



# TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER  
**WELTKLASSE-PERFORMER,**  
IKONEN UND MILLIARDÄRE

# TIM FERRISS

*New York Times* -Bestsellerautor

manager  
magazin  
Bestseller

# **TOOLS DER TITANEN**





# TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER  
**WELTKLASSE-PERFORMER,**  
IKONEN UND MILLIARDÄRE

# TIM FERRISS

**free  
your  
mind**

**FBV**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

7. Auflage 2021

© 2017 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss  
Illustrations © 2017 by Remie Geoffroi  
All rights reserved

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, all under license. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Petra Pyka; Dr. Kimiko Leibnitz; Helmut Dierlamm; Dr. Stephanie Singh; Claudia Van Den Block  
Redaktion: Matthias Michel; Jordan Wegberg; Ulrike Kroneck  
Korrektur: Silvia Kinkel, Sonja Rose, Bärbel Knill  
Umschlaggestaltung: Marc Fischer  
Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))  
Druck: Livonia Print, Riga, Lettland  
Printed in Latvia

ISBN Print: 978-3-95972-046-5  
ISBN E-Book (PDF): 978-3-96092-032-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-96092-033-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

**VORWORT 10**

**AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN 12**

**BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT 14**

---

## TEIL 1: GESUNDHEIT

Amelia Boone **28**

Dr. Rhonda Perciavalle

Patrick **32**

Christopher Sommer **35**

Dominic D'Agostino **47**

Patrick Arnold **62**

Joe De Sena **65**

Wim »The Iceman« Hof **68**

Jason Nemer **74**

Dr. Peter Attia **88**

Dr. Justin Mager **101**

Charles Poliquin **103**

Pavel Tsatsouline **115**

Laird Hamilton, Gabby Reece  
& Brian MacKenzie **122**

James Fadiman **130**

Martin Polanco &

Dan Engle **140**

Kelly Starrett **154**

Paul Levesque (Triple H) **160**

Jane McGonigal **164**

Adam Gazzaley **167**

### Themenkapitel

Stark wie ein Turner **40**

Rick Rubins Fass-Sauna **73**

AcroYoga – Thai und Fly **80**

Wie man Sportarten und Fertigkeiten durch Fragen  
dekonstruiert **86**

Spickzettel für die Slow-Carb-Diät® **111**

Mein mobiles Fitnessstudio **113**

Fünf Tools, um schneller ein- und besser durchzuschlafen **170**

Fünf Morgenrituale, die mich gut in den Tag bringen **175**

Grundlagen für das Gehirntraining **181**

Drei Tipps von einem Google-Pionier **186**

Coach Sommer – die eine Entscheidung **192**

---

## TEIL 2: REICHTUM

Chris Sacca	196	Phil Libin	349	Neil Strauss	382
Marc Andreessen	202	Chris Young	352	MIKE SHINODA	387
Arnold Schwarzenegger	208	Daymond John	358	Justin Boreta	391
Derek Sivers	216	Noah Kagan	360	Scott Belsky	394
Alexis Ohanian	226	Kaskade	364	Peter Diamandis	404
Matt Mullenweg	234	Luis von Ahn	366	Sophia Amoruso	411
Nicholas McCarthy	240	Kevin Rose	375	B. J. Novak	413
Tony Robbins	242				
Casey Neistat	249				
Morgan Spurlock	253				
Reid Hoffman	260				
Peter Thiel	264				
Seth Godin	269				
James Altucher	278				
Scott Adams	293				
Shaun White	303				
Chase Jarvis	312				
Dan Carlin	317				
Ramit Sethi	320				
Alex Blumberg	337				
Ed Catmull	343				
Tracy DiNunzio	347				

### Themenkapitel

»Produktivitätstricks« für Neurotiker, Manisch-Depressive und Verrückte (wie mich)	229
Wie mein Tagebuch aussieht	256
So kommen Sie an einen Real-World MBA	282
Machen Sie etwas Neues	308
1.000 echte Fans – noch einmal	326
Kickstarter hacken	333
Meine Podcast-Ausrüstung	340
Die Leinwandstrategie	369
Investieren aus dem Bauch heraus	378
Wie man sich Freiheit verdient	397
Nein sagen, wenn es darauf ankommt	420

---

## TEIL 3: WEISHEIT

BJ Miller	438	General Stanley McChrystal	CAROLINE PAUL	497
MARIA POPOVA	444	& Chris Fussell	KEVIN KELLY	509
Jocko Willink	450	SHAY CARL	Whitney Cummings	516
Sebastian Junger	458	Will MacAskill	Bryan Callen	522
Marc Goodman	462	KEVIN COSTNER	Alain de Botton	525
Samy Kamkar	465	SAM HARRIS	Cal Fussman	534





## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS DES VERLAGES**

Dieses Buch enthält ein breites Spektrum verschiedener Ansichten zu Themen wie Gesundheit und Wohlbefinden, darunter einige Ideen, Verfahren und Prozeduren, welche sich unter Umständen als gefährlich oder illegal entpuppen könnten, wenn sie ohne angemessene medizinische Aufsicht angewendet werden. Diese Ansichten reflektieren die Recherchen und die Ideen des Autors oder derjenigen, deren Ideen der Autor beschreibt, doch ersetzen sie nicht die Dienste eines ausgebildeten medizinischen Fachmannes. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Diät beginnen, Drogen konsumieren oder einen Trainingsplan ausarbeiten. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für negative Folgen, direkt oder indirekt resultierend aus dem Inhalt dieses Buches.

## **TIMS HINWEIS**

Bitte tu nichts Dummes und bring dich nicht um. Das würde uns doch beide ziemlich unglücklich machen. Sprich mit einem Arzt, einem Anwalt und befrage deinen gesunden Menschenverstand, bevor du irgendetwas aus diesem Buch nachmachst.

## WIDMUNG

Zuerst danke ich all meinen »Weggefährten«, wie James Fadiman sagen würde.

Zweitens wird ein Teil des Autorenhonorars für folgende wichtige Zwecke gespendet:

- **After-School All-Stars (Afterschoolallstars.org)**, die umfassende Nachmittagsbetreuung für Kinder anbieten. Sie beschützen die Kinder und helfen ihnen, sowohl in der Schule als auch im ganzen Leben erfolgreich zu sein.
- **DonorsChoose.org** ermöglicht es jedem, bedürftigen Schulen zu helfen. So können wir zu einer Nation werden, in der alle Schüler die Mittel haben, die sie für eine großartige Ausbildung benötigen.
- Etwa solche für eine **Ausbildung in der wissenschaftlichen Forschung an Institutionen wie der Medizinischen Fakultät der Johns-Hopkins-Universität**. Hier wird die Anwendung von Entheogenen auf therapieresistente Depressionen, Angst vor dem Tod (bei austherapierten Krebspatienten) und andere psychische Leiden untersucht.

