

# GAME CHANGERS

**Klüger, schneller und glücklicher –  
die besten Lifehacks der 450  
außergewöhnlichsten Leader,  
Querdenker und Gurus**

**DAVE  
ASPREY**

**VOM New York Times-BESTSELLERAUTOR  
VON DIE BULLETPROOF-DIÄT UND HIRNTUNING**

**DAVE ASPREY**  
**GAME CHANGERS**



# GAME CHANGERS

**Klüger, schneller und glücklicher –  
die besten Lifehacks der 450  
außergewöhnlichsten Leader,  
Querdenker und Gurus**

**DAVE  
ASPREY**

**VOM *New York Times*-BESTSELLERAUTOR  
VON *DIE BULLETPROOF-DIÄT* UND *HIRNTUNING***

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

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

3. Auflage 2020

© 2019 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2018 by Dave Asprey.  
All rights reserved

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers, LLC  
Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *Game Changers. What Leaders, Innovators, and Mavericks Do to Win at Life*.

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: Kerstin Brömer  
Redaktion: Anne Horsten  
Korrektur: Anja Hilgarth  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald  
Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Sunspire](https://www.shutterstock.com/Sunspire)  
Foto Autor: © Jason Koenig  
Satz: ZeroSoft, Timisoara  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-202-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-372-5  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-373-2

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)

*Für Bill Harris, einen der großzügigsten und revolutionärsten  
Gehirnhacker überhaupt, den ich als Freund bezeichnen durfte und  
der während des Entstehungsprozesses dieses Buches verstorben ist.*

### **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 Fachmanns. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, 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.

# INHALT

Einführung.....	9
<b>Teil 1: Klüger .....</b>	<b>19</b>
1 Sich auf Schwächen zu konzentrieren, macht noch schwächer.....	21
2 Wie Sie sich angewöhnen, klüger zu werden .....	47
3 Wie Sie sich Ihrer selbst bewusst werden .....	71
4 Wie Sie die Angst besiegen .....	107
5 Selbst Batman hat eine Höhle.....	131
<b>Teil 2: Schneller .....</b>	<b>149</b>
6 Sex – ein ganz besonderer Bewusstseinszustand .....	151
7 Wie Sie in der Nacht Kraft schöpfen.....	175
8 Wie Sie gesund Sport treiben.....	197
9 Sie ernten, was Sie säen.....	215
10 Die Zukunft, in der Sie sich selbst hacken, beginnt jetzt .....	245
<b>Teil 3: Glücklicher .....</b>	<b>267</b>
11 Reich zu sein, macht Sie nicht glücklich, aber glücklich zu sein, könnte Sie reich machen .....	269
12 Nutzen Sie die Kraft der Gemeinschaft.....	287
13 Programmieren Sie sich neu.....	305
14 Verbringen Sie mehr Zeit in der Natur .....	323
15 Nutzen Sie Dankbarkeit, um Ihr Gehirn neu zu programmieren	341
Nachwort .....	363
Danksagungen .....	367
Anmerkungen.....	371
Register.....	385



# EINFÜHRUNG

Was würde wohl passieren, wenn Sie sich einzeln mit 450 erfolgreichen und außergewöhnlich einflussreichen Menschen zusammensetzten und jeden von ihnen nach seinen Geheimnissen befragten, durch die er seiner persönlichen Lebenserfahrung nach als Mensch leistungsfähiger geworden ist – und sich dann die Zeit nähmen, diese Antworten statistisch zu analysieren und das Gelernte zu strukturieren?

Zum Beispiel könnten Sie die gewonnenen Daten dazu verwenden, eine Wortwolke wie die unten stehende zu erstellen. Je größer das Wort, desto häufiger haben die Experten es als wichtigste Zutat genannt.



In den letzten fünf Jahren habe ich solche Gespräche mit Menschen geführt, die in ihrem jeweiligen Bereich Ungewöhnliches leisten. Dieses Buch basiert auf diesen Interviews und den daraus gewonnenen Daten.

Alles begann damit, dass ich meinen Podcast *Bulletproof Radio* mit dem Ziel ins Leben rief, von Menschen zu lernen, die ihren jeweiligen Bereich meisterhaft beherrschten. Oftmals hatten sie diese Bereiche sogar selbst entwickelt. Seitdem hat sich *Bulletproof Radio* zu einem preisgekrönten Podcast entwickelt, der mit rund 75 Millionen Downloads durchweg als einer der Spitzenreiter in seiner Kategorie auf iTu-

nes rangiert. Mein Interesse an der Befragung dieser Experten entstand ursprünglich aus meiner mittlerweile 19 Jahre währenden, millionenschweren persönlichen Kampagne, mich selbst zu optimieren und dazu jedes existierende Hilfsmittel zu nutzen. Dieses Vorhaben führte mich von Anti-Aging-Einrichtungen auf der ganzen Welt zu den Büros von Neurowissenschaftlern, zu abgelegenen Klöstern in Tibet und ins Silicon Valley. Ich ließ nichts unversucht in meiner besessenen Mission, die einfachsten und effektivsten Dinge zu entdecken, die ich tun könnte, um besser zu werden – in allem.

Offensichtlich brauchte ich Hilfe.

Also suchte ich Rat bei unkonventionellen Wissenschaftlern, Spitzenathleten, Biochemikern, innovativen Medizinern, Schamanen, Ernährungsberatern von Olympiateilnehmern, Meditationsexperten, Navy SEALs, führenden Experten im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und bei jedem anderen, der eine ungewöhnliche Fähigkeit oder ungewöhnliches Wissen besaß, von dem ich lernen konnte. Diese Leute haben mein Leben verändert. Durch ihre geballte Weisheit, gepaart mit meinen eigenen Nachforschungen und endlosen Selbstversuchen, konnte ich endlich die 50 Kilo Übergewicht verlieren, die mich jahrzehntelang geplagt hatten. Der ewige Nebel, der durch mein Gehirn zu wabern schien, lichtete sich, und mein IQ stieg an. Zum ersten Mal in meinem Leben bekam ich einen Waschbrettbauch – mit über 40 Jahren. Ich lernte, wie man sich konzentriert. Ich gab der Angst, der Scham und der Wut den Laufpass, die in mir gelauert und mich gebremst hatten. Ich wurde jünger. Ich baute aus dem Nichts ein Multimillionen-Dollar-Unternehmen auf, schrieb währenddessen zwei Bücher, die es auf die Bestsellerliste der *New York Times* schafften, und war zudem ein liebevoller Ehemann und fürsorglicher Vater zweier kleiner Kinder.

Und während ich all das lernte und erreichte, trainierte ich sogar weniger als damals, als ich fett war, schlief weniger, aber effektiver, aß Tonnen von Butter zu meinem Gemüse und genoss das Leben zum ersten Mal auf eine Art, die mit zuvor verborgen geblieben war. Ich erreichte ein für mich bis dahin ungeahntes Leistungsniveau, und große Herausforderungen zu meistern, wurde letztlich einfacher, als die Kleinigkeiten zu erledigen, mit denen ich einst zu kämpfen hatte.

