

# DER WEG DER DISZIPLIN

WIE MAN SCHWÄCHEN BESIEGT, ANGST ÜBERWINDET  
UND DEN WEG ZUR INNEREN RUHE FINDET

EXPANDED EDITION



JOCKO WILLINK

# Der Weg der Disziplin

Jocko Willink

# **Der Weg der Disziplin**

Wie man Schwächen besiegt, Angst überwindet  
und den Weg zur inneren Ruhe findet

Jocko Willink

**FBV**

## 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)

4. Auflage 2022

© 2018 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
D-80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2017, 2020 by Jocko Willink  
Published by arrangement with St. Martin's Press, 175 Fifth Avenue, New York, N.Y.  
10010.  
All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel *Discipline Equals Freedom: Field Manual* und 2020 unter dem Titel *Discipline Equals Freedom: MK1-MOD1* bei St. Martin's Press.

Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martin's Press durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover, vermittelt.

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: Kimiko Leibnitz

Redaktion: Carina Heer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode in Anlehnung  
an die englische Originalausgabe

Umschlagabbildung: © 2017 by Jocko Willink

Satz: Daniel Förster, Jürgen Winnige, abavo GmbH

Druck: Livonia Print, Riga

ISBN Print 978-3-95972-476-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-906-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-907-9

*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

TEIL 1:

**GEDANKEN**

TEIL 2:

**TATEN**

KRAFTSTOFF:

**DIE MASCHINE AM LAUFEN HALTEN**

REPARATUR UND WARTUNG:

**VERLETZUNGSPRÄVENTION UND GENESUNG**

ANHANG:

**DIE WORKOUTS**



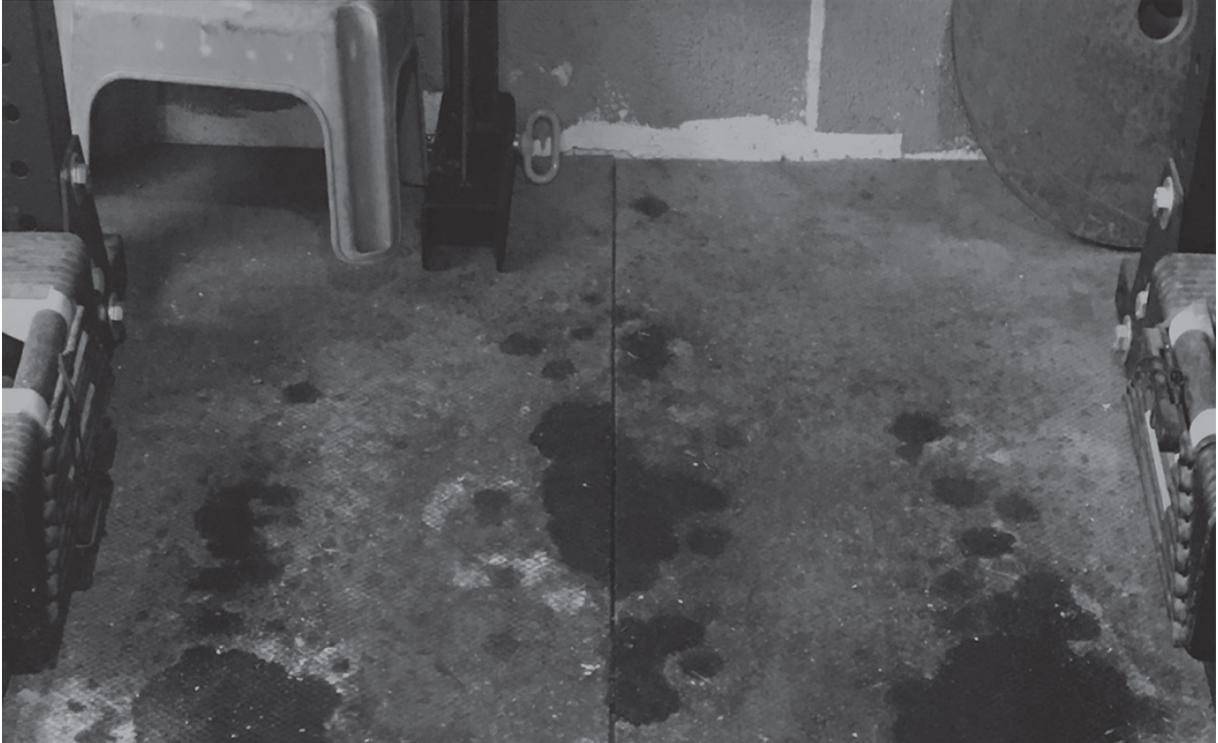
Ich widme dieses Buch

**Marc Lee,  
Mike Monsoor  
und  
Ryan Job**

von SEAL-Team 3, Einsatzgruppe Bruiser,  
die als Krieger lebten, kämpften  
und gefallen sind.



**TEIL 1:**  
**GEDANKEN**



## **DER WEG DER DISZIPLIN**

Viele Menschen suchen nach der Abkürzung.  
Dem Hack, dem ultimativen Trick.

Und falls Sie hier sind, weil Sie danach suchen:  
So etwas werden Sie hier nicht finden.

Die Abkürzung ist eine Lüge.  
Der Trick bringt Sie nicht ans Ziel.

Und wenn Sie dem einfachen Weg folgen wollen, wird er Sie nicht  
dorthin bringen, wo Sie sein wollen: Stärker, klüger,  
schneller, gesünder, besser.

FREI.

Um Ihre Ziele zu erreichen, Hindernisse zu überwinden und die  
beste Version Ihrer selbst zu werden, müssen Sie etwas tun.  
Nichts von alledem wird wahr, wenn Sie Abkürzungen nehmen oder  
den Weg des geringsten Widerstands gehen.

ES GIBT KEINEN LEICHTEN WEG.

Es gibt nur harte Arbeit, Schuften bis in die Nacht, frühes Aufstehen, Üben, Wiederholen, Lernen, Schweiß, Blut, Mühsal, Frust und Disziplin. DISZIPLIN.

DISZIPLIN IST DAS A UND O.

Disziplin: die Wurzel aller guten Eigenschaften. Der Motor täglicher Produktivität. Das Grundprinzip, das Faulheit, Lethargie und Ausreden überwindet. Disziplin besiegt die zahllosen Ausreden, die Dinge sagen wie: Nicht heute, nicht jetzt, ich brauche eine Pause, ich mache es morgen.

Was ist der Trick? Wie wird man stärker, klüger, schneller, gesünder? Wie wird man besser? Wie erlangt man wahre Freiheit?

Es gibt nur einen Weg.

DEN WEG DER DISZIPLIN.



**WARUM**

Warum?

Immer und immer wieder höre ich diese Frage: Warum?

Was treibt mich an?

Als ich jünger war, bereitete ich mich auf den Krieg vor.  
Ich wusste, dass sich irgendwo da draußen ein anderer Mann  
ebenfalls vorbereitete.

Dieser Mann war mein Feind.

Er arbeitete, trainierte, plante und bereitete sich vor, um mir  
auf dem Schlachtfeld zu begegnen.

Ich wusste nicht wann.

Ich wusste nicht wo.

Aber ich wusste, dass wir uns früher oder später begegnen  
würden.

Und ich wollte bereit sein.

Geistig bereit.

Körperlich bereit.

Emotional bereit.

Also trainierte ich. Und ich bereitete mich vor. Und ich tat  
alles, was in meiner Macht stand, um mich für jenen Tag zu  
wappnen.

Als Anführer verfolgte ich denselben Ansatz, um meine Männer  
auf dieselbe Weise vorzubereiten: Brutal und schonungslos zu  
trainieren, damit wir brutal und schonungslos kämpfen konnten.

Und der Tag kam.

Wir standen dem Feind auf dem Schlachtfeld gegenüber.

Wir waren bereit und wir kämpften und wir siegten.