Drittens wünsche ich allen Suchenden, dass sie viel mehr finden, als sie suchen. Vielleicht hilft dieses Buch dabei.

# VORWORT

Ich bin kein Selfmademan.

Jedes Mal, wenn ich einen Vortrag auf einer Konferenz oder vor Collegestudenten halte oder Fragen auf Reddit beantworte, bezeichnet mich jemand so.

»Governor/Governator/Arnold/Arnie/Schwarzie/Schnitzel (je nachdem, wo ich bin), was ist dein Geheimnis als Selfmademan?«

Stets sind sie schockiert, wenn ich mich für das Kompliment bedanke und ihnen sage: »Ich bin kein Selfmademan. Ich hatte viel Hilfe.«

Es stimmt, dass wir während meiner Kindheit in Österreich kein fließend Wasser hatten. Es ist richtig, dass ich als Maurer gearbeitet und in Immobilien investiert habe, ehe ich das Schwert im Film *Conan der Barbar* schwang.

Aber dass ich ein Selfmademan bin, stimmt nicht. Wie jeder andere stand ich auf den Schultern von Titanen, um an den Punkt zu gelangen, an dem ich jetzt bin.

Mein Leben baute auf einem Fundament aus Eltern, Trainern und Lehrern auf. Freundlich gesinnte Menschen ließen mich auf ihren Sofas oder in Hinterzimmern von Fitnessstudios übernachten. Mentoren erteilten mir weise Ratschläge. Meine Idole motivierten mich durch Zeitschriften (und später auch durch persönlichen Kontakt).

Ich hatte eine große Vision und einen starken Willen. Aber ohne Hilfe hätte ich es zu nichts gebracht. Meine Mutter half mir mit den Hausaufgaben und gab mir einen Klaps, wenn ich nicht lernen wollte. Mein Vater predigte mir, »nützlich« zu sein. Lehrer erklärten mir, wie man etwas verkauft, und Trainer brachten mir die Grundlagen des Gewichthebens bei.

Hätte ich nie Reg Park auf dem Titel einer Zeitschrift gesehen und von seiner Entwicklung von Mr. Universe bis zur Rolle des Herkules in einem Kinofilm erfahren, säße ich wahrscheinlich noch immer jodelnd in den österreichischen Alpen. Ich wusste, dass ich Österreich verlassen wollte und nach Amerika gehörte, aber es war Reg, der mich antrieb und mir eine Blaupause lieferte.

Joe Wieder brachte mich nach Amerika, nahm mich unter seine Fittiche, brachte meine Karriere im Bodybuilding voran und lehrte mich vieles über dieses Geschäft. Lucille Ball ging ein großes Risiko ein, indem sie mir eine Gastrolle in einem Special verschaffte. Das war mein Durchbruch in Hollywood. 2003 wäre ich ohne die Hilfe von 4.206.284 Kaliforniern niemals zum Gouverneur des großartigen Staats Kalifornien gewählt worden.

Wie also könnte ich mich als Selfmademan bezeichnen? Das bedeutete, jeden Menschen und jeden Ratschlag für nichtig zu erklären, der mich dorthin gebracht hat, wo ich heute stehe. Und es erweckte den falschen Eindruck, man könne es allein schaffen.

Ich konnte es nicht. Und Sie können es wahrscheinlich auch nicht.

Wir alle brauchen Antrieb. Ohne Hilfe, Rat und Inspiration von anderen droht uns geistiger Stillstand und wir kommen nicht vom Fleck.

Ich hatte das Glück, in jedem Abschnitt meines Lebens Mentoren und Vorbilder zu finden und sogar viele davon persönlich zu treffen – von Joe Weider über Nelson Mandela, Michael Gorbatschow, Muhammad Ali und Andy Warhol bis George H. W. Bush. Ich hatte stets den Mut, andere um Rat zu fragen, um diesen Antrieb für mein Leben zu finden.

Vielleicht haben Sie schon Tims Podcasts gehört. (Ich empfehle vor allem die Folge mit dem charmanten Bodybuilder mit dem österreichischen Akzent.) Er hat seine Plattform genutzt, um Ihnen die Weisheiten vieler Persönlichkeiten aus der Geschäftswelt, der Unterhaltungsindustrie und dem Sport nahezubringen. Ich wette, Sie haben daraus gelernt und manchmal etwas erfahren, mit dem Sie nicht gerechnet hätten.

Ob Morgenritual, Philosophie, Trainingstipps oder einfach Motivation, um durch den Tag zu kommen – es gibt niemanden auf diesem Planeten, dem etwas Hilfe von außen nicht nützen würde. Ich habe die Welt immer als Klassenzimmer betrachtet und Wissen und Geschichten aufgesogen, die mir Antrieb auf meinem Lebensweg gaben. Ich hoffe, Sie tun das Gleiche.

Das Schlimmste, was Sie tun können, ist zu glauben, Sie wüssten genug.

Hören Sie nie auf zu lernen. Niemals.

Deshalb haben Sie dieses Buch gekauft. Wir wissen, dass es in Ihrem Leben immer Momente geben wird, in denen Sie Motivation und Einsichten von außen brauchen. Es wird Zeiten geben, in denen Sie keine Antworten oder keinen Antrieb finden und gezwungen sind, andernorts zu suchen.

Sie können zugeben, dass Sie es nicht allein schaffen. Ich schaffe es gewiss nicht allein. Niemand schafft das.

Und jetzt blättern Sie um und lernen etwas.

Arnold Schwarzenegger

# AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN

Ich bin kein Experte. Ich führe die Experimente durch, ich schreibe und leite an.

Wenn Sie etwas Wunderbares in diesem Buch finden, dann dank der brillanten Köpfe, die sich hier als Lehrer, Quellen, Kritiker, Beitragende, Korrekturleser und Referenzen zur Verfügung stellen. Wenn Sie etwas Lächerliches in diesem Buch entdecken, liegt das nur daran, dass ich ihrem Rat nicht gefolgt bin oder einen Fehler gemacht habe.