Als ich diesen Weg der Selbstvervollkommnung einschlug, verfolgte ich bereits eine äußerst erfolgreiche Karriere. Doch sie ging mit enormer Anstrengung und Qual einher – wie sehr, das traute ich mich

nicht einmal vor mir selbst zuzugeben. Ich hatte keine Ahnung, wie viel Spielraum für Verbesserungen es gab, bis ich allmählich erfuhr, wie es ist, sich in einem Status höchster Leistungsfähigkeit zu befinden. Diesen erreicht man, indem man die Kontrolle über das eigene physische und psychische Selbst übernimmt. Dazu verbessert man sowohl den eigenen Körper als auch den Geist so, dass sie im Einklang arbeiten und einem helfen, Aufgaben auf einem weit höheren Niveau auszuführen, als man es je für möglich gehalten hätte – und zwar ohne auszubrennen, krank zu werden oder sich wie ein gestresster Idiot zu verhalten. Von diesem Status ist auch der Name meines Unternehmens inspiriert: *Bulletproof* – auf Deutsch »kugelsicher« oder »unverwundbar«.

Bisher dauerte es meist ein ganzes Leben lang, Erfüllung zu finden und die eigenen Träume zu verwirklichen. Aber jetzt, da wir das Wissen besitzen, wie man das Gehirn neu programmieren und den Körper neu gestalten kann, steht diese Art von radikaler Veränderung uns allen offen. Hinzu kommt, dass neue Technologien uns schneller denn je zu Ergebnissen führen. Das alles ist unglaublich großartig – so großartig, dass ich mich verpflichtet fühle, einiges von dem, was ich gelernt habe, mit anderen zu teilen.

Ich habe 2010 ein Blog gegründet, mit dem Hintergedanken, dass es mir Jahre des Kämpfens, Hunderttausende von Dollar und eine Menge unnötiger Schmerzen erspart hätte, wenn mir jemand all dieses Zeug erzählt hätte, als ich 16 oder 20 oder sogar 30 Jahre alt war. Ich war überzeugt, wenn nur fünf Leute es lesen und zu ähnlichen Ergebnissen gelangten wie ich, sei es die ganze Mühe wert. Das glaube ich immer noch. Tatsächlich ist der Wunsch, anderen Menschen die Hilfsmittel anzubieten, die mein Leben verändert haben, die treibende Kraft hinter meinem gesamten Unternehmen, insbesondere dem *Bulletproof Radio*.

Auf dieser Suche hatte ich das einzigartige Vergnügen, fast 500 Menschen zu interviewen, die die Menschheit mit ihren Entdeckungen und Innovationen beeinflusst haben, während Hunderttausende von Zuhörern unseren Gesprächen lauschten. Sie haben vielleicht schon von einigen dieser Experten gehört, wie Jack »Hühnersuppe für die Seele« Canfield, Tim »4 Stunden« Ferriss, Arianna »HuffPo« Huffington und John »Männer sind vom Mars« Gray. Aber die überwiegende Mehrheit meiner Gäste ist keiner breiten Öffentlichkeit bekannt. Bei ihnen handelt es sich um Universitätsforscher, die an der Spitze neuer Studienbereiche stehen, um unkonventionelle Wissenschaftler, die unglaubliche

Experimente in ihren Labors durchgeführt haben, um Innovatoren, die neue Bereiche der Psychologie entwickelt haben, um Ärzte, die die Unheilbaren geheilt haben, um Autoren, Künstler und Wirtschaftsführer, die Tausende Stunden Erfahrung in Büchern zusammengefasst haben, die unsere Denkweise darüber, was es bedeutet, Mensch zu sein, verändert haben.

Diese Experten verschieben nicht nur die Grenzen ihres Fachgebiets, sondern dehnen diese auch oft bis an den Rand des Machbaren aus. Sie sind Game Changers, revolutionäre Wegbereiter, die Regeln neu schreiben, Grenzen überschreiten und helfen, für den Rest von uns die Welt zu verändern. Es war eine seltene Ehre, mit so vielen dieser Begründer sprechen zu können und mehr über ihre Ideen und Entdeckungen zu erfahren. Wie Sie sich vorstellen können, ist es immens erfüllend, eine Stunde damit zu verbringen, etwas über das Lebenswerk eines Game Changers zu lernen. Aber der wahre Schatz liegt am Ende jedes Interviews, wenn ich diese Experten frage, wie sie es geschafft haben, das hohe Leistungsniveau zu erlangen, durch das sie so viel erreicht haben. Es geht nicht darum, *was* sie erreicht haben, nicht darum, *wie* sie es geschafft haben, sondern *was* das *Wichtigste* war, das ihnen zu ihren Errungenschaften verholfen hat.

Ich habe jedem Gast die gleiche Frage gestellt: Wenn morgen jemand zu Ihnen käme, der seine Leistung als Mensch verbessern möchte, wie würden dann Ihre drei wichtigsten Ratschläge lauten, basierend auf Ihrer eigenen Lebenserfahrung? Ich hatte die Frage absichtlich so formuliert, dass es um die Leistung als Mensch statt nur um »Leistung« ging, weil wir alle Menschen sind und wir alle unterschiedliche Ziele und Definitionen von Erfolg haben. Sie können in mehreren Rollen besser werden: als Elternteil, als Künstler, als Lehrer, als Mediator, als Liebhaber, als Wissenschaftler, als Freund oder als Unternehmer. Und ich wollte wissen, was diese Experten am wichtigsten fanden, basierend auf ihrer *tatsächlichen Lebenserfahrung*, nicht nur auf ihren Fachgebieten. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete.

Zu sagen, ihre Antworten seien aufschlussreich gewesen, wäre eine enorme Untertreibung. Ja, einige erstaunten mich. Andere waren vorhersehbar. Aber den tatsächlichen Wert erkannte ich erst, nachdem ich eine ausreichend große Menge an Stichproben (über 450 Interviews) angesammelt hatte, um eine statistische Analyse durchzuführen. Schließlich ist es einfach, einen erfolgreichen Menschen zu fragen, was

er oder sie tut, und es dann zu kopieren. Aber die Chancen, dass das Lieblingswerkzeug oder der Lieblingstrick dieser einen Person auch bei Ihnen funktioniert, stehen nicht sehr gut, weil Sie nicht derjenige sind. Sie besitzen eine andere DNA. Sie sind in einer anderen Familie aufgewachsen. Sie haben nicht mit den gleichen Dingen zu kämpfen. Ihre jeweiligen Stärken unterscheiden sich. Nachdem ich jedoch Hunderte von Game Changers gefragt hatte, was für ihren Erfolg am wichtigsten war, lag mir eine riesige Datenmenge vor, und ich stellte bestimmte Muster fest. Statistisch betrachtet, zeigen diese Muster einen Weg auf, der Ihnen eine viel bessere Chance bietet, das zu bekommen, was Sie anstreben.

