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

3., erweiterte Auflage 2021

© 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
Printed in Latvia

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

TEIL 1:
GEDANKEN 8

TEIL 2:
TATEN 148

KRAFTSTOFF:
DIE MASCHINE AM LAUFEN HALTEN 194

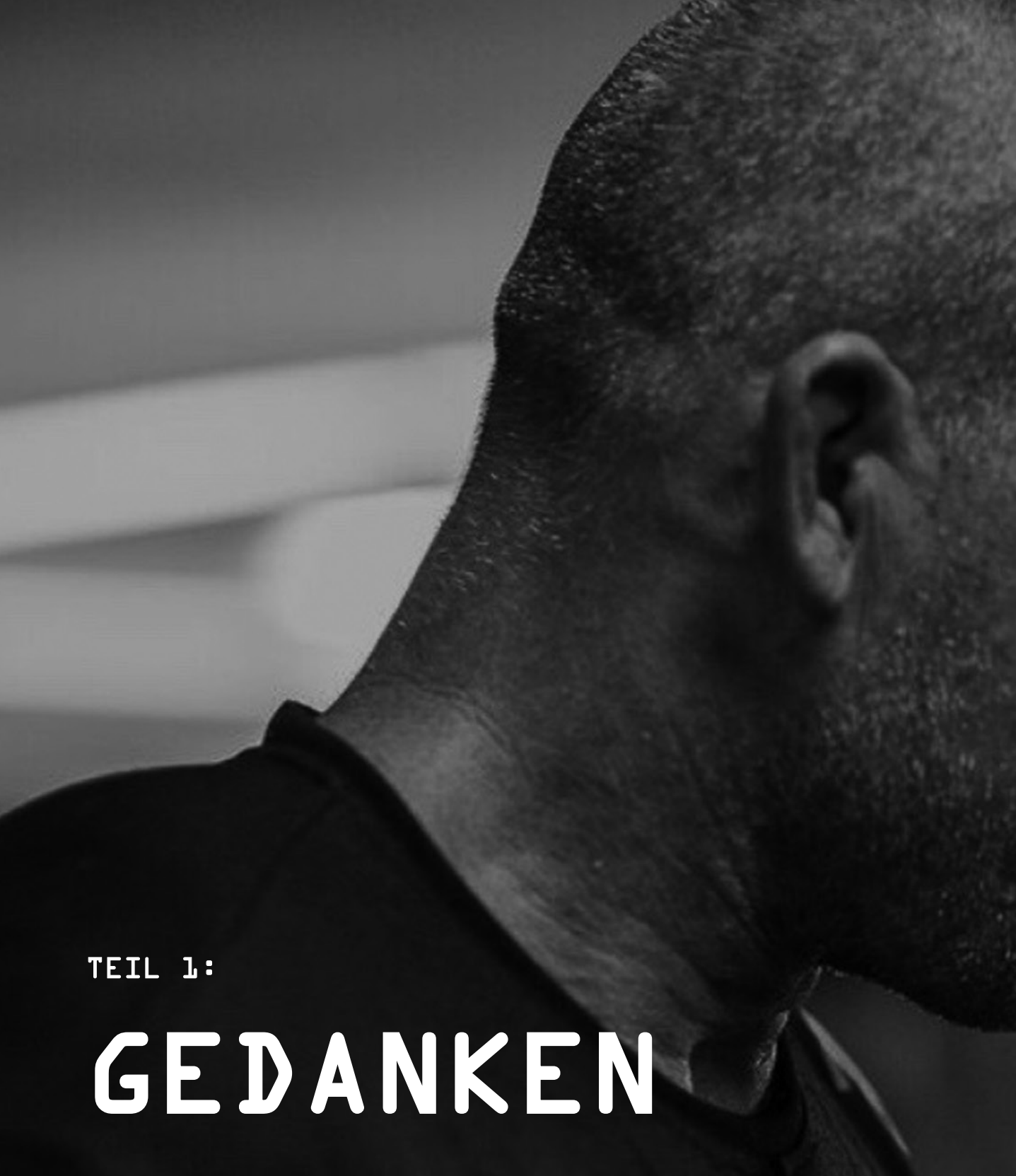
REPARATUR UND WARTUNG:
VERLETZUNGSPRÄVENTION UND GENESUNG 210

ANHANG:
DIE WORKOUTS 217

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

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.

DER DISZIPLIN

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

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.

DISZIPLIN?

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:

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?

WANN UND WO ANFANGEN?

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

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.

KONTROLLIEREN KÖNNEN

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.

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.

GEDANKENKONTROLLE

„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.