Obgleich ich Hunderten Menschen Dank schulde, möchte ich hier den vielen Gästen danken, die in meinem Podcast aufgetreten sind und in diesem Buch zur Sprache kommen. Dies sind in alphabetischer Reihenfolge:

- Scott Adams (S. 293)  
 James Altucher (S. 278)  
 Sophia Amoruso (S. 411)  
 Marc Andreessen (S. 202)  
 Sekou Andrews (S. 684)  
 Patrick Arnold (S. 62)  
 Peter Attia (S. 88)  
 Glenn Beck (S. 592)  
 Scott Belsky (S. 394)  
 Richard Betts (S. 602)  
 Mike Birbiglia (S. 605)  
 Alex Blumberg (S. 337)  
 Amelia Boone (S. 28)  
 Justin Boretta (S. 391)  
 Tara Brach (S. 594)  
 Brené Brown (S. 624)  
 Bryan Callen (S. 522)  
 Shay Carl (S. 478)  
 Dan Carlin (S. 317)  
 Ed Catmull (S. 343)  
 Margaret Cho (S. 577)  
 Paulo Coelho (S. 550)  
 Ed Cooke (S. 556)  
 Kevin Costner (S. 489)  
 Whitney Cummings (S. 516)  
 Dominic D'Agostino (S. 47)  
 Alain de Botton (S. 525)  
 Joe De Sena (S. 65)  
 Mike Del Ponte (S. 333)  
 Peter Diamandis (S. 404)  
 Tracy DiNunzio (S. 347)  
 Jack Dorsey (S. 548)  
 Stephen J. Dubner (S. 612)  
 Dan Engle (S. 140)  
 James Fadiman (S. 130)  
 Jon Favreau (S. 630)  
 Jamie Foxx (S. 644)  
 Chris Fussell (S. 472)  
 Cal Fussman (S. 534)  
 Adam Gazzaley (S. 167)  
 Malcolm Gladwell (S. 610)  
 Seth Godin (S. 269)  
 Evan Goldberg (S. 570)  
 Marc Goodman (S. 462)  
 Laird Hamilton (S. 122)  
 Sam Harris (S. 492)  
 Wim Hof (S. 68)  
 Reid Hoffman (S. 260)  
 Ryan Holiday (S. 369)  
 Chase Jarvis (S. 312)  
 Daymond John (S. 358)  
 Bryan Johnson (S. 649)  
 Sebastian Junger (S. 458)  
 Noah Kagan (S. 360)  
 Samy Kamkar (S. 465)  
 Kaskade (S. 364)  
 Sam Kass (S. 597)  
 Kevin Kelly (S. 509)  
 Brian Koppelman (S. 653)  
 Tim Kreider (S. 528)  
 Paul Levesque (S. 160)  
 Phil Libin (S. 349)  
 Will MacAskill (S. 483)  
 Brian MacKenzie (S. 122)  
 Justin Mager (S. 101)  
 Nicholas McCarthy (S. 240)  
 Gen. Stan McChrystal (S. 472)  
 Jane McGonigal (S. 164)  
 BJ Miller (S. 438)  
 Matt Mullenweg (S. 234)  
 Casey Neistat (S. 249)  
 Jason Nemer (S. 74)  
 Edward Norton (S. 600)  
 B.J. Novak (S. 413)  
 Alexis Ohanian (S. 226)  
 Amanda Palmer (S. 559)  
 Rhonda Patrick (S. 32)  
 Caroline Paul (S. 497)  
 Martin Polanco (S. 140)  
 Charles Poliquin (S. 103)  
 Maria Popova (S. 444)  
 Rolf Potts (S. 397)  
 Naval Ravikant (S. 585)  
 Gabby Reece (S. 122)  
 Tony Robbins (S. 242)  
 Robert Rodriguez (S. 669)  
 Seth Rogen (S. 570)  
 Kevin Rose (S. 375)  
 Rick Rubin (S. 541)  
 Chris Sacca (S. 196)  
 Arnold Schwarzenegger (S. 208)  
 Ramit Sethi (S. 320)  
 Mike Shinoda (S. 387)  
 Jason Silva (S. 627)  
 Derek Sivers (S. 216)  
 Joshua Skenes (S. 539)  
 Christopher Sommer (S. 35)  
 Morgan Spurlock (S. 253)  
 Kelly Starrett (S. 154)  
 Neil Strauss (S. 382)  
 Cheryl Strayed (S. 554)  
 Chade-Meng Tan (S. 186)  
 Peter Thiel (S. 264)  
 Pavel Tsatsouline (S. 115)  
 Luis von Ahn (S. 366)  
 Josh Waitzkin (S. 615)  
 Eric Weinstein (S. 562)  
 Shaun White (S. 303)  
 Jocko Willink (S. 450)  
 Rainn Wilson (S. 582)  
 Chris Young (S. 352)  
 Andrew Zimmern (S. 579)

# BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT

»Vom Rand aus sieht man alle möglichen Dinge, die man von der Mitte aus nicht sieht. Große, nie erträumte Dinge – die Menschen am Rand sehen sie zuerst.«

– **Kurt Vonnegut**

»Bei einem intelligenten Menschen ist Routine ein Zeichen von Ehrgeiz.«

– **W. H. Auden**

Ich mache zwanghaft Notizen.

So habe ich seit meinem 18. Lebensjahr fast jedes Work-out dokumentiert. Die aneinandergereihten Notizbücher nehmen in meinem Regal ungefähr zweieinhalb Meter ein. Wohl gemerkt: Nur die Notizbücher für ein Thema. Es gibt Dutzende weitere Themen. Manche Menschen würden das als zwanghaftes Handeln bezeichnen, andere einfach für völlig verrückt halten. Für mich ist es ganz einfach: Ich sammle in den Büchern die Rezepte meines Lebens.

Mein Ziel ist es, Dinge einmal zu lernen und für immer anzuwenden.

Wenn ich beispielsweise auf ein Foto von mir stoße, das am 5. Juni 2007 aufgenommen wurde, und denke: »So würde ich wirklich gern wieder aussehen« – kein Problem. Ich öffne ein staubiges Notizbuch von 2007, gehe das acht Wochen umfassende Essens- und Trainingstagebuch durch, wiederhole es genauso und – voilà – sehe fast genauso aus wie mein jüngeres Ich (allerdings mit weniger Haaren). So einfach ist es nicht immer, aber oft.

Wie meine vorherigen Bücher ist auch dieses eine Sammlung von Rezepten für Höchstleistungen, die ich für den eigenen Gebrauch zusammengetragen habe. Es gibt allerdings einen großen Unterschied: Ich hatte nie vor, dies zu veröffentlichen.

---

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in einem Café in Paris mit Blick auf den Jardin du Luxembourg, gleich bei der Rue Saint-Jacques. Die Rue Saint-Jacques ist wahrscheinlich die älteste Straße in Paris und verfügt über eine reiche literarische Geschichte. Victor Hugo lebte nicht weit von dem Café, in dem ich gerade sitze. Gertrude Stein trank hier Kaffee, und F. Scott Fitzgerald traf sich nur einen Steinwurf von hier entfernt mit Freunden. Hemingway spazierte diesen Bürgersteig entlang und hatte dabei bestimmt Bücher im Kopf und Wein im Blut.

Ich kam nach Frankreich, um eine Auszeit von *allem* zu nehmen. Keine sozialen Medien, keine E-Mails, keine gesellschaftlichen Verpflichtungen, keine festen Pläne ... nur ein Projekt. Binnen eines Monats wollte ich alle Lehren Revue passieren lassen, die ich aus den Interviews mit den fast 200 Leistungsträgern für die *Tim Ferriss Show* gezogen hatte. Unter den Gästen des Podcasts, der jüngst 1 Million Downloads überschritt, waren Schachgenies, Filmstars, Vier-Sterne-Generäle, Profisportler und Hedgefondsmanager. Eine kunterbunte Truppe.