Meine Analyse ergab, dass die meisten Ratschläge in eine von drei Kategorien fallen: Dinge, die einen *klüger* machen, Dinge, die einen *schneller* machen, und Dinge, die einen *glücklicher* machen. Diese Innovatoren konnten ihren Erfolg steigern, weil sie auch den Ausbau ihrer Fähigkeiten an erste Stelle rückten.

Aber das, was diese Leistungsträger *nicht* sagten, war genauso offenbarend wie das, was sie sagten. Einhellig konzentrierten sich ihre Antworten viel stärker darauf, was ihnen ermöglicht hatte, einen sinnvollen Beitrag zur Welt zu leisten, als darauf, was ihnen vielleicht zu einer typischen Definition von Erfolg verholfen hatte. Zu den Gästen meines Podcasts gehören vielfach gelobte Geschäftsleute und Unternehmer, aber nicht eine dieser Personen erwähnte Geld, Macht oder körperliche Attraktivität als Schlüssel zu ihrem Erfolg. Und doch sind es diese drei Dinge, nach denen die meisten von uns ihr ganzes Leben lang streben. Was sagt uns das also?

Wenn Sie mein Buch *Hirntuning: Die Bulletproof-Methode für höhere geistige Leistungsfähigkeit, besseren Schlaf und mehr Energie* lesen, wissen Sie, dass unsere Neuronen aus energieproduzierenden Organellen namens Mitochondrien bestehen. Mitochondrien sind einzigartig, weil sie im Gegensatz zu anderen Organellen von alten Bakterien stammen und ihre Zahl in die Milliarden geht. Unsere Mitochondrien sind primitiv. Ihr Ziel ist simpel: Sie am Leben zu erhalten, damit Sie die Spezies verbreiten können. Mitochondrien kapern daher Ihr Nervensystem und sorgen dafür, dass Sie sich unbewusst auf drei Verhaltensweisen konzentrieren, die allen Lebensformen gemeinsam sind, ob intelligent oder nicht: Angst (weglaufen, sich verstecken oder Beängstigendes bekämpfen, falls es eine Bedrohung für Ihr Überleben darstellt), Nahrung (alles

in Sichtweite essen, damit Sie nicht verhungern und bei Angst schnell angemessen reagieren können), und Sex, durch den sich eine Spezies fortpflanzt.

Schließlich kann ein Tiger Sie auf der Stelle töten. Nahrungsmangel kann Sie innerhalb von ein oder zwei Monaten umbringen. Und wenn eine Spezies sich nicht vermehrt, wird sie innerhalb einer Generation aussterben. Unsere Mitochondrien sitzen an den Schalthebeln unseres neurologischen Bedienfeldes – sie drücken die entsprechenden Knöpfe, wenn Sie sich einer Herausforderung entziehen, übermäßig essen oder zu viel Zeit mit dem Versuch verbringen, von anderen Aufmerksamkeit und Bewunderung zu erlangen. Wir sind so gepolt, dass wir diesen Trieben automatisch nachgeben, bevor wir auch nur innehalten können, um darüber nachzudenken, was uns tatsächlich zu Erfolg oder Glück führen würde, und diese Triebe werden Sie unerbittlich von Ihrem Weg abbringen, wenn Sie sie nicht im Zaum halten.

Wenn man es so betrachtet, ist es irgendwie traurig, dass unsere typischen Definitionen von Erfolg diese drei Verhaltensweisen auf Bakterienebene repräsentieren. Macht garantiert ein gewisses Maß an Sicherheit, damit man nicht vor unheimlichen Dingen davonlaufen oder sie bekämpfen muss. Geld gewährleistet, dass man jederzeit essen kann. Und körperliche Attraktivität bedeutet, dass man eher einen Partner bekommt und sich vermehren kann.

Macht, Geld und Sex. Die meisten von uns verbringen ihr gesamtes Leben damit, diesen drei Dingen hinterherzujagen, die auf einem Verlangen unserer Mitochondrien beruhen. Als recht dumme winzige Lebensform ist ein einzelnes Mitochondrium zu klein, um ein Gehirn zu besitzen, aber es folgt diesen drei Regeln Millionen Male pro Sekunde. Wenn eine Quadrillion von Mitochondrien gleichzeitig diesen Regeln folgt, entsteht ein komplexes System mit eigenem Bewusstsein. Im Laufe der Zeit haben Menschen diesem Bewusstsein verschiedene Namen gegeben. Der, den Sie vermutlich am besten kennen, lautet Ego. Ich sehe es so, dass es sich bei Ihrem Ego tatsächlich um ein biologisches Phänomen handelt, das von Ihren Veranlagungen und Instinkten herrührt, die das Ziel haben, Ihr Fleisch lange genug am Leben zu halten, um sich zu reproduzieren. Traurig! Die gute Nachricht ist, dass diese Mitochondrien auch all Ihre höheren Gedanken antreiben und alles, was Sie tun, während Sie erfolgreicher werden. Mitochondrien sind zwar dumm, aber nützlich.

Game Changers konzentrieren sich nicht auf diese ego- oder mitochondriengesteuerten Ziele, sondern organisieren die Energie, die ihre Mitochondrien produzieren. Sie sind in der Lage, ihre Basisinstinkte zu transzendieren und sie dazu zu nutzen, den ganzen Weg bis zum Ziel durchzuhalten und sich darauf zu konzentrieren, für sich selbst und den Rest der Menschheit Verbesserungen herbeizuführen. Hieraus entstehen letztendlich wahres Glück und Erfüllung – und Erfolg.

Ich habe diese Veränderung selbst erlebt, als Folge meiner Reise mit dem Ziel, bulletproof – kugelsicher – zu werden. Als junger, insgeheim ängstlicher, aber kluger und erfolgreicher fetter Kerl habe ich Jahre damit verbracht, mit diesen Instinkten zu kämpfen: Geld zu verdienen, nach Macht zu streben, um sicher zu sein, nach Gelegenheiten für Sex zu suchen, mit meinem Gewicht zu kämpfen und, offen gesagt, wütend und unglücklich zu sein. Indem ich viele der Techniken in diesem Buch anwandte, konnte ich endlich damit aufhören, meine Energie für diese von den Mitochondrien aufgezwungenen Tätigkeiten zu verschwenden, und sie stattdessen auf das wirklich Wichtige ausrichten. Und ich habe erfahren, dass, wenn man sein Ego beiseitelassen und seiner wahren Bestimmung folgen kann, der Erfolg als Nebeneffekt eintritt.

