bereit sind, in ein Universum unbegrenzter Möglichkeiten einzutauchen, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie.

Muss ich unbedingt reisen? Ich will eigentlich nur mehr Zeit haben. Nein, natürlich nicht. Reisen ist nur eine der vielen Möglichkeiten. Ihr Ziel sollte vielmehr sein, unabhängig von Zeit und Ort zu werden, damit Sie Ihr Leben so leben können, wie *Sie* es wollen.

Muss ich reich geboren sein? Nein. Meine eigenen Eltern haben zusammen nie mehr als 50 000 Dollar im Jahr verdient, und ich musste seit meinem 14. Lebensjahr arbeiten. Ich bin kein Rockefeller, und Sie müssen auch keiner sein.

Muss ich eine Elite-Uni besucht haben? Quatsch. Die meisten Vorbilder, die in diesem Buch genannt werden, haben die Harvard University nie von innen gesehen. Andere haben ihr Studium abgebrochen. Die Eliteuniversitäten dieser Welt sind wunderbare Institutionen – aber es

wird oft übersehen, dass ihr Besuch gewisse Risiken birgt. Die Absolventen der Spitzen-Unis landen in gut bezahlten Jobs, in denen sie achtzig Stunden die Woche arbeiten, und in der Regel plagen sie sich dann fünfzehn bis dreißig Jahre lang mit dieser nervtötenden Arbeit herum. Woher ich das weiß? Ich war dort, und ich habe gesehen, was die Folgen solch eines Lebens sind. Dieses Buch ist das Gegenmittel.

Meine Geschichte: Warum Sie dieses Buch lesen müssen

Wer nicht über seine Mittel lebt, leidet an Fantasiemangel.

OSCAR WILDE, IRISCHER DRAMATIKER UND ROMANCIER

Meine Hände waren wieder feucht. Ich starrte auf den Boden, um nicht von der gleißenden Deckenbeleuchtung geblendet zu werden. Angeblich gehörten wir zu den Besten der Welt, aber irgendwie drang diese Erkenntnis nicht zu mir durch. Meine Partnerin Alicia verlagerte ihr Gewicht von einem Bein auf das andere, während wir mit neun anderen Paaren in der Schlange standen – sie waren wie wir aus mehr als tausend Kandidaten aus neunundzwanzig Ländern und vier Erdteilen ausgewählt worden. Es war der letzte Tag des Halbfinals der Tangoweltmeisterschaft, und wir warteten auf unseren letzten Tanz vor den Juroren, den Fernsehkameras und der jubelnden Menge. Die anderen Paare tanzten im Durchschnitt seit fünfzehn Jahren zusammen. Für uns war dieser Tag der Höhepunkt eines gerade einmal fünfmonatigen Trainings, sechs Stunden täglich, nonstop. Und jetzt war endlich *Showtime*.

»Wie geht es dir?«, fragte mich Alicia, eine erfahrene Profitänzerin, in ihrem ausgeprägten argentinischen Spanisch.

»Fantastisch. Großartig. Lass uns einfach die Musik genießen. Vergiss die Leute, die sind gar nicht da.«

Das stimmte nicht ganz. Ich wusste, dass dies die größte Messehalle in ganz Buenos Aires war, obwohl ich durch die dicken Schwaden von Zigarettenqualm nur eine riesige formlose Masse auf den Tribünen und allen freien Flächen ausmachen konnte und Mühe hatte, mir die 50 000 Zuschauer und Offiziellen in El Rural tatsächlich vorzustellen. Einzig in der Mitte blieb das sogenannte heilige 10 mal 13 Meter große Parkett frei. Ich zupfte meinen Nadelstreifenanzug zurecht und fummelte an meinem blau seidenen Einstecktuch herum, bis man nicht mehr übersehen konnte, wie zappelig ich war.

»Bist du nervös?«

»Ich bin nicht nervös. Ich freue mich. Ich werde einfach Spaß haben, und der Rest kommt dann von allein.«

»Nummer 152, ihr seid dran.« Unser Betreuer hatte seinen Job getan, und nun waren wir an der Reihe. Ich flüsterte Alicia einen Insiderwitz zu, als wir das Parkett betraten: »Tran- quilo.« – »Nimm's leicht.« Sie lachte, und mir schoss die Frage durch den Kopf, was in aller Welt ich in diesem Moment wohl gerade täte, wenn ich nicht vor etwas mehr als einem Jahr meinen Job hingeschmissen und die USA verlassen hätte. Doch der Gedanke verschwand so schnell, wie er gekommen war, als der Ansager über die Lautsprecher verkündete: »Pareja numero 152, Timothy Ferriss y Alicia Monti, Ciudad de Buenos Aires!!!« Jubel brandete auf. Jetzt war es an uns, und ich strahlte.