Einige von ihnen waren inzwischen zu Kollaborationspartnern in geschäftlichen oder kreativen Projekten geworden, die von Investitionen bis zu Indie-Filmen reichten. Aus diesem Grund profitierte ich von ihrem Wissen jenseits unserer Interviews – beim Work-out, beim weinseligen Musizieren, durch SMS, bei Abendessen oder nächtlichen Telefonaten. Jedes Mal lernte ich sie weit besser kennen, als das durch oberflächliche Medienberichte möglich wäre.

Durch die Lehren, an die ich mich erinnerte, hatte sich mein Leben schon in allen Bereichen verbessert. Doch das war nur die Spitze des Eisbergs. Die meisten Erkenntnisse waren noch in den Tausenden Seiten von Transkripten und handschriftlichen Notizen versteckt. Ich sehnte mich danach, aus all dem ein Buch zu machen.

So nahm ich mir einen ganzen Monat Zeit, um alles durchzusehen (wenn ich ehrlich bin auch, um *Pain au Chocolat* zu essen) und um mir das ultimative Handbuch zusammenzustellen. Ein Buch, in dem ich binnen Minuten Hilfe finden und das ich zugleich ein Leben lang lesen könnte.

So also lautete das hehre Ziel. Ob ich es erreichen würde, war keineswegs sicher.

Wenige Wochen, nachdem ich mit der Arbeit begonnen hatte, übertrafen meine Erfahrungen alle Erwartungen. In welcher Situation ich mich auch fand – etwas aus diesem Buch konnte mir helfen. Wenn ich heute einmal nicht vorankomme, verzweifelt, wütend, zerrissen oder mir schlicht über etwas im Unklaren bin, nehme ich zuallererst einen starken Kaffee und blättere diese Seiten durch. Bislang fand ich stets eine geeignete Medizin, spätestens



20 Minuten, nachdem ich meine alten Freunde besucht hatte, die nun auch Ihre Freunde werden. Brauchen Sie jemanden, der Ihnen beruhigend auf die Schulter klopf? Hier gibt es jemanden. Brauchen Sie einen Schlag ins Gesicht? Auch dafür gibt es hier genug Experten. Soll Ihnen jemand erklären, warum Ihre Ängste unbegründet oder Ihre Ausreden absoluter Mist sind? Kein Problem.

Das Buch enthält viele aussagekräftige Zitate, aber es ist viel mehr als eine Aphorismensammlung. Es ist eine Toolbox, mit der Sie Ihr Leben ändern können.

Es gibt viele Interviewbücher. Dieses ist anders, weil ich mich selbst nicht als Interviewer begreife, sondern als jemand, der Experimente durchführt. Wenn ich etwas nicht testen oder die Testergebnisse im Alltagssumpf wiederholen kann, interessiert es mich nicht. Alles in diesem Buch wurde geprüft, hinterfragt und in irgendeiner Weise auf mein eigenes Leben angewendet. Ich habe Dutzende dieser Taktiken und Philosophien in wichtigen Verhandlungen, risikoreichen Kontexten oder wichtigen Geschäftsbeziehungen angewendet. Die Lehren in diesem Buch haben mir Millionen von Dollar gebracht und Jahre vergeblicher Mühen und Frustrationen erspart. Sie funktionieren dann, wenn Sie sie am meisten brauchen.

Manche Anwendungen sind offensichtlich; andere sind so subtil, dass Ihnen vielleicht erst Wochen später, beim Tagträumen unter der Dusche oder beim Einschlafen, ein Licht aufgeht.

Manche Einzeiler enthalten so viel Weisheit wie viele dicke Bände zusammen. Mancher Satz umfasst Exzellenz in einem ganzen Wissensgebiet. Das Schachgenie Josh Waitzkin (Seite 615), das den Film *Searching for Bobby Fischer* inspirierte, hätte vielleicht gesagt, mit diesen Einzeilern »lern[e] man das Makro vom Mikro«. Es war sehr aufschlussreich, die einzelnen Weisheiten zusammenzufügen. Falls ich zuvor geglaubt hatte, »die Matrix« bereits zu kennen, wurde mir nun klar, dass ich mich getäuscht oder nur 10 Prozent davon gesehen hatte. Doch selbst diese 10 Prozent – »Inseln« aus Notizen oder einzelnen Mentoren – hatten mein Leben bereits verändert und mir geholfen, meine Ergebnisse zu verzehnfachen. Als ich aber die Gedanken von über 100 Menschen als Teil eines großen Ganzen Revue passieren ließ, geschah etwas Hochinteressantes. Für die Filmfans unter Ihnen: Es war wie am Ende von *The Sixth Sense* oder *Die üblichen Verdächtigen*: »Der rote Türgriff! Die verdammte Kobayashi-Kaffeetasse! Wie konnte ich das übersehen? Ich hatte es doch die ganze Zeit vor der Nase!«

Um auch Ihnen diese Entdeckung zu ermöglichen, habe ich mein Bestes gegeben, um das Buch nach Mustern zusammenzustellen – gemeinsame Gewohnheiten, Überzeugungen oder Empfehlungen meiner Gäste.

Das gesamte Puzzle ist weit größer als die Summe seiner Teile.

# WAS UNTERSCHIEDET DIESE MENSCHEN VON ANDEREN?

»Beurteile einen Menschen nach seinen Fragen, nicht nach seinen Antworten.«

– **Voltaire**

Diese Leistungsträger haben keine Superkräfte.

Es mag zwar so wirken, weil sie mit ihren *selbst erschaffenen* Regeln die Wirklichkeit dermaßen stark verbiegen können. Aber sie haben gelernt, das zu tun. Und Sie können das auch. Die »Regeln« bestehen oft in besonderen Gewohnheiten oder darin, größere Fragen zu stellen.