Diese Bestimmung variiert von einer Person zur anderen, jeder hat seine eigene, einzigartige. Dieses Buch wird Ihnen daher nicht sagen, was Sie tun sollen. Vielmehr soll es Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, um Ihre Prioritäten zu setzen und anschließend Techniken zu befolgen, die Ihnen spürbar dabei helfen werden, noch herausragender in dem zu werden, was Sie gern tun, ganz egal, was es ist. Diese Reihenfolge der Vorgänge ist wichtig. Wenn Sie versuchen, Hilfsmittel und Techniken zu implementieren, bevor Sie Ihre Prioritäten gesetzt haben, gehen Sie es falsch an. Aber wenn Sie sich die Prioritäten der Game Changers genau ansehen, daraufhin Ihre eigenen vorrangigen Ziele identifizieren und anschließend aus den verfügbaren Optionen dieses Buches die passenden auswählen, können Sie in den für Sie wichtigsten Bereichen einen riesigen Sprung nach vorn machen.

Um die Sache zu vereinfachen, habe ich diese Optionen in Gesetze gegossen, die die wichtigsten Ratschläge der von mir interviewten Leistungsträger in konzentrierter Form zusammenfassen. Zudem erhalten Sie einige Tipps, die Sie vielleicht ausprobieren möchten, wenn diese Ratschläge Ihnen zusagen. Diesen Stil und diese Struktur haben *Die 48*

*Gesetze der Macht* von Robert Greene inspiriert, einer der herausragenden Menschen, die ich in meinem Podcast interviewt habe, und dessen Bücher Millionen von Menschen enorm beeinflusst haben, darunter auch mich. Diese Gesetze ergeben drei Hauptkategorien, die diejenigen Bereiche darstellen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten und lernen möchten, Ihr Leben zu mögen, während Sie Höchstleistungen erbringen: klüger, schneller und glücklicher zu werden.

*Klüger* zu werden, steht an erster Stelle, denn alles andere fällt leichter, wenn das Gehirn seine Höchstleistung erreicht. Noch vor einem Jahrzehnt haben die meisten Menschen geglaubt, man könne nicht intelligenter werden. Hätte man damals darüber gesprochen, Nootropika zu nehmen – auch als »*Smart Drugs*« bezeichnet; es handelt sich dabei um Wirkstoffe, die die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns erhöhen – oder das eigene Gedächtnis zu verbessern, hätten die Leute gedacht, man sei verrückt. Vertrauen Sie mir, ich weiß es sicher. Ich habe im Jahr 2000 meinen Konsum von Nootropika in mein LinkedIn-Profil aufgenommen, und die Leute haben mich buchstäblich ausgelacht. Aber die Zeiten haben sich geändert. Jetzt ist es schon beinahe üblich, über die Mikrodosierung von LSD zur kognitiven Leistungsverbesserung zu sprechen. Unabhängig davon, ob Sie mit Pharmazeutika experimentieren oder Ihren Kopf durch das Erlernen von Visualisierungstechniken aufrüsten, ist es in Ordnung, Ihre Gehirnleistung maximieren zu wollen, damit Sie Ihr Bestes geben können. Damit setzen Sie bei sich Energie frei, die Sie wiederum für andere Ihnen wichtige Dinge einsetzen können. Dieser Teil des Buches zeigt Ihnen, wie es funktioniert.

Als Nächstes geht es darum, *schneller* zu werden, ein Ziel, das der Mensch seit Anbeginn der Zeit anstrebt. Vor Hunderttausenden von Jahren stellte es einen Riesenvorteil dar, möglichst schnell ein Feuer in seiner Höhle anzünden zu können, weil man dadurch überlebte. Seitdem haben wir uns unentwegt darum bemüht, schneller zu werden. Die Gesetze in diesem Teil des Buches werden Ihnen dabei helfen, Ihren Körper effizienter zu machen, sodass Ihnen so viel geistige und körperliche Energie wie möglich für Ihre Vorhaben zur Verfügung steht. Es ist schwierig, große Veränderungen herbeizuführen, wenn man träge und schwach ist, doch wenn man seine körperliche Leistungsfähigkeit mit allen bereitstehenden Mitteln maximiert, kann man mehr schaffen, als man sich jemals vorgestellt hätte.

Erst nachdem man die Kontrolle über seinen Geist und Körper gewonnen hat, kann man *glücklicher* werden, und deshalb kommt dieser Abschnitt als letzter. Es war verblüffend, zu erfahren, wie viele Game Changers nach einer Art Routine lebten, die ihnen half, aufmerksamer zu werden, sich zu zentrieren und zu erden, und wie diese Praktiken zu einem höheren Grad an Glück führten. Ein Großteil von ihnen sprach über Meditation und Atemtechniken, um einen Zustand des Friedens und der Ruhe zu finden. Ich habe diese Antwort in den Interviews nicht aus ihnen herausgezogen – sie machen diese Übungen tatsächlich.

Denken Sie daran, dass diese Leute buchstäblich alles hätten sagen können, um die Frage zu beantworten. Beispielsweise hat eine Person geäußert, dass Kaffeeinläufe zu den wichtigsten Dingen gehörten! Und doch hat die überwiegende Mehrheit einer dieser alten Praktiken die Anerkennung dafür gezollt, ihr bei der Suche nach dem wahren Glück geholfen zu haben. Ich habe keinen Zweifel daran, dass diese Praktiken auch in hohem Maße zum Erfolg dieser Game Changers beigetragen haben. Die Menschen, die auf dieser Welt etwas bewegen, priorisieren ihren eigenen Frieden und ihr eigenes Glück, weil sie wissen, dass es letztendlich egal ist, wie klug oder schnell man ist; denn wenn man unglücklich ist, bleibt man in der Mittelmäßigkeit stecken. Deshalb spielt das Glück in diesem Buch eine so große Rolle.

Natürlich stehen alle Abschnitte und Gesetze in diesem Buch in Beziehung zueinander. Wenn Sie beispielsweise eine Sache unternehmen, um schneller zu werden, werden Sie auch mehr Energie gewinnen, mit der Sie sich besser auf die Arbeit konzentrieren können, und Sie werden sich glücklicher fühlen, weil man im Leben weniger zu kämpfen hat, wenn man schneller ist. Und wenn Sie Atemübungen praktizieren, die die zu Ihrem Gehirn und Ihren Muskeln fließende Sauerstoffmenge erhöhen, werden Sie sich schneller von geistigem und körperlichem Stress erholen. Dadurch werden Sie sich besser fühlen, die Welt anders wahrnehmen und glücklicher sein.

Und zum guten Schluss: Wenn Sie die Bedingungen in sich selbst und um sich herum verändern, können Sie endlich die Kontrolle über Ihre biologischen Prozesse erlangen, anstatt von Ihren Urtrieben herumgeschubst zu werden. Ihre Biologie umfasst alles – Ihren Körper, Ihren Verstand und sogar Ihre Seele. Dies ist die Kerndefinition von Biohacking. Professoren, Wissenschaftler und buddhistische Mönche haben es schon längst angewandt, bevor ich den Begriff definiert und

dazu eine Bewegung gegründet habe. Um der beste Mensch zu werden, der Sie sein können, tragen Sie die Verantwortung, Ihre Umgebung so zu gestalten, dass Sie sie kontrollieren. Dieses Buch liefert Ihnen 46 »Gesetze«, die Ihr Leben verändern werden, und sagt Ihnen genau, womit Sie starten sollen. Jedes Interview, das ich führe, kostet mich etwa acht Stunden Vorbereitungszeit. Mit 450 Interviews multipliziert, sind das 3.600 Stunden Studium, die ich in die Gesetze in diesem Buch eingedampft habe, oder etwa zwei volle Jahre Vollzeitarbeit.