In letzter Zeit fällt es mir schwer, die fundamentalste aller amerikanischen Fragen zu beantworten – und das ist gut so. Denn wenn es nicht so wäre, dann würden Sie jetzt nicht dieses Buch in Ihren Händen halten.

»Und ... was machen Sie so?« Angenommen, Sie fänden mich (was nicht ganz leicht ist), und abhängig vom jeweiligen Zeitpunkt, zu dem Sie mich fragten (mir wäre lieber, Sie ließen es bleiben), könnte meine Antwort sein, dass ich in Europa Motorradrennen fahre, vor einer Privatinsel in Panama tauche, mich zwischen zwei Kickboxkämpfen in Thailand unter einer Palme ausruhe oder eben in Buenos Aires Tango tanze. Das Schöne daran ist: Ich bin kein Multimillionär – und ich habe auch keine besondere Lust, einer zu werden.

Ich habe diese Smalltalk-Frage nach dem Beruf nie gern beantwortet, weil sie einer Epidemie Ausdruck verleiht, von der ich lange Zeit selbst infiziert war: der Angewohnheit, eine Stellenbeschreibung als Selbstbeschreibung auszugeben. Fragt mich heute jemand nach meiner Beschäftigung, und ich habe den Eindruck, dass es ihn gar nicht wirklich interessiert, dann erkläre ich meinen Lebenswandel, der sich aus mysteriösen Finanzmitteln speist, kurz und bündig mit den Worten: »Ich handle mit Drogen.« Damit ist die Unterhaltung dann meistens zu Ende. Natürlich stimmt das nicht ganz. Ja, ich vertreibe ein Nahrungsergänzungsmittel für Sportler, aber auch das ist nur die halbe Wahrheit. Denn was ich mit meiner Zeit tue und das, womit ich Geld verdiene, sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Wie soll ich aber auf die Schnelle erklären, dass ich weniger als vier Stunden pro Woche arbeite und dabei monatlich mehr verdiene als früher in einem Jahr? In diesem Buch erzähle ich zum ersten Mal die wahre Geschichte. Diese handelt von einer bisher wenig bekannten Subkultur, die man die *Neuen Reichen* (NR) nennt.

Was macht also ein Millionär, der in einem Iglu wohnt, anders als jemand, der in einer Bürozelle arbeitet? Er folgt einigen ungewöhnlichen Regeln. Und wie entkommt jemand, der Angestellter eines Bluechip-Unternehmens auf Lebenszeit ist, seinem Arbeitsplatz? Wie gelingt es ihm,

einen Monat lang die Welt zu bereisen, ohne dass sein Chef davon etwas mitbekommt? Er nutzt verschiedene Techniken, um seine Abwesenheit zu verschleiern.

Gold war gestern. Die Neuen Reichen arbeiten nicht mehr auf das Nirwana hin, das uns alle angeblich mit der Rente erwartet. Sie schaffen sich vielmehr einen luxuriösen Lebensstil im Hier und Jetzt, indem sie ihre eigene Währung einsetzen: Zeit und Mobilität. Diese Form der Lebensgestaltung ist sowohl eine Kunst als auch eine Wissenschaft. Wir wollen sie deshalb *Lifestyledesign* (LD) nennen.

Ich bin in den letzten drei Jahren mit Menschen zusammengetroffen, deren Welt Sie sich gegenwärtig vermutlich noch gar nicht vorstellen können. Doch beginnen Sie nicht, Ihre eigene Realität zu hassen. Unterwerfen Sie sie lieber Ihrem Willen. Das ist leichter, als es sich anhört. Meine Entwicklung vom stark überarbeiteten und sträflich unterbezahlten Büroarbeiter zu einem Mitglied der NR ist einerseits unglaublich, andererseits aber – jetzt, wo ich den Code entschlüsselt habe – einfach nachzumachen. Es gibt nämlich ein Rezept.