Eines Tages war dann alles vorbei.

Ich war kein Soldat mehr; ich war kein Anführer mehr.

Ich bereitete meine Männer und mich nicht länger auf den  
Krieg vor.

Was treibt mich jetzt also an?

Die Antwort ist einfach:

die Männer, die nicht nach Hause zurückkehrten.

Marc und Mikey und Ryan.

Aber es sind nicht nur sie.

Es sind noch andere.

Hunderte.

Tausende.

Und noch viele mehr.

Männer, die kämpften und starben, um mir das Geschenk der  
Freiheit zu geben.

Und für sie  
lebe ich ein Leben, in dem jeder Tag – jede Minute – jede  
Sekunde – zählt.  
Ein Leben, um ihr Opfer zu ehren.  
Ein Leben, das des Preises würdig ist, den sie bezahlten,  
für mich,  
für uns.

Ich werde sie nicht enttäuschen.



## **WO ENTSTEHT DISZIPLIN?**

Wo entsteht Disziplin?  
Die Antwort ist einfach.  
Disziplin kommt von innen.  
Disziplin ist eine innere Kraft.

Natürlich kann Disziplin von außen auferlegt werden, von einem  
Ausbilder zum Beispiel, oder dem Motivationsguru im Fernsehen,

aber Tatsache ist: Er wird Ihnen zu keiner echten Disziplin verhelfen.

Weil diese externe Disziplin nicht stark ist. Sie wird nicht überleben.

Sie kann nicht auf eigenen Füßen stehen.

Wonach Sie suchen,

was Sie brauchen, ist **SELBSTDISZIPLIN**.

Selbstdisziplin entsteht, wie der Name schon sagt, aus dem SELBST. AUS IHNEN.

Sie entsteht, wenn Sie die Entscheidung treffen, diszipliniert zu sein.

Wenn Sie die Entscheidung treffen, besser zu sein.

Wenn Sie die Entscheidung treffen, mehr zu tun, mehr zu SEIN.

Selbstdisziplin entsteht, wenn Sie beschließen, Spuren zu hinterlassen auf der Welt.

Aber vielleicht denken Sie ja, dass Sie undiszipliniert sind, dass Ihnen Disziplin fehlt?

Das liegt daran, dass Sie die Entscheidung, diszipliniert zu sein, nicht getroffen haben.

NOCH NICHT.

Das liegt daran, dass Sie keine Disziplin geschaffen haben.

NOCH NICHT.

Sie sind nicht diszipliniert geworden. NOCH NICHT.

Wo entsteht Disziplin also?

Sie entsteht in Ihnen.