Ich wünschte, ich hätte vor 20 Jahren Zugang zu den Informationen in diesem Buch gehabt (und dass ich klug genug gewesen wäre, auf die Ratschläge zu hören). Damals war ich unglücklich, fett und langsam, und das Leben war ein ständiger Kampf, weil ich den falschen Dingen hinterherjagte. Und wenn ich sie erreicht hatte, fragte ich mich, warum sie mich nicht glücklich machten. Hätte ich damals bereits über dieses Wissen verfügt, dann hätte es mir Hunderttausende Dollar und Jahre vergeudeter Mühe erspart. Dennoch bin ich dankbar für jeden einzelnen meiner ausgefochtenen Kämpfe, denn sonst könnte ich das, was ich auf diesem Weg gelernt habe, nicht mit Ihnen teilen.

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, es weiterzugeben. Die Weisheit auf diesen Seiten beruht auf Hunderttausenden Personenstunden des Studiums, der Experimente und der Ergebnisse. So etwas hat Ihnen in der Schule niemand beigebracht. Sie erfahren hier die wahren Geheimnisse direkt von Menschen, die immense Erfolge auf den von ihnen gemeisterten Gebieten vorzuweisen haben. Wie anders sähe Ihr Leben aus, wenn Sie nur ein wenig klüger, schneller und glücklicher wären? Sie würden dadurch nicht nur die Macht erlangen, Ihr eigenes Leben zu verändern, sondern auch den Rest der Menschheit voranzubringen. Je mehr von uns das tun, desto stärker können wir neu definieren, was es bedeutet, Mensch zu sein. Ich lade Sie ein, sich mir anzuschließen, das Spiel auf den Kopf zu stellen.

# TEIL 1: KLÜGER



# 1

## **SICH AUF SCHWÄCHEN ZU KONZENTRIEREN, MACHT NOCH SCHWÄCHER**

Wenn Sie an Energie in Verbindung mit Ihren biologischen, also körperlichen Prozessen denken, denken Sie wahrscheinlich an den Brennstoff, den Sie für physische Aufgaben verwenden. Ihre Beine nutzen Energie, um zu laufen, und Ihre Arme nutzen Energie, um Gewichte anzuheben. Aber es überrascht Sie vielleicht, zu erfahren, dass Ihr Gehirn tatsächlich mehr Energie pro Pfund verbraucht als fast jeder andere Teil Ihres Körpers. Ihr Gehirn benötigt jede Menge Energie, um zu denken, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen und um ganz generell erfolgreich umzusetzen, was auch immer Sie sich vorgenommen haben.

Wie ich bei der Recherche zu meinem letzten Buch, *Hirntuning*, gelernt habe, gibt es viele Möglichkeiten, Ihr Gehirn mit mehr Energie zu versorgen. Aber der bei Weitem einfachste Weg ist, einfach die bereits verfügbare Gehirnenergie nicht mehr zu verschwenden, sodass Sie mehr davon für die Dinge reservieren können, die Ihnen am wichtigsten sind. Dies läuft auf eine Priorisierung hinaus: Ihre Gehirnenergie bewusst auf hochgradig wirkungsvolle Dinge zu lenken, die Sie lieben, und sich all dessen zu entledigen, was Sie erschöpft, ganz gleich, worum es sich dabei handelt; mit anderen Worten, all das zu beseitigen, was Sie schwächt, und mehr von dem hinzuzufügen, was Sie stärkt. Einige dieser Dinge sind biologischer Natur, aber viele basieren auch auf Ihren Entscheidungen oder Überzeugungen, sowohl bewussten als auch unbewussten.

Es mag offensichtlich erscheinen, aber es gibt einen Grund dafür, dass mehr als 100 der von mir interviewten Leistungsträger erwähnten, ihre Handlungen zu priorisieren und sich auf ihre Stärken zu kon-

zentrieren, seien zwei der wirkungsvollsten Zutaten für ihren Erfolg. Die Gesetze in diesem Kapitel dienen der Erhaltung der Gehirnenergie und der Maximierung der Produktivität. Diese Prinzipien in mein Leben einzubeziehen, hat mir äußerst viel gebracht, und das gilt eindeutig ebenso für viele Menschen, die in ihren Bereichen an der Spitze stehen. Wenn Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren und aufhören, Energie mit unwichtigen Dingen zu verschwenden, können Sie mehr Zeit mit Dingen verbringen, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen erlauben, Sinnvolles zur Welt beizutragen.

---

### Gesetz 1: Nutzen Sie die Macht, Nein zu sagen

---

Sie haben 24 Stunden pro Tag. Sie können diese Stunden damit verbringen, Dinge zu erschaffen, die Ihnen wirklich wichtig sind, oder sich mit unwichtigen Sachverhalten zu befassen oder darum zu kämpfen, Ihren Wert zu beweisen, indem Sie die Dinge tun, die Ihnen am schwersten fallen. Meistern Sie die Kunst, das zu tun, was Ihnen am wichtigsten ist – die Dinge, die Ihnen Energie, Leidenschaft und Lebensqualität bringen, ohne dabei viel Energie aufwenden zu müssen. Sagen Sie häufiger »Nein«. Treffen Sie weniger Entscheidungen, damit Sie mehr Energie für Ihre Mission haben.

Stewart Friedman, den ich für *Bulletproof Radio* interviewt habe, war viele Jahre vor unserem Gespräch mein Professor an der University of Pennsylvania Wharton School of Business. Damals hatte er meine Welt auf den Kopf gestellt, indem er mir gezeigt hatte, dass ich meine Energie in die völlig falschen Dinge investierte. Stewart war nicht nur Professor für Leadership, sondern auch einer der 100 besten Führungskräfte der Ford Motor Company und dort für die Führungskräfteentwicklung des gesamten Unternehmens verantwortlich. Er gründete zudem das Total Leadership Program, das Topführungskräfte ausbildet, indem es ihnen zeigt, Arbeit und Leben in Einklang zu bringen, weil er bewiesen hatte, dass Verantwortliche ohne Work-Life-Balance schlechte Führungskräfte abgeben. *Working Mother* bezeichnete Friedman als einen der 25 einflussreichsten Männer Amerikas, die berufstätigen Eltern echte Verbesserungen ermöglicht haben, und seine viel zitierten Publikationen und international anerkannten Fachkenntnisse haben Thinkers50 bewogen, ihn unter die 50 besten Führungs- und Managementdenker der Welt

zu wählen. Es besteht kein Zweifel, dass er die Art und Weise verändert hat, wie Zehntausende von Menschen, einschließlich mir, jeden Tag arbeiten und leben, sowohl durch seine Lehrtätigkeit als auch mit seinem Buch *Leading the Life You Want: Skills for Integrating Work and Life*.