In erstaunlich vielen Fällen liegt die Kraft im Absurden. Je absurder, je »unmöglich« die Frage, umso tiefgründiger die Antwort. Beispielhaft ist die Frage, die der mehrfache Milliardär Peter Thiel sich selbst und anderen gerne stellt:

**»Wenn Sie bestimmte Ziele innerhalb eines Zehn-Jahres-Plans erreichen wollen, sollten Sie sich fragen, warum Sie diese nicht in sechs Monaten erreichen können.«**

Der Anschaulichkeit halber formuliere ich das so um:

**»Was könnten Sie tun, um Ihre Zehn-Jahres-Ziele binnen der nächsten sechs Monate zu erreichen, wenn man Ihnen eine Pistole an den Kopf hielte?«**

Halten wir inne. Erwarte ich von Ihnen, 10 Sekunden darüber nachzudenken und dann wie von Zauberhand die Träume von zehn Jahren in ein paar Monaten umzusetzen? Nein. Aber ich erwarte, dass diese Frage Ihr normales Denken durchbricht. Wie ein Schmetterling, der mit neuen Fähigkeiten aus einer Chrysalis hervorbricht. Ihre »normalen« Systeme, die gesellschaftlichen Regeln, die Sie sich auferlegen, und die üblichen Rahmenbedingungen funktionieren nicht, wenn man eine Frage wie diese beantworten will. Stattdessen ist man gezwungen, künstliche Zwänge abzulegen – so als häute man sich. Dann merken Sie, dass Sie schon die ganze Zeit die Fähigkeit hatten, Ihre Wirklichkeit zu verändern. Sie brauchen dazu nur etwas Übung.

Ich schlage vor, Sie nehmen sich für jene Fragen in diesem Buch Zeit, die Ihnen am lächerlichsten erscheinen. Schreiben Sie einfach 30 Minuten lang auf, was Ihnen durch den Kopf geht (Seite 257). Das könnte Ihr Leben verändern.

Außerdem: Die Welt ist eine Goldmine. Aber um die Schätze zu finden, muss man in den Köpfen anderer Leute graben. Fragen sind dabei Ihre Spitzhacken und Ihr Wettbewerbsvorteil. Dieses Buch gibt Ihnen eine Auswahl an die Hand.

## KLEINIGKEITEN SIND ENTSCHEIDEND

Als ich das Material für mich selbst strukturierte, wollte ich kein umständliches Programm in 37 Schritten.

Ich wollte niedrig hängende Früchte und sofortige Ergebnisse. Die kurzen Regeln auf diesen Seiten sind Kleinigkeiten, die Ihre Leistung verbessern und mit denen Sie auf jedem Trainingsgebiet (unterschiedliche berufliche Karrieren, persönliche Vorlieben, besondere Verantwortung etc.) vorankommen werden.

Zum Glück ist für eine Verzehnfachung des Ergebnisses nicht immer die zehnfache Anstrengung nötig. Große Veränderungen können ein unscheinbares Gewand haben. Um Ihr Leben dramatisch zu verändern, müssen Sie weder einen Ultramarathon laufen, einen Doktorgrad erwerben noch sich selbst völlig neu erfinden. Konsequenz in kleinen Dingen führt zu großen Dingen (z. B. einmal im Vierteljahr »Red teaming«, Tara Brachs gelenkte Meditationen, strategisches Fasten oder exogene Ketone).

Der Begriff »Tools« ist in diesem Buch breit definiert. Er umfasst Routinen, Bücher, Selbstansprache, Nahrungsergänzungsmittel, Lieblingsfragen und vieles mehr.

## WAS HABEN SIE GEMEINSAM?

In diesem Buch werden Sie ganz selbstverständlich nach Gewohnheiten und Empfehlungen suchen, die allen Gesprächspartnern gemeinsam sind. Hier sind einige – mehr oder weniger seltsame – Muster:

- Über 80 Prozent der Interviewten praktizieren täglich eine Form von Achtsamkeitsübung oder Meditation.
- Überraschend viele Männer (nicht Frauen) über 45 frühstücken nie oder extrem wenig (z. B. Laird Hamilton, Seite 122, Malcolm Gladwell, Seite 610 oder General Stanley McChrystal, Seite 472).

- Viele nutzen das ChiliPad, um ihr Bett beim Schlafen zu kühlen.
- Sie sind u.a. begeistert von den Büchern *Sapiens*, *Poor Charlie's Almanack*, *Influence* und *Man's Search for Meaning*.
- Die Angewohnheit, zum Zweck der Konzentration bestimmte Songs in Endlosschleife zu hören. (Seite 546)
- Fast jeder von ihnen hat bereits Projekte selbst finanziert und durchgeführt und sie erst danach potenziellen Käufern vorgestellt.
- Der Glaube an den Grundsatz: »Scheitern dauert nicht ewig« (vgl. Robert Rodriguez, Seite 669) und dessen Varianten.
- Fast jedem meiner Gäste gelang es, offensichtliche »Schwächen« in große Wettbewerbsvorteile umzuwandeln (vgl. Arnold Schwarzenegger, Seite 208).

Natürlich werde ich Ihnen helfen, diese Gemeinsamkeiten zu finden, aber das ist nicht einmal der halbe Wert dieses Buchs. Einige der motivierendsten Tricks sind allerdings die am wenigsten offensichtlichen. Ich möchte, dass Sie nach den schwarzen Schafen suchen, die zu Ihren eigenen Widersprüchen passen. Halten Sie Ausschau nach ungewöhnlichen Wegen, etwa Shay Carls Entwicklung vom Arbeiter zum YouTube-Star und Mitgründer eines Start-ups, das für fast 1 Milliarde Dollar verkauft wurde (Seite 478). Das Beständige liegt gerade in der Abweichung. Oder, in den Worten eines Programmierers: »Das ist kein Fehler, sondern ein Feature!«

Bedienen Sie sich großzügig, kombinieren Sie einzigartig und erschaffen Sie Ihre eigene Blaupause.

## DIESES BUCH IST EIN BUFFET! SO NUTZEN SIE ES AM BESTEN:

### **REGEL NR. 1: VIEL ÜBERSPRINGEN**

Ich möchte, dass Sie alles überspringen, was Sie nicht anspricht. Die Lektüre dieses Buchs sollte Spaß machen. Es ist ein Buffet, an dem Sie sich bedienen können. Quälen Sie sich nicht. Wenn Sie keine Shrimps mögen, dann essen Sie bitte keine. Ich habe dieses Buch als eine Art Reiseführer durch Ihr ganz persönliches Abenteuer geschrieben. Jeder Leser dieses

Buchs soll 50 Prozent des Inhalts mögen, 25 Prozent lieben und 10 Prozent nie wieder vergessen. Warum? *Jeder* der Millionen Hörer meines Podcasts und der Dutzenden Korrekturleser dieses Buchs hat *völlig* unterschiedliche 50/25/10-Highlights. Ich konnte es kaum glauben.

Auch viele meiner Gesprächspartner – also Menschen, die in ihrem jeweiligen Bereich die Besten sind – lasen dieses Buch und antworteten auf die Frage: »Welche 10 Prozent würden Sie auf jeden Fall behalten, und welche 10 Prozent würden Sie unbedingt streichen?« Oft erscheint dem einen *exakt* das als »absolutes Muss«, was der andere sofort streichen würde. Dieses Buch liefert kein Universalrezept. Ich erwarte von Ihnen, dass Sie vieles überspringen. Lesen Sie, was Ihnen Freude macht.