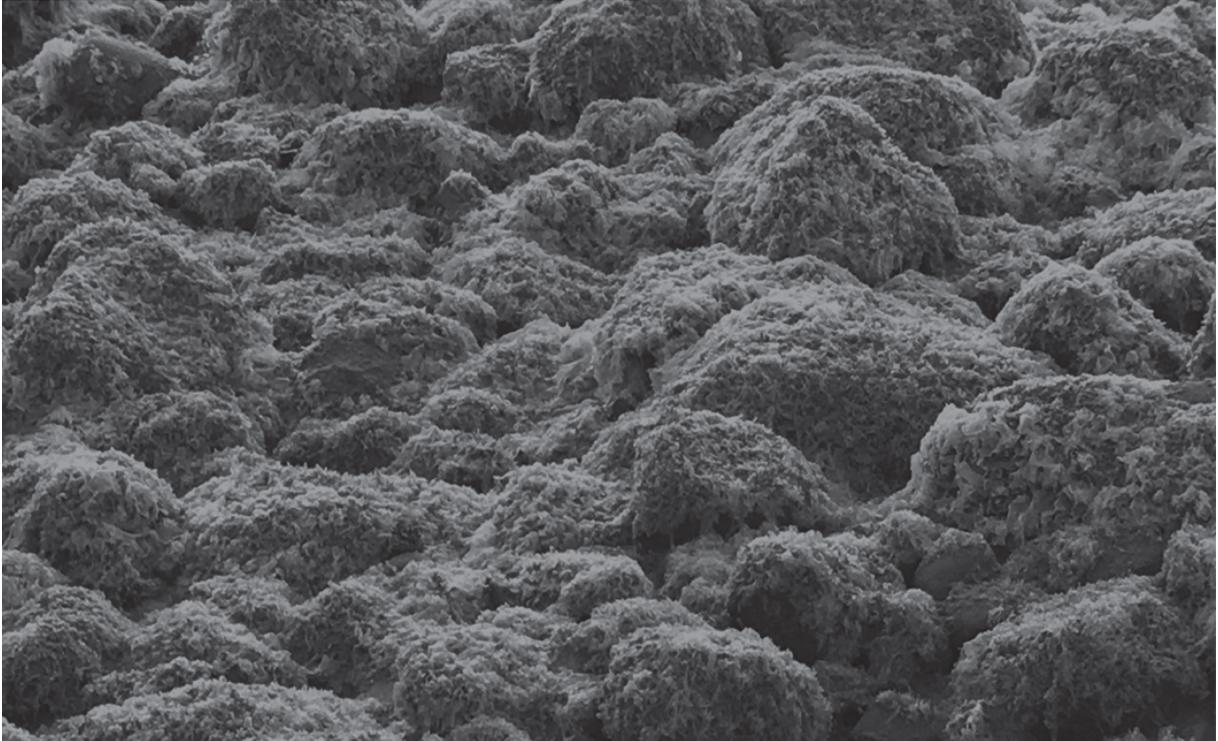
Treffen Sie also die Entscheidung.

Gehen Sie die Verpflichtung ein.

Werden Sie die Disziplin – begrüßen Sie ihre kalte und unnachgiebige Kraft.

Und sie wird Sie besser und stärker und klüger und schneller und gesünder machen als alles andere. Und das Wichtigste ist:

Sie wird Sie befreien.



## **DIE ÜBERWINDUNG DER PROKRASTINATION: WANN UND WO ANFANGEN?**

Die Menschen wollen wissen, wie man der Faulheit ein Ende setzt.

Sie wollen wissen, wie man der Prokrastination Einhalt gebietet.

Sie haben eine Vorstellung in ihrem Kopf ...  
Vielleicht sogar eine *Vision*.

Aber sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen – also fragen sie.

Und dann sagen sie: „Wo fange ich an?“

„Wann fange ich am besten an?“

Und ich habe eine einfache Antwort:

## **HIER** und **JETZT**.

Das ist alles.

Sie wollen sich optimieren?

Sie wollen besser werden?

Sie wollen mit einem Fitnessprogramm anfangen, sich gesünder ernähren oder sich beruflich weiterentwickeln?

Sie wollen ein Buch schreiben oder einen Film drehen oder ein Haus bauen oder einen Computer entwickeln oder eine App programmieren?

Wo fangen Sie an? Sie fangen genau **HIER** an.

Wann fangen Sie an? Sie fangen genau **JETZT** an.

Sie werden aktiv.

Sie legen **LOS**.

So sieht es nämlich aus:

Die Idee wird sich nicht selbst in die Tat umsetzen.

Das Buch wird sich nicht selbst schreiben.

Die Hanteln im Kraftraum – sie werden sich nicht von allein bewegen.

## **SIE MÜSSEN DAS TUN.**

Und zwar jetzt. Hören Sie also auf, darüber nachzugrübeln.

Hören Sie auf, nur davon zu träumen.

Hören Sie auf, jedes Detail zu recherchieren, alles darüber zu lesen und die Vor- und Nachteile abzuwägen ...

Fangen Sie an.

Machen Sie den ersten Schritt und packen Sie's an.

## **SETZEN SIE IHR ZIEL IN DIE TAT UM.**

## **HIER** und **JETZT**.



## **DIE PERSON, DIE SIE KONTROLLIEREN KÖNNEN**

Die Menschen sind nicht so, wie Sie sie gerne hätten. Verabschieden Sie sich von dieser Vorstellung. Natürlich können Sie viel von anderen lernen – aber die Menschen werden nicht so sein, wie Sie sich das vorstellen – wie sie vielleicht sein sollten.