In unserem Gespräch erklärte Stew, als er das Leben erfolgreicher Menschen untersuchte, habe er festgestellt, dass deren hohe Leistungsniveaus ein Schlüsselkonzept zugrunde liege: sich darüber bewusst zu sein und sich ehrlich einzugestehen, was ihnen am wichtigsten sei. Dieses Konzept ist einfach, doch es umzusetzen, kann oft schwierig sein. Stewart ist der Meinung, dass sich die meisten von uns im Alltag nicht die Zeit nehmen, sich zu fragen, wofür wir wirklich stehen. Damit ist es schwierig, in aller Klarheit Entscheidungen zu treffen, die unseren Zielen entsprechen. Zu wissen, was Ihnen wichtig ist, bringt Klarheit in Ihre Entscheidungsfindung und ermöglicht es Ihnen, zu vielen (vielleicht sogar den meisten) Dingen Nein zu sagen. Das ist wirklich wichtig. Nur so können Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie ausschließlich auf die Dinge konzentrieren, die Ihnen am wichtigsten sind.

Um Klarheit über Ihre Werte zu gewinnen, empfiehlt Stew, an das Jahr 2039 zu denken, an einen Zeitpunkt, der, wenn Sie dieses Buch lesen mögen, rund 20 Jahre in der Zukunft liegt. Wie wird Ihr Alltag im Jahr 2039 aussehen? Mit wem werden Sie Ihr Leben teilen? Was werden Sie tun? Welchen Einfluss und welche Bedeutung werden Sie haben? Schreiben Sie all das auf. Denken Sie daran, dass Sie damit keinen Vertrag und auch keinen Aktionsplan erstellen, sondern die überzeugende Vorstellung einer realisierbaren Zukunft, durch die Sie Ihre wahren Werte erkennen können. Sobald Sie diese Informationen besitzen, wird es Ihnen leichtfallen, zu entscheiden, in was Sie Ihre Energie investieren, anstatt andere Ihre Prioritäten für Sie setzen oder sich von der Plackerei ablenken zu lassen.

Sobald Sie wissen, *was* Ihnen am wichtigsten ist, sagt Stewart, läge der zweite Schritt darin, festzustellen, *wer* Ihnen am wichtigsten ist. Diese Frage stellt für jeden Menschen eine Herausforderung dar, doch Stew ist sich sicher, dass wahre Führungskräfte sich die Zeit nehmen, sich zu fragen: »Wer ist mir wichtig, was wollen diese Leute von mir, und was will ich von ihnen?« Denken Sie an die Menschen in Ihrem Leben, die Einfluss auf die Gestaltung Ihrer Weltanschauung hatten. Sie sollten auf der Liste stehen.

Ich habe viel aus meiner Zeit mit Stew gelernt. Tatsächlich hat er mich auf einige unbequeme Wahrheiten im Zusammenhang damit hingewiesen, für was ich meine Energie aufwendete. Einer meiner Kernwerte, so erkannte ich, ist die kontinuierliche Selbstverbesserung, aber ich hatte sie beiseitegeschoben, um mich auf meine Karriere zu konzentrieren. Also entschied ich mich, *jeden Tag* etwas zu tun, was mich besser macht. Dieser kleine Vorsatz hilft mir, meine Zeit und Energie sinnvoll zu investieren und mich auf Möglichkeiten zu konzentrieren, kontinuierlich zu wachsen.

Um darin besser zu werden, habe ich mir jemanden gesucht, der Selbstvervollkommnung lebt und atmet: Tony Stubblebine. Tony hat es sich zur Mission gemacht, Coaching zum schnellsten Weg der Selbstverbesserung zu machen, in jedem Bereich, vom Beruf über Bildung bis hin zur Fitness. Er ist CEO und Gründer von Coach.me, einem Unternehmen, dem die Idee zugrunde liegt, dass positive Verstärkung und gegenseitige Unterstützung Hand in Hand gehen, um Menschen dabei zu helfen, ihre Ziele zu erreichen.

Tony legt jeden Tag ein Entscheidungsbudget für sich fest. Er erlaubt sich nur eine bestimmte Anzahl von Entscheidungen, ob groß oder klein, und dann »verbraucht« er sie den Tag über. Daher bestimmt das, was er morgens tut, bereits weitgehend darüber, wie effizient er den Rest des Tages verbringt. Wenn er am Vormittag viele Entscheidungen verschwendet, muss er für den Rest des Tages selbst die einfachsten von ihnen vermeiden, um »im Budget« zu bleiben.

So hat er aber nicht angefangen. Früher hat er gleich nach dem Aufwachen sein Telefon und seine Social-Media-Konten kontrolliert. Kommt Ihnen das bekannt vor? Von dem Moment an, als sein Wecker klingelte, war sein Kopf voll mit To-dos, die er für notwendig hielt, und Menschen, denen er antworten »musste«. Jeder weitere Schritt erforderte von ihm eine Entscheidung. Auf welche E-Mail sollte er zuerst antworten? Sollte er zu dieser Gelegenheit Ja sagen? Sollte er den Beitrag von jemandem » liken«? Sollte er sich den Link ansehen, den ihm ein Freund geschickt hatte? Er stellte fest, dass diese Entscheidungen sein Budget belasteten, bevor er überhaupt mit den wirklich wichtigen Aufgaben begonnen hatte, die er an diesem Tag erledigen wollte.

Im Laufe der Zeit fand Tony heraus, dass seine wichtigsten täglichen Aufgaben als CEO seine Entscheidungen waren, insbesondere wenn es darum ging, zu welchen Gelegenheiten er Ja oder Nein sagen sollte.

Und da er sein Entscheidungsbudget so früh am Tag erschöpfte, fühlte er sich nicht in der Lage, die effektivsten Entscheidungen für sein Unternehmen zu treffen.

Diese Erkenntnis veranlasste ihn dazu, sich gesündere Entscheidungsgewohnheiten zuzulegen. Jetzt legt er Wert darauf, den Tag mit einem klaren Kopf zu beginnen. Sobald er wach ist, meditiert er und schreibt anschließend eine Liste mit den zu erledigenden Aufgaben. Um diese Liste zu priorisieren, fragt er sich, welche der Aufgaben das Potenzial haben, das Ergebnis seiner Mission signifikant zu verändern. Nachdem er eine Weile so vorgegangen war, erkannte er, dass viele der Punkte auf seinen To-do-Listen keine große Rolle spielten.