## **REGEL NR. 2: INTELLIGENT ÜBERSPRINGEN**

Merken Sie sich dennoch kurz, was Sie überspringen. Machen Sie vielleicht einen kleinen Punkt oben auf die Seite oder markieren Sie die Überschrift.

Vielleicht hat genau das Überspringen dieser Themen oder Fragen zu blinden Flecken oder ungelösten Problemen in Ihrem Leben geführt? Auf mich traf das jedenfalls zu.

Wenn Sie etwas auslassen, machen Sie eine Notiz, damit Sie später an diese Stelle zurückkehren und sich fragen können: »Warum habe ich das übersprungen?« Hat es Sie geärgert? Erschien es Ihnen lächerlich? Zu schwierig? Und kamen Sie durch Nachdenken zu diesem Schluss oder als Folge anerzogener Vorurteile? Oft sind »unsere« Überzeugungen nicht wirklich unsere eigenen.

Mit dieser Praxis *erschaffen* Sie sich selbst, statt zu versuchen, sich zu *entdecken*. Letzteres hat einen gewissen Wert, bezieht sich aber hauptsächlich auf die Vergangenheit. Wie ein Rückspiegel. Sie aber müssen durch die Windschutzscheibe blicken, um voranzukommen.

## **MERKEN SIE SICH ZWEI GRUNDREGELN**

Kürzlich befand ich mich auf der Place Louis Aragon, einem schattigen Plätzchen an der Seine. Ich picknickte dort mit Studenten der Paris American Academy. Eine Frau nahm mich beiseite und fragte, welche Kernbotschaft ich mit diesem Buch eigentlich vermitteln wolle. Doch wenige Sekunden später erreichte uns die Gruppe wieder, und alle erzählten von den gewundenen Pfaden, die sie jeweils nach Paris geführt hatten. Fast jeder hatte schon seit langem – manchmal seit 30 oder 40 Jahren – nach Paris kommen wollen und es für unmöglich gehalten.

Während ich ihnen zuhörte, kitzelte ich die Antwort auf die Frage der Frau auf einen Zettel. Die Kernbotschaften dieses Buchs sind:

- 1 **Erfolg, wie auch immer man ihn definiert, gelingt mit den richtigen, in der Praxis getesteten Überzeugungen und Angewohnheiten.** Irgendjemand hat Ihre Version des »Erfolgs« bereits erprobt. Oft haben sogar schon *vielen* etwas Ähnliches getan. Sie fragen jetzt vielleicht: »Aber was ist mit Pioniertaten, etwa der Besiedelung des Mars?« Auch dafür gibt es Rezepte. Auch andere haben schon Neuartiges aufgebaut. Sehen Sie sich die großen Entscheidungen im Leben von Robert Moses an (und lesen Sie *The Power Broker*), oder finden Sie einfach jemanden, der etwas Großes geleistet hat, das andere damals für unmöglich hielten (z. B. Walt Disney). Von deren gemeinsamer DNA können Sie zehren.
  
- 2 **Fast alle, die Sie für Superhelden halten (Idole, Ikonen, Titanen, Milliardäre etc.) sind Menschen voller Fehler, die eine oder zwei Stärken maximal kultiviert haben.** Menschen sind Mangelwesen. Man hat nicht etwa »Erfolg«, weil man keine Schwächen hat, sondern weil man seine einzigartigen Stärken erkennt und seine Gewohnheiten um diese herum aufbaut. Um das glasklar zu verdeutlichen, habe ich in dieses Buch zwei Passagen (Seite 229 und 656) aufgenommen, nach deren Lektüre Sie denken werden: »Tim Ferriss ist ein richtiger Chaot. Wie kriegt der überhaupt etwas auf die Reihe?« Jeder Mensch kämpft einen Kampf, von dem alle anderen nichts wissen. Den Helden in diesem Buch geht es nicht anders. Jeder kämpft. Möge Sie das trösten.

## WICHTIGE BEMERKUNGEN ZU STRUKTUR UND FORMATIERUNG

### STRUKTUR

Dieses Buch besteht aus drei Teilen mit den Titeln Gesundheit, Reichtum und Weisheit. Natürlich überschneiden sich diese Bereiche stark, da sie miteinander zusammenhängen. Man könnte sie auch als die drei Säulen beschreiben, auf denen das Leben aufbaut. Für dauerhaften Erfolg oder Glück sind alle drei wichtig. »Wohlhabend« bezieht sich in diesem Buch auf weit mehr als nur Geld, nämlich auf eine Fülle an Zeit, Beziehungen und mehr.

Ursprünglich wollte ich mit *Die 4-Stunden-Woche*, *Der 4-Stunden-Körper* und *Der 4-Stunden-Küchenchef* eine Trilogie schaffen, die an Ben Franklins berühmtes Zitat angelehnt ist: »Früh zu Bett und früh aufstehen, macht gesund, wohlhabend und klug.«

Ständig werde ich gefragt: »Was würden Sie in *Die 4-Stunden-Woche* aufnehmen, wenn Sie es noch einmal schreiben würden? Wie würden Sie es aktualisieren?« Die gleichen Fragen kamen in Bezug auf die beiden anderen Bücher. *Tools der Titanen* enthält fast alle Antworten auf diese Fragen.

### AUSFÜHRLICHE ZITATE

Ehe ich dieses Buch schrieb, rief ich Mason Curry an. Er beschreibt in *Daily Rituals* die täglichen Rituale von 161 kreativen Menschen wie Franz Kafka oder Pablo Picasso. Ich fragte ihn, was in Bezug auf das Buch seine besten Entscheidungen gewesen seien. Er antwortete: »[Ich] ließ meine Protagonisten so viel wie möglich zu Wort kommen und ich glaube, das habe ich ›richtig‹ gemacht. Oft waren nicht die Einzelheiten ihrer Routinen und Gewohnheiten interessant, sondern die Art, wie sie darüber sprachen.«

Das ist eine wichtige Beobachtung und der Grund, weshalb die meisten »Aphorismenbücher« wirkungslos bleiben.

Ein Einzeiler wie »Was liegt jenseits der Angst? Nichts«, von Jamie Foxx. Es ist interessant, und vielleicht erraten Sie die tieferliegende Bedeutung. Trotzdem wette ich, Sie haben es binnen einer Woche vergessen. Wie wäre es, wenn ich diesem Zitat unendlich mehr Kraft verliehe, indem ich Jamies Erklärung hinzufügte, wie er seinen Kindern mithilfe dieser Maxime Selbstvertrauen beibringt? Kontext und originale Ausdrucksweise lehren Sie, wie ein Leistungsträger zu DENKEN, statt nur Zitate wiederzukäuen. Und auf diese zentrale Meta-Fähigkeit haben wir es abgesehen. Deshalb finden Sie in diesem Buch viele ausführliche Zitate und Geschichten.

Manchmal habe ich Passagen innerhalb von Zitaten **fett gedruckt**. Diese Hervorhebungen stammen von mir, nicht von den Interviewpartnern.

