



# 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

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

8. Auflage 2022

© 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

Korrekturat: Silvia Kinkel, Sonja Rose, Bärbel Knill

Umschlaggestaltung: Marc Fischer

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)  
eBook: ePubMATIC.com

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**

### **AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN**

### **BITTE ZUERST LESEN - WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT**

---

## **TEIL 1: GESUNDHEIT**

Amelia Boone

Dr. Rhonda Perciavalle Patrick

Christopher Sommer

Dominic D'Agostino

Patrick Arnold

Joe De Sena

Wim »The Iceman« Hof

Jason Nemer

Dr. Peter Attia

Dr. Justin Mager

Charles Poliquin

Pavel Tsatsouline

Laird Hamilton, Gabby Reece & Brian MacKenzie

James Fadiman

Martin Polanco & Dan Engle

Kelly Starrett

Paul Levesque (Triple H)

Jane McGonigal

Adam Gazzaley

### **Themenkapitel**

Stark wie ein Turner

Rick Rubins Fass-Sauna

AcroYoga - Thai und Fly

Wie man Sportarten und Fertigkeiten durch Fragen dekonstruiert

Spickzettel für die Slow-Carb-Diät®

Mein mobiles Fitnessstudio

Fünf Tools, um schneller ein- und besser durchzuschlafen

Fünf Morgenrituale, die mich gut in den Tag bringen

Grundlagen für das Gehirntraining

Drei Tipps von einem Google-Pionier

Coach Sommer - die eine Entscheidung

---

## **TEIL 2: REICHTUM**

Chris Sacca

Marc Andreessen

Arnold Schwarzenegger

Derek Sivers

Alexis Ohanian

Matt Mullenweg

Nicholas McCarthy

Tony Robbins  
Casey Neistat  
Morgan Spurlock  
Reid Hoffman  
Peter Thiel  
Seth Godin  
James Altucher  
Scott Adams  
Shaun White  
Chase Jarvis  
Dan Carlin  
Ramit Sethi  
Alex Blumberg  
Ed Catmull  
Tracy DiNunzio  
Phil Libin  
Chris Young  
Daymond John  
Noah Kagan  
Kaskade  
Luis von Ahn  
Kevin Rose  
Neil Strauss  
Mike Shinoda  
Justin Boreta  
Scott Belsky  
Peter Diamandis  
Sophia Amoruso  
B. J. Novak

## **Themenkapitel**

»Produktivitätstricks« für Neurotiker, Manisch-Depressive und Verrückte (wie mich)

Wie mein Tagebuch aussieht

So kommen Sie an einen Real-World MBA

Machen Sie etwas Neues

1.000 echte Fans – noch einmal

Kickstarter hacken

Meine Podcast-Ausrüstung

Die Leinwandstrategie

Investieren aus dem Bauch heraus

Wie man sich Freiheit verdient

Nein sagen, wenn es darauf ankommt

---

## **TEIL 3: WEISHEIT**

BJ Miller

Maria Popova

Jocko Willink

Sebastian Junger

Marc Goodman

Samy Kamkar

General Stanley McChrystal & Chris Fussell

Shay Carl

Will MacAskill

Kevin Costner

Sam Harris  
Caroline Paul  
Kevin Kelly  
Whitney Cummings  
Bryan Callen  
Alain de Botton  
Cal Fussman  
Joshua Skenes  
Rick Rubin  
Jack Dorsey  
Paulo Coelho  
Ed Cooke  
Amanda Palmer  
Eric Weinstein  
Seth Rogen & Evan Goldberg  
Margaret Cho  
Andrew Zimmern  
Rainn Wilson  
Naval Ravikant  
Glenn Beck  
Tara Brach  
Sam Kass  
Edward Norton  
Richard Betts  
Mike Birbiglia  
Malcolm Gladwell  
Stephen J. Dubner  
Josh Waitzkin  
Brené Brown

Jason Silva  
Jon Favreau  
Jamie Foxx  
Bryan Johnson  
Brian Koppelman  
Robert Rodriguez  
Sekou Andrews

### **Themenkapitel**

Die Tools eines Hackers

Der Dickens-Prozess – was ist der Preis Ihrer Überzeugungen?

Meine liebste Gedankenübung: Die Angst kontrollieren/definieren

Hatte ich davor solche Angst?

Faul: Ein Manifest

Der Soundtrack der Höchstleistung

Tipps für das Schreiben von Cheryl Strayed

Acht Taktiken für den Umgang mit Hatern

Das Wundervoll-Glas

Warum man im Leben eine »Entlastungsphase« braucht

Die Erprobung des »Unmöglichen«: 17 Fragen, die mein Leben veränderten

Ein paar praxisbezogene Gedanken über Selbstmord

»Gut«

---

**NACHWORT**

**DIE BESTEN FOLGEN DER *TIM FERRISS SHOW***

**MEINE SCHNELLFEUER-FRAGEN**

**DIE AM HÄUFIGSTEN VERSCHENKTEN UND  
EMPFOHLENE BÜCHER ALLER GESPRÄCHSPARTNER**

**DIE BELIEBTESTEN FILME UND SERIEN**

**DANKSAGUNG**

## **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 Boreta (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 Workout dokumentiert. Die aneinandergereihten Notizbücher nehmen in meinem Regal ungefähr zweieinhalb Meter ein. Wohlgemerkt: 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 klopft? 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 »unmöglichlicher« 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