Je mehr er sich seiner Prioritäten bewusst wurde und je klarer ihm wurde, welche Aufgaben ihn seinen Zielen am nächsten bringen würden, desto müheloser konnte er schnelle, aber fundierte Entscheidungen zu treffen. Schließlich war er sich so klar darüber, was ihm und seinem Unternehmen wichtig war, dass es ihm bei Gelegenheit leichtfiel, Ja oder Nein zu sagen, ohne eine Antwort abwägen zu müssen oder Zeit mit der Entscheidung zu verschwenden. Hatte eine Gelegenheit keinen Einfluss auf das Ergebnis, sagte er üblicherweise automatisch Nein.

Das ist nicht immer einfach. Deshalb ist es eine gute Idee, mit einem Coach zusammenzuarbeiten, um herauszufinden, welche Gewohnheiten einen behindern. Ich engagierte Jeff Spencer, der neun Jahre lang als Lead Performance Coach für die Topteams der Tour de France – darunter auch die Gewinner – tätig war, bevor er sich dem Coaching von Unternehmern zuwandte. Ein guter Coach wird Ihnen helfen, zu erkennen, womit Sie in Ihrem Leben Energie verschwenden, ohne es zu wissen. Er wird Ihnen voraussagen können, wo Sie als Nächstes Energie verschwenden werden, wenn Sie die nächste Stufe Ihres Weges erreichen, und er wird Ihnen auftragen, es zu ändern. Jeff hat mich so stark beeindruckt, dass ich auch ihn auf *Bulletproof Radio* interviewt habe!

Tonys Ansatz, ein Entscheidungsbudget zu erstellen, spiegelt die Ergebnisse einer meiner absoluten Lieblingsstudien wider. Im Jahr 2010 untersuchten Forscher in Israel, wie Richter darüber entscheiden, ob verurteilten Kriminellen die Reststrafe zur Bewährung ausgesetzt wird oder nicht.<sup>1</sup> Nach mehr als 1.000 Bewährungsanhörungen im Laufe von zehn Monaten entdeckten sie einen faszinierenden und äußerst starken Zusammenhang zwischen den Entscheidungen und der Tageszeit, zu der sie gefällt wurden: Fand eine Anhörung zu Beginn des Tages statt,

beschied der Richter den Antrag in etwa 65 Prozent der Fälle positiv. Aber je weiter der Tag fortschritt, desto mehr sank die Wahrscheinlichkeit eines positiven Urteils, bis sie schließlich bei null lag. Nur gleich nach dem Mittagessen gab es einen kurzzeitigen Rückgang dieser Wahrscheinlichkeit auf 65 Prozent. Dieser Trend war konsistent, unabhängig der zahlreichen Variablen wie etwa der Art der begangenen Straftaten, der Ausbildung des Verbrechers und seines Verhaltens im Gefängnis.

Was also war mit diesen Richtern los? Wie sich herausgestellt hat, haben all diese Entscheidungen darüber, ob Kriminellen Bewährung gewährt werden sollte oder nicht, ihr Entscheidungsbudget, auch bekannt als Willenskraft, verbraucht. Willenskraft erscheint wie ein abstraktes Konzept. Manche von uns haben eine Menge davon, andere nicht, oder? Falsch! Tatsächlich ist Willenskraft wie ein Muskel. Sie können sie trainieren, um sie zu stärken, und wenn Sie sie überbeanspruchen, wird sie ermüden. Ist Ihre Willenskraft erschöpft, werden Sie schlechte Entscheidungen treffen. Und zwar, ohne es zu merken.

Die Idee eines »Willenskraftmuskels« basiert zum Teil auf unserem Verständnis des vorderen cingulären Kortex' (auf Englisch *anterior cingulate cortex*, kurz: ACC), einem kleinen C-förmigen Teil des Gehirns direkt an der Schläfe. Wissenschaftler glauben, dass der ACC der Sitz der Willenskraft ist. Stellen Sie sich vor, Ihr ACC verwalte eine Art Bankkonto, aber die Währung ist Energie. Wenn Sie in den Tag starten, verfügt dieses Konto über reichlich Energie, aber jedes Mal, wenn Sie eine Entscheidung treffen oder sich mental anstrengen, entnehmen Sie etwas davon, und der Kontostand sinkt. Morgens zu überlegen, was Sie anziehen möchten, kostet ein wenig Energie. Die Entscheidung, was Sie zum Frühstück essen, kostet Sie noch etwas mehr. Größere Entscheidungen, wie beispielsweise zu beschließen, ob einem Kriminellen Bewährung gewährt wird oder nicht, leeren Ihr Konto schneller. Wenn Sie Ihr energetisches Bankkonto durch triviale Entscheidungen überziehen, geht Ihre Willenskraft zur Neige und Ihr ACC reagiert nicht mehr angemessen. Und damit steigt das Risiko, eine schlechte Wahl zu treffen.

Dieses Phänomen wird als *Entscheidungsermüdung* bezeichnet: Je mehr Entscheidungen Sie treffen, desto schlechter wird Ihr Urteilsvermögen. Unternehmen wissen seit Jahren von Entscheidungsermüdung. Deshalb stellen Geschäfte bunt verpackte Süßigkeiten vor die Ladentassen. Während Sie beim Einkaufen eine Wahl nach der anderen

treffen, leeren Sie nach und nach Ihr energetisches Bankkonto. Bis Sie schließlich so weit sind, Ihren Einkauf zu bezahlen, leiden Sie wahrscheinlich unter Entscheidungsermüdung – und Sie sehnen sich eventuell nach einer schnellen Zuckerezufuhr, um Ihr Gehirn mit Energie zu versorgen. Also geben Sie nach und kaufen einen Schokoriegel.

Richter sind nicht immun gegen dieses Phänomen; sie verbrauchen den ganzen Tag über viel Willenskraft. Am Ende eines Arbeitstages, wenn das Energieniveau in ihrem ACC niedrig ist, fällt es ihnen leichter, eine Bewährung zu verweigern, als zu versuchen, eine kompliziertere Entscheidung zu treffen. Das erklärt auch, warum die Richter in der Studie gleich nach dem Mittagessen mehr Bewährungsersuchen positiv beschieden als zu anderen Zeiten am Nachmittag; ihre ACCs hatten gerade einen Energieschub erhalten.

Da stellt sich die Frage, ob ihr Mittagessen eine Rolle spielte. Denn all das ergibt nur dann Sinn, wenn ein Mahl, das nachhaltige Energie liefert, zu besseren Entscheidungen führte. Im Silicon Valley erzählt man sich, dass der einst dominante Computerhersteller Sun Microsystems vor vielen Jahren bei Meetings auf dem Firmengelände Nudeln aus dem Mittagessensangebot verbannte, weil die Führungskräfte bemerkt hatten, dass die Meetings nach einem Mahl mit vielen Kohlenhydraten dazu neigten, abzuflauen. Es ist eine Tatsache, dass das unser Essen die Willenskraft beeinflusst – obwohl es einfacher ist, mit sinnlosen Entscheidungen aufzuhören, als die Ernährungsgewohnheiten zu ändern (ich mache beides).