### Wie man Zitate liest – die Mikroebene

... Auslassung

[Worte in eckigen Klammern] Zusätzliche Informationen, die nicht aus dem Interview stammen, aber für das Verständnis nötig sind, sowie Informationen oder Hinweise vom Autor.

## Wie man Zitate liest – die Makroebene

Einer meiner Podcast-Gäste und einer der intelligentesten Menschen, die ich kenne, war schockiert, als ich ihm das Transkript unseres Interviews zeigte. »Wow«, sagte er. »Ich halte mich normalerweise für einen einigermaßen intelligenten Menschen, aber benutze Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als handele es sich um ein- und dasselbe. Ich klinge wie ein Vollidiot.«

Transkripte verzeihen nichts. Ich habe meine eigenen gelesen und weiß deshalb, wie schlimm sie sein können.

Im Eifer des Gefechts verabschiedet sich die Grammatik; falsche Satzanfänge und Ellipsen schleichen sich ein. Jeder beginnt unfassbar viele Sätze mit »und« oder »also«. Wie Millionen andere sage auch ich »und ich so«, statt »und dann sagte ich«. Viele von uns verwechseln Singular und Plural. In einem Gespräch funktioniert das, aber in der Schriftsprache klingt es holprig.

Um der Klarheit willen und als Erleichterung für meine Gesprächspartner und Leser habe ich die Zitate deshalb manchmal bearbeitet. Ich habe versucht, den jeweiligen Geist und Kern der Zitate zu bewahren und sie gleichzeitig so klug und gut leserlich wie möglich zu machen. Manchmal behalte ich den schnellen und lockeren Charakter der gesprochenen Sprache bei, um die kinetische Energie und die Emotionen des jeweiligen Moments zu erhalten. In anderen Fällen glätte ich den Text – auch mein eigenes Gestottere.

Sollte etwas dumm oder falsch klingen, dürfen Sie diesen Fehler mir zuschreiben. Jeder in diesem Buch ist großartig, und ich habe mein Bestes gegeben, um dies sichtbar zu machen.

## MUSTER

Wenn Gesprächspartner Empfehlungen aussprechen oder ihre Philosophie erklären, erwähne ich das in Parenthese. Wenn jemand zum Beispiel eine Geschichte über das Erproben höherer Preise erzählt, könnte ich hinzufügen: »(vgl. Marc Andreessen, Seite 202)«. Denn seine Antwort auf die Frage »Wenn du irgendwo eine Anzeigetafel aufstellen könntest, was stünde darauf?« war »Erhöht die Preise« – was er ausführlich erläuterte.

## HUMOR!

Dieses Buch enthält reichlich Lustiges. Erstens: Wenn wir die ganze Zeit ernst bleiben, sind wir erschöpft, ehe wir uns mit dem wirklich Ernstesten auseinandergesetzt haben. Zweitens: Wäre dieses Buch stets ernst und behandelte die Dinge nie mit einem Augenzwinkern, wäre



es nur produktiv und nie degressiv, so würden Sie sich nur an wenige Dinge erinnern. Ich stimme mit Tony Robbins (Seite 242) überein, dass Informationen ohne Emotionen sich nicht einprägen.

Recherchieren Sie den »Von-Restorff-Effekt« sowie den »Primäreffekt« und »Rezenzeffekt«, wenn Sie mehr wissenschaftlichen Hintergrund benötigen. Dieses Buch ist so angelegt, dass Sie sich möglichst viel einprägen werden. Das führt uns zu dem Phänomen der ...

### **KRAFTTIERE**

Ja, Krafttiere. In diesem Buch war kein Platz für Fotos, aber ich wollte Illustrationen, damit es unterhaltsam bleibt. Das Vorhaben schien vergeblich, doch nach einem Glas Wein – es mögen auch vier gewesen sein – fiel mir ein, dass einer meiner Gäste, Alexis Ohanian (Seite 226), Bewerber gerne fragt: »Was ist dein Krafttier?« Heureka! Deshalb sind bei jedem Gesprächspartner, der mitmachen wollte, Krafttiere abgebildet. Das Beste ist, dass *Dutzende* Menschen diese Frage *sehr* ernst genommen haben. Lange Erläuterungen, emotionale Last-minute-Änderungen und Venn-Diagramme zeugen davon. Fragen prasselten auf mich ein: »Sind mythologische Wesen erlaubt?«, »Darf ich stattdessen eine Pflanze sein?« Leider konnte ich bis zur Drucklegung nicht alle Interviewten erreichen, weshalb die Zeichnungen willkürlich verstreut wirken mögen. In einem auf Praktikabilität angelegten Buch sind sie wie kleine Absurditätsfeuerwerke. Die Betreffenden hatten dabei viel Spaß.

### **KLEINE TEXTE UND TIM-FERRISS-KAPITEL**

In allen Teilen des Buchs gibt es kleine Texte von Gesprächspartnern sowie von mir selbst. Diese bieten weitere Informationen zu Schlüsselprinzipien und Tools, die von mehreren Interviewten erwähnt wurden.

### **URLS, WEBSITES UND SOZIALE MEDIEN**

Die meisten URLs habe ich weggelassen, weil sie für alle Beteiligten frustrierend sind. In fast allen Fällen verwende ich Formulierungen, die leicht auf Google oder Amazon zu finden sind.

**Alle Podcast-Episoden bekommt man in voller Länge auf [fourhourworkweek.com/podcast](https://www.fourhourworkweek.com/podcast).** Suchen Sie einfach den Namen des Gasts, schon finden Sie die Audiodatei in voller Länge sowie alle Shownotes, Links und Quellen.

Für fast alle Gäste habe ich angegeben, wie man mit ihnen am besten über die sozialen Medien in Kontakt treten kann: TW = Twitter, FB = Facebook, IG = Instagram, SC = Snapchat und LI = LinkedIn.

# ZU GUTER LETZT: DIE DREI TOOLS, DIE ALLES MÖGLICH MACHEN

*Siddhartha* von Hermann Hesse wird von vielen meiner Gesprächspartner empfohlen. Bei unseren langen Spaziergängen hat Naval Ravikant (Seite 585) eine bestimmte Szene mehrfach erwähnt. Der Protagonist Siddhartha, ein Mönch, der wie ein Bettler aussieht, kommt in die Stadt und verliebt sich in die berühmte Kurtisane Kamala. Als er ihr den Hof macht, fragt sie ihn, was er habe. Ein bekannter Kaufmann fragt ihn später, was er gelernt habe und weitergeben könne. Siddharthas Antwort ist in beiden Fällen gleich; hier gebe ich die zweite Begebenheit wieder. Am Ende erreicht Siddhartha übrigens alles, was er will.