Das Leben muss gar nicht so verdammt schwer sein. Wirklich nicht. Die meisten Menschen, mich eingeschlossen, haben sich einfach viel zu lange eingeredet, dass das Leben hart sein muss. Sie haben resigniert und die Tatsache akzeptiert, dass man eben von neun bis fünf Uhr schuften muss im Austausch für ein (manchmal) entspannendes Wochenende und einen gelegentlichen Urlaub nach dem Motto: »Nur nicht mehr als zwei Wochen verlangen, sonst wirst du bei der nächsten Gelegenheit gefeuert ...«. Die Wahrheit – zumindest die Wahrheit, die ich lebe und die ich in diesem Buch mit Ihnen teilen werde – sieht ganz anders aus. Ich werde Ihnen zeigen, wie die Mitglieder einer kleinen Subkultur es schaffen, mithilfe geschickt eingesetzter ökonomischer Tricks Dinge zu tun, die die

meisten Menschen für unmöglich halten. Zum Beispiel indem sie Währungsunterschiede nutzen, das eigene Leben outsourcen oder einfach verschwinden.

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, dann wollen Sie wahrscheinlich nicht hinter Ihrem Schreibtisch sitzen, bis Sie siebenundsechzig sind. Doch egal, ob Sie davon träumen, der Tretmühle zu entkommen, Ihre Traumreisen Wirklichkeit werden zu lassen, auf Wanderschaft zu gehen, Weltrekorde zu erringen oder einfach eine dramatische Veränderung in Ihrem Berufsleben herbeizuführen, dieses Buch wird Sie in die Lage versetzen, Ihren Traum sofort zu verwirklichen, anstatt auf den Ruhestand zu hoffen. Man kann den Lohn für ein Leben voll harter Arbeit jetzt schon ernten, ohne bis an dessen Ende warten zu müssen.

Wie das geht? Alles beginnt mit einer simplen Tatsache, die von den meisten Leuten übersehen wird und die ich selbst fünfundzwanzig Jahre lang übersehen habe: Die Menschen legen gar keinen Wert darauf, Millionär zu *sein* – sie wollen bloß die Dinge erleben, von denen sie glauben, dass nur Millionäre sie erleben können. Ein Chalet in einem Skigebiet, ein Butler oder Reisen in ferne Länder – solche Dinge kommen regelmäßig in diesen Wunschvorstellungen vor. Sich den Bauch mit Kakaobutter-Creme einreiben, während man in der Hängematte liegt und dem rhythmischen Klatschen der Wellen an den Bootssteg des eigenen schilfgedeckten Bungalows lauscht. Hört sich das nicht gut an?

Die Menschen träumen also eigentlich nicht davon, eine Million Euro auf dem Konto zu haben. Sie träumen vielmehr von einem völlig freien Leben, das dieses Geld ihnen ermöglichen soll. Die Frage ist also: Wie kann man frei und unabhängig sein, ohne eine Million zu haben? In den letzten fünf Jahren habe ich diese Frage für mich selbst beantwortet, und dieses

Buch wird auch Ihnen eine Antwort darauf geben. Ich werde Ihnen zeigen, wie ich Einkommen und Zeit entkoppelt und dabei meinen idealen Lebensstil gefunden habe, um die Welt reise und das Beste genieße, was dieser Planet zu bieten hat.

Doch wie in aller Welt kommt man nun von 14-Stunden-Tagen und einem 40 000 Euro-Jahreseinkommen zu einer 4- Stunden-Woche und einem Gehalt von 40 000 Euro im Monat? Es hilft, wenn man weiß, wo für mich alles angefangen hat. Es war – seltsam genug – in einem Seminar für angehende Investmentbanker. Im Jahr 2002 bat mich Ed Zschau, mein Mentor und früherer Professor für High-Technology Entrepreneurship an der Universität Princeton, in seinem Seminar über meine Erlebnisse in der realen Business-Welt zu sprechen. Das brachte mich in die Bredouille. Zehnfache Millionäre hielten Vorträge in diesem Kurs, und obwohl ich einen sehr profitablen Vertrieb von Nahrungsergänzungsmitteln aufgebaut hatte, spielte ich doch in einer ganz anderen Liga. Im Verlauf der nächsten Tage wurde mir aber klar, dass alle anderen immer das Gleiche erzählten: wie man ein großes und erfolgreiches Unternehmen aufbaut, es anschließend verkauft und dann das süße Leben genießt. Völlig in Ordnung. Die Frage, die aber anscheinend überhaupt niemand stellte (geschweige denn beantwortete), war: Warum soll man das alles überhaupt machen? Welche Belohnung rechtfertigt es, dass man die besten Jahre seines Lebens damit verbringt, auf das Glück während der letzten Jahre zu hoffen?

Meine Vorträge bekamen schließlich den Titel *Drogenhandel als Einnahmequelle und um Spaß zu haben*, und sie begannen mit einer einfachen Aufforderung: Hinterfragen Sie die grundlegende Annahme der relativen Gewichtung von Arbeit und Leben.