

— DER WEG DES — **SEAL**



Werde charakterstark,
belastbar und instinktsicher
wie ein Elitesoldat

MARK DIVINE

Commander, U.S. Navy SEALs

mit **ALLYSON EDELHERTZ MACHATE**

riva

© des Titels »Der Weg des Seals« (ISBN 978-3-86883-537-3) 2017 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Stimmen zu <i>Der Weg des SEAL</i> | 7 |
| Danksagungen | 9 |
| Ein Hinweis an den Leser | 11 |
| Einleitung: Führen im Feld | 17 |
| Was ist die SEAL-Methode? | 20 |
| Wie Sie dieses Buch verwenden sollten | 26 |
| Prinzip 1: Finde deinen Angelpunkt | 29 |
| Beziehe Stellung | 30 |
| Finde deine Bestimmung | 37 |
| Akzeptiere Risiken, Verluste und Fehlschläge | 40 |
| Übungen | 42 |
| Prinzip 2: Behalte das Ziel im Visier | 51 |
| Bereite dein Bewusstsein vor | 54 |
| Mach dir ein Bild von deinem Ziel | 63 |
| Definiere deine Mission | 68 |
| Vereinfache das Schlachtfeld | 71 |
| Übungen | 77 |
| Prinzip 3: Mach deine Mission wasserdicht | 83 |
| Wähle hochwertige Ziele aus | 86 |
| Studiere deine Optionen | 90 |
| Vermittle deine Mission | 93 |
| Spiele die Mission in allen Einzelheiten durch | 95 |
| Übungen | 97 |
| Prinzip 4: Tue heute, was andere nicht tun wollen | 103 |
| Finde deinen »Faktor 20« | 104 |
| Finde dich mit Widrigkeiten ab | 111 |
| Wie man DAE (Disziplin, Antrieb und Entschlossenheit) entwickelt | 118 |
| Übungen | 123 |
| Prinzip 5: Eigne dir mentale Härte an | 125 |
| Steuere deine Reaktion | 126 |
| Steuere deine Aufmerksamkeit | 129 |
| Eigne dir emotionale Widerstandskraft an | 131 |

| | |
|--|------------|
| Definiere geeignete Ziele | 137 |
| Eindrückliche Visualisierung | 139 |
| Übungen | 141 |
| Prinzip 6: Zerschlage es und baue es neu auf | 145 |
| Lege ein Bekenntnis ab | 147 |
| Rasche Fortschritte durch Fehlschläge | 151 |
| Suche nach Lücken, die Chancen eröffnen | 156 |
| Entwickle Neuerungen und passe dich rasch an | 160 |
| Übungen | 168 |
| Prinzip 7: Entwickle deine Intuition | 171 |
| Erweitere deine Aufmerksamkeit | 173 |
| Stärke deine Sinneswahrnehmung | 178 |
| Entdecke deine »offenkundige Vorgeschichte« | 182 |
| Öffne dich für deine innere Weisheit | 185 |
| Übungen | 188 |
| Prinzip 8: Denke offensiv – in jedem Augenblick | 195 |
| Unerschütterliches Selbstvertrauen | 197 |
| Schalte deinen Radar ein | 202 |
| Tue das Unerwartete | 204 |
| Rasche und flexible Umsetzung | 214 |
| Übungen | 224 |
| Trainieren nach der SEAL-Methode | 227 |
| Langsam ist fließend, fließend ist schnell | 228 |
| Das integrale Entwicklungsmodell für den Weg des SEAL | 230 |
| Bestimmung des Ausgangspunkts | 233 |
| Ihr Trainingsplan für den Weg des SEAL | 242 |
| Den Kurs halten | 258 |
| Das »Ich« im Team | 261 |
| Nachwort: Mit dem Herzen führen. | 267 |
| Anhang 1: Fokuspläne | 271 |
| Anhang 2: Power-Rituale | 277 |
| Anhang 3: Liste empfohlener Bücher | 281 |
| Verzeichnis der Werkzeuge und Übungen | 284 |
| Die Autoren | 287 |