KAUFMANN: »Aber erlaube: wenn du besitzlos bist, was willst du da geben?«

SIDDHARTHA: »Jeder gibt, was er hat. Der Krieger gibt Kraft, der Kaufmann gibt Ware, der Lehrer Lehre, der Bauer Reis, der Fischer Fische.«

KAUFMANN: »Sehr wohl. Und was ist es nun, was du zu geben hast? Was ist es, das du gelernt hast, das du kannst?«

SIDDHARTHA: »**Ich kann denken. Ich kann warten. Ich kann fasten.**«

KAUFMANN: »Das ist alles?«

SIDDHARTHA: »Ich glaube, es ist alles!«

KAUFMANN: »Und wozu nützt es? Zum Beispiel das Fasten – wozu ist es gut?«

SIDDHARTHA: »Es ist sehr gut, Herr. Wenn ein Mensch nichts zu essen hat, so ist Fasten das Allerklügste, was er tun kann. Wenn, zum Beispiel, Siddhartha nicht fasten gelernt hätte, so müsste er heute noch irgendeinen Dienst annehmen, sei es bei dir oder wo immer, denn der Hunger würde ihn dazu zwingen. So aber kann Siddhartha ruhig warten, er kennt keine Ungeduld, er kennt keine Notlage, lange kann er sich vom Hunger belagern lassen und kann dazu lachen.«

---

Über Siddharthas Antworten denke ich oft nach, und zwar ungefähr so:

»**Ich kann denken**« → Gute Regeln der Entscheidungsfindung und gute Fragen, die man sich selbst und anderen stellen kann.

»**Ich kann warten**« → Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, seine Kräfte nicht zu verschwenden.

»**Ich kann fasten**« → Die Fähigkeit, Schwierigkeiten und Katastrophen zu überstehen. Sich ungewöhnlich hohe Resilienz und Schmerzunempfindlichkeit antrainieren.

## 26 Die Strategien der Erfolgreichen

Dieses Buch wird Ihnen helfen, alle drei Fähigkeiten zu entwickeln.

Ich habe *Tools der Titanen* geschrieben, weil es genau das Buch ist, das ich mein Leben lang haben wollte. Ich hoffe, die Lektüre macht Ihnen genauso viel Spaß wie mir das Schreiben.

Pura vida,

Tim Ferriss

*Paris, Frankreich*

# 1

# GESUNDHEIT

---

»Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte.«

– *Laotse*

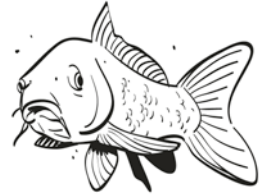
»Es ist kein Maß für Gesundheit, an eine zutiefst kranke Gesellschaft gut angepasst zu sein.«

– *J. Krishnamurti*

»Am Ende gewinnt der, der besser schläft.«

– *Jodie Foster*

***»Ich bin nicht die Stärkste.  
Ich bin nicht die Schnellste.  
Aber ich kann am meisten aushalten.«***



---

# AMELIA BOONE

Amelia Boone (TW: @ameliaboone, ameliaboone.com) wurde bereits als »Michael Jordan des Extrem-Hindernislaufs« bezeichnet und gilt gemeinhin als die Hindernisläuferin mit den meisten Auszeichnungen weltweit. Seit sie mit der Sportart begann, hat sie über 30 Siege und 50 Podiumsplätze errungen. 2012 belegte sie im World's Toughest Mudder, einem über 24 Stunden dauernden Wettbewerb (sie legte dabei eine Strecke von 145 km zurück und überwand ~300 Hindernisse), bei über 1.000 Startern, von denen 80 Prozent Männer waren, in der GESAMTWERTUNG den zweiten Platz. Die Person, die sie letztlich schlug, lief nur acht Minuten vor ihr ins Ziel ein. Zu ihren größten Erfolgen zählen die Spartan-Race-Weltmeisterschaft und die Spartan Race Elite Point Series, und sie ist die einzige dreimalige Siegerin des World's Toughest Mudder (2012, 2014 und 2015). Sie gewann die Meisterschaft 2014 nur acht Wochen nach einer Knieoperation. Amelia hat außerdem den Death Race dreimal absolviert, ist hauptberuflich als Anwältin für Apple tätig und widmet sich in ihrer restlichen Freizeit Ultraläufen (sie hat sich für die Western States 100 qualifiziert).

***Krafttier: Karpfen***

\* **Was würdest du auf eine Plakatwand schreiben?**

»Niemand schuldet dir etwas.«

\* **Amelias beste Investition für 100 Dollar oder weniger?**

Wundaufgaben mit Manuka-Honig. Amelias Schultern und Rücken sind mit Narben übersät, die sie sich beim Überwinden von Stacheldraht zugezogen hat.

\* **Buch, das Amelia am häufigsten verschenkt oder empfohlen hat**

*Das Haus – House of Leaves* von Mark Danielewski: »Dieses Buch muss man in den Händen halten, weil man es teilweise auf den Kopf stellen muss, um weiterlesen zu können. Es gibt manche Seiten, die liest man, und der Text ist kreisförmig angeordnet ... Das ist ein Buch, das man mit allen Sinnen erfährt.«

## AMELIAS TIPPS UND TAKTIKEN

- **Hydrolysierte Gelatine + Rote-Bete-Pulver:** Ich habe schon früher Gelatine benutzt, um mein angegriffenes Bindegewebe zu stärken. Allerdings habe ich mich nie zu einer langfristigen Einnahme durchringen können, weil Gelatine die Konsistenz von Möwendreck hat, wenn man sie in kaltes Wasser einrührt. Amelia hat meinem Gaumen und meinen Gelenken einen großen Freundschaftsdienst erwiesen, als sie mir das Collagen-Hydrolysat von Great Lakes (grüne Packung) empfahl, das sich leicht und klumpenfrei mischen lässt. Wenn man noch einen Esslöffel Rote-Bete-Pulver wie BeetElite dazugibt, um jedes weniger schmackhafte Aroma von Hufen und Kuhstall zu überdecken, sieht die Sache schon ganz anders aus. Amelia benutzt BeetElite vor den Läufen und vor dem Training, um ihre Ausdauer zu verbessern, aber ich bin aus einem viel härteren Holz geschnitzt: Ich verwende es für die Herstellung saurer, kohlenhydrat-ärmer Gummibärchen, wenn mein dickes Ich wieder mal mit mir durchgeht.
- **RumbleRoller:** Kann man sich als Kreuzung aus Hartschaumrolle und Monstertruck-Reifen vorstellen. Mit Hartschaumrollen konnte ich noch nie viel anfangen, aber dieses Folterinstrument half mir sofort bei der Regeneration. (Wenn man es vor dem Zubettgehen benutzt, wirkt es zudem schlaffördernd.) Vorsicht: Fangen Sie langsam an. Ich habe versucht, Amelia nachzuahmen, und gleich mit 20 Minuten