Die Menschen, selbst die, die Sie bewundern, werden Fehler haben, schwach, egoistisch und herablassend sein. Sie werden faul sein, übertrieben anspruchsvoll, nicht langfristig denken. Sie werden nicht perfekt sein. Nicht im Entferntesten.

Das macht nichts. Lernen Sie aus den Schwächen dieser Menschen. Natürlich sollten Sie auch aus ihren Stärken lernen und das nachahmen und kopieren, was sie gut machen. Aber genauso wichtig ist: Lernen Sie aus ihren Schwächen.

**Erkennen Sie, wie es nicht geht.**

Aus dem einfachen Grund, weil Sie andere Menschen nicht kontrollieren können. Sie können sie nicht nach Ihren Wünschen formen. Sie können sie nicht zu der Person machen, die Sie gerne hätten.

Die einzige Person, die Sie kontrollieren können, sind Sie selbst.

Konzentrieren Sie sich also darauf, sich zu der Person zu machen, die Sie sein wollen:

*Schneller. Stärker. Klüger. Bescheidener. Weniger egobehaftet.*

Disziplinieren Sie Ihren Körper. Befreien Sie Ihren Geist. Stehen Sie früh auf und legen Sie los.

Bleiben Sie dran und Sie werden zu der Person, die Sie sein wollen.

Und Sie werden diese Person durch:

Eine. Kleine. Entscheidung. Nach. Der. Anderen.



## **GEDANKENKONTROLLE**

Viele Menschen denken bei dem Wort „Gedankenkontrolle“ an Fremdbestimmung und Gehirnwäsche. Ich nicht.

Ich denke daran, selbst meinen Geist zu kontrollieren. Natürlich haben wir alle einen Körper und müssen unsere Körperlichkeit annehmen.

Aber wir sind unser Geist.

Ich werde keine philosophischen Diskussionen darüber führen, was das bedeutet und wo das „ICH“ eigentlich sitzt – ob es die Seele ist oder das Gehirn oder das Herz oder irgendein abstrakter Ort.

Ich weiß allerdings eines: Sie, Ihr Geist, das Ding, das gerade diese Zeilen liest und versteht, das SIND SIE.

Und Sie können es kontrollieren. Sie sind diese Maschine, und Sie können sie kontrollieren.

Ich werde oft gefragt: „Wie werde ich härter?“  
SEIEN SIE HÄRTER.

„Wie schaffe ich es, jeden Morgen früh aufzustehen?“  
STEHEN SIE FRÜH AUF.

„Wie bringe ich mich dazu, jeden Tag zu trainieren?“  
TRAINIEREN SIE JEDEN TAG.

„Wie kann ich aufhören, Zucker zu essen?“  
HÖREN SIE AUF, ZUCKER ZU ESSEN.

Sie können sogar Ihre Gefühle kontrollieren:

„Wie kann ich aufhören, diesen Menschen zu vermissen, der Schluss mit mir gemacht hat?“

HÖREN SIE AUF, DIESEN MENSCHEN ZU VERMISSEN.

Sie haben die Kontrolle über Ihren Geist. Sie müssen sie nur ausüben.

Sie müssen die Entscheidung treffen, dass Sie derjenige sind, der das Sagen hat, dass Sie das tun werden, was SIE tun wollen. Schwäche hat nichts zu melden.

Faulheit hat nichts zu melden.

Niedergeschlagenheit hat nichts zu melden.

Frustration hat nichts zu melden.

Negativität **HAT NICHTS ZU MELDEN!**

Ihre Laune hat nichts zu melden.

Wenn Sie sich also das nächste Mal schwach oder faul oder lustlos oder aufgewühlt fühlen, sagen Sie diesen Gefühlen, dass sie nichts zu melden haben.