Die gute Nachricht lautet, dass Sie jetzt, da Sie über Entscheidungsermüdung Bescheid wissen, dafür sorgen können, all Ihre Bewährungsanhörungen auf den Vormittag zu legen. Noch besser, Sie können sogar mehr Willenskraft freisetzen, wodurch Sie bessere Entscheidungen treffen, sodass Sie erst gar nicht wegen eines Verbrechens verurteilt werden! Sie können dies auf zwei Arten erreichen: indem Sie die in Ihrem ACC gespeicherte Energiemenge erhöhen und indem Sie die Anzahl der Entscheidungen, die Sie den Tag über treffen, reduzieren, um Ihre mentale Energie zu erhalten.

Sie können Ihren »Willenskraftmuskel« genauso aufbauen, wie Sie auch die Muskeln in Ihrem Körper stärken: indem Sie schwierige Dinge tun, die Sie nicht tun wollen. Ich nutze dazu einen einfachen Trick, für den ich einen robusten, mit Sprungfedern versehenen Handgrifftrainer auf meinem Schreibtisch habe. Wenn ich darüber nachdenke, meine

Willenskraft zu stärken, drücke ich ihn, bis es brennt und mein Arm mir sagt, ich solle aufhören – *und dann drücke ich weiter*. Eine weitere meiner Techniken ist, den Atem anzuhalten, bis meine Lungen mich anschreien, endlich zu atmen, *und ihn dann noch länger anzuhalten*. Wenn Sie Dinge, die Sie eigentlich nicht tun wollen, erfolgreich umsetzen, dann erscheint alles andere im Vergleich dazu einfacher. Ihre Willenskraft wächst. Aber denken Sie daran, Ihre Willenskraft *nicht* an einem Tag zu steigern, an dem Sie andere wichtige Entscheidungen zu treffen haben. Verbrennen Sie an diesen Tagen Ihre Willensreserven *nicht* vor einem bedeutenden Meeting oder einer wichtigen Präsentation.

Einige Game Changers sind der Meinung, dass sie mehr mentale Klarheit gewinnen, wenn sie einfach so viele Entscheidungen wie möglich aus der Welt schaffen. Jedes Mal, wenn Sie es vermeiden, eine Wahl zu treffen, sparen Sie damit ein wenig Willenskraft ein, die Sie dann in etwas Gewichtigeres stecken können. Viele Leistungsträger haben Alltagsroutinen entwickelt, die sie so verinnerlicht haben, dass sie nicht einmal mehr über sie nachdenken. Diese Leute sind einfach da und handeln mit extremer Konzentration und Energie.

Versuchen Sie einmal, ein paar Tage lang Ihre Entscheidungen nachzuhalten, und experimentieren Sie dann damit, diejenigen zu automatisieren, die eine Energieverschwendung darstellen. Zwei Entscheidungsarten, die Leistungsträger gern automatisieren, betreffen das Essen und ihre Garderobe. Warum wohl hat Steve Jobs jeden Tag einen schwarzen Rollkragenpulli und New-Balance-Turnschuhe getragen, warum hat Mark Zuckerberg zehn gleiche T-Shirts in seinem Schrank, und warum wechseln die meisten Firmenchefs jede Woche die gleichen drei oder vier Anzüge durch (und warum trage ich normalerweise eines von mehreren Bulletproof-T-Shirts und hässliche, aber sehr bequeme Zehenschuhe, wenn Sie mich online sehen)? Ganz einfach, wenn Sie jeden Tag zu einer Version desselben Outfits greifen, müssen Sie sich nie Gedanken darüber machen, was Sie anziehen sollen. Das mag zwar nur wie eine kleine Entscheidung erscheinen, dennoch spart es eine Menge mentaler Energie, die Sie für etwas Sinnvolleres verwenden können.

Zugegeben, das ist für Männer in der Regel einfacher als für Frauen, aber unabhängig vom Geschlecht kann sich jeder für eine *capsule wardrobe* entscheiden, also für eine minimalistische Kleidung, wenn er oder sie nicht bereit ist, es Steve Jobs ganz und gar nachzutun. Für eine sol-

che *capsule wardrobe* wählen Sie jeweils drei oder vier Oberteile, Hosen oder Röcke, Jacken und Schuhe, alle in neutralen Farben wie Grau und Marineblau. Sehen Sie zu, dass alles in Ihrem Kleiderschrank zusammenpasst, sodass Sie sich selbst im Dunkeln anziehen könnten und trotzdem gut aussähen. Dann schmeißen Sie alle anderen Kleidungsstücke raus, sodass Sie letztlich nur etwa 20 Stücke darin haben. Zur Inspiration finden Sie im Internet einige Ratgeber zum Thema *capsule wardrobe*. Es ist nichts falsch daran, ein paar spezielle Stücke für gesellschaftliche und formelle Anlässe aufzubewahren. Es geht darum, die tägliche Entscheidung darüber, was Sie tragen sollen, zu vermeiden, wenn sowieso niemand merkt, ob Ihr Outfit umwerfend ist oder nicht.

Das gleiche Prinzip können Sie auch auf Ihren Speiseplan anwenden und immer wieder die gleichen paar Mahlzeiten einander abwechseln lassen. Dazu suchen Sie sich fünf oder sechs verschiedene leckere Gerichte aus, die Sie kochen können und die Ihre gesamte Familie mag. Dann können Sie auf Autopilot die entsprechenden Lebensmittel einkaufen und die Rezepte nachkochen, ohne viele Entscheidungen treffen zu müssen, was Sie jede Woche kaufen und kochen sollen. Haben Sie von einem Gericht genug, tauschen Sie es gegen ein anderes aus. Einer meiner wirkungsvollsten Tricks in Bezug auf Willenskraft ist tatsächlich der Bulletproof Coffee. Ich muss nie darüber nachdenken, was ich zum Frühstück mache, und ich spare die Zeit, die ich sonst für die Zubereitung einer Mahlzeit aufgewendet hätte. Sie können das auch, indem Sie ein Frühstück wählen, das Ihnen die meiste Energie liefert, während es Ihnen zugleich die wenigsten Entscheidungen abverlangt und einen geringstmöglichen Arbeitsaufwand verursacht.

Wenn Sie diese Techniken nutzen, um den Aufwand für Entscheidungen zu reduzieren, setzen Sie eine ungeheure Menge an mentaler Energie frei, die Sie nach Belieben nutzen können. Ich empfehle, sie Ihrer wichtigsten Lebensaufgabe zu widmen. Sie sind sich nicht sicher, worin diese besteht? Hier ein Tipp: Sie entscheiden.

### Aktionsschritte

- Atmen Sie tief durch. Jetzt halten Sie den Atem ein, bis Sie sicher sind, atmen zu müssen. Halten Sie den Atem noch acht weitere Sekunden ein. (Tun Sie das nicht, während Sie fahren oder falls Sie gesundheitliche Probleme haben.)