Sie verhängen das Kriegsrecht über Ihren Geist:

## **GEDANKENKONTROLLE.**

Zwingen Sie Ihrem Gehirn das auf, was Sie wollen:

DISZIPLIN.

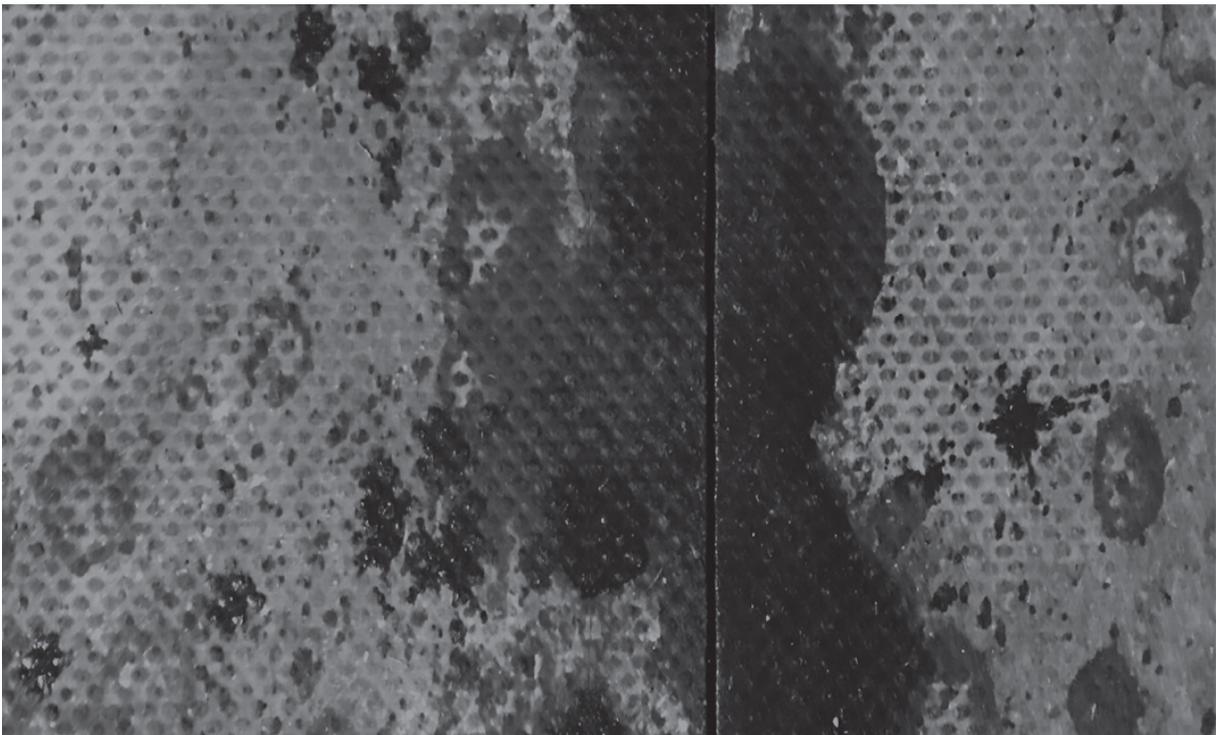
STÄRKE.

EINE POSITIVE EINSTELLUNG.

WILLENSKRAFT.

Und verwenden Sie diese Gedankenkontrolle, um Ihr Leben in die gewünschte Richtung zu lenken, damit Sie stärker, schneller, klüger, flinker, freundlicher, hilfsbereiter und motivierter werden. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Geist kontrollieren. Kontrollieren Sie Ihren Geist. Und dann können Sie

**IHN FREIGEBEN.**



**SCHWÄCHE**

Habe ich eine Schwäche?  
Ich bin die personifizierte Schwäche.

Ich bin von Natur aus weder stark noch schnell noch rege.  
Ich bin mit Sicherheit nicht der klügste Mensch der Welt.

Ich rege mich über dumme Sachen auf.  
Ich esse ungesunde Sachen.  
Ich schlafe nicht genug.  
Ich schiebe wichtige Dinge auf und vergeude meine Zeit.  
Ich beschäftige mich viel zu oft mit belanglosen Dingen und  
nicht genug mit dem, was wirklich zählt.  
Mein Ego ist zu groß.  
Mein Geist ist zu klein und oft in sich gefangen.

Aber ich habe einen Leitspruch:  
Die Stärke eines Menschen ist oft seine größte Schwäche.  
Aber seine Schwächen können zu seinen größten Stärken werden.  
Ich? Ich bin schwach, in all diesen Punkten bin ich schwach.

## **ABER**

Ich nehme das nicht hin.

Ich nehme es nicht hin, dass ich bin, was ich bin, und dass ich  
dazu verurteilt bin, so zu sein.  
NEIN. Ich finde mich nicht damit ab.  
Ich kämpfe.  
Ich kämpfe ständig. Ich überwinde mich und kratze und trete und  
reiße an diesen Schwächen.  
Um sie zu verändern.  
Um sie aufzuhalten.  
An manchen Tagen gewinne ich. An manchen Tagen auch nicht.  
Aber jeden Tag: stehe ich auf  
und ich schreite voran.  
Mit geballten Fäusten.  
Auf die Schlacht zu. Auf den Kampf zu.  
Und ich kämpfe mit allem, was ich habe: Um jene Schwächen,  
Unzulänglichkeiten und Makel zu überwinden, während ich danach  
strebe, heute ein klein wenig besser zu sein als ich es gestern  
war ...



## STRESS

Ich möchte den Stress, den viele Menschen in ihrem Alltag empfinden, nicht kleinreden, aber: Denken Sie an die unvorstellbaren Schrecken, die Eugene Sledge und die Zehntausenden von Marines im Zweiten Weltkrieg auf Peleliu durchgemacht haben.

Denken Sie an David Hackworth, der in Korea feindliche Stellungen angriff, immer wieder verletzt wurde und trotzdem weitermachte.

Denken Sie an den Dichter und Soldaten Alan Seeger, der im Ersten Weltkrieg bereit war, den Schützengraben zu verlassen und dem Tod geradewegs in die Arme zu laufen ...

Denken Sie an die Tausenden von Krieger, die vor Ihnen gelebt haben und sich dem Tod und dem Verderben entgegengestellt haben.

Und denken Sie jetzt an sich. Das habe ich selbst oft getan, als ich im Irak unter Stress stand.

Ja, wir hatten Opfer zu beklagen, und ja, es war furchtbar und herzerreißend und genauso schrecklich, wie ich es mir ausgemalt hatte.

Aber Krieger haben schon viel, viel Schlimmeres erlebt: die Schlacht an der Somme oder Gettysburg oder die Ardennen-Offensive oder die Schlacht um den Changjin-Stausee.

Menschen können beinahe unvorstellbaren Stress aushalten – und Sie können das auch.

Das ist also Ihr erster Schritt: Ändern Sie Ihre Perspektive.

Und um das zu tun, müssen Sie etwas tun, das in vielen Situationen entscheidend ist: sich gedanklich lösen.

Welches Problem Sie haben oder welchen Stress Sie auch erleben, Sie müssen sich davon lösen.

Stress wird normalerweise durch etwas verursacht, das Sie nicht in der Hand haben.

Das Schlimmste an feindlichem Artilleriebeschuss ist, dass man keinen Einfluss auf ihn hat. Es geschieht, und man muss es einfach hinnehmen. Lassen Sie sich von Dingen, die Sie nicht im Griff haben, nicht unter Stress setzen.

Wenn der Stress von etwas herrührt, das Sie kontrollieren können, und Sie tun es nicht, ist das ein Ausdruck mangelnder Disziplin und mangelnder Eigenverantwortung.

Erlangen Sie die Kontrolle darüber. Setzen Sie Ihren Willen ein, um Ihr Ziel zu erreichen. Lösen Sie das Problem. Bauen Sie den Stress ab.