

© des Titels »Tools der Titanen« (978-3-95972-046-5)
2017 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



TOOLS DER TITANEN

DIE TAKTIKEN, ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN DER
WELTKLASSE-PERFORMER,
IKONEN UND MILLIARDÄRE

TIM FERRISS

**free
your
mind**

FBV

INHALT

VORWORT 10

AUF DEN SCHULTERN VON GIGANTEN 12

BITTE ZUERST LESEN – WIE MAN DIESES BUCH BENUTZT 14

TEIL 1: GESUNDHEIT

Amelia Boone **28**

Dr. Rhonda Perciavalle

Patrick **32**

Christopher Sommer **35**

Dominic D'Agostino **47**

Patrick Arnold **62**

Joe De Sena **65**

Wim »The Iceman« Hof **68**

Jason Nemer **74**

Dr. Peter Attia **88**

Dr. Justin Mager **101**

Charles Poliquin **103**

Pavel Tsatsouline **115**

Laird Hamilton,

Gabby Reece &

Brian MacKenzie **122**

James Fadiman **130**

Martin Polanco &

Dan Engle **140**

Kelly Starrett **154**

Paul Levesque (Triple H) **160**

Jane McGonigal **164**

Adam Gazzaley **167**

Themenkapitel

Stark wie ein Turner **40**

Rick Rubins Fass-Sauna **73**

AcroYoga – Thai und Fly **80**

Wie man Sportarten und Fertigkeiten durch Fragen
dekonstruiert **86**

Spickzettel für die Slow-Carb-Diät® **111**

Mein mobiles Fitnessstudio **113**

Fünf Tools, um schneller ein- und besser durchzuschlafen **170**

Fünf Morgenrituale, die mich gut in den Tag bringen **175**

Grundlagen für das Gehirntraining **181**

Drei Tipps von einem Google-Pionier **186**

Coach Sommer – die eine Entscheidung **192**

TEIL 2: REICHTUM

Chris Sacca	196	Phil Libin	349	Neil Strauss	382
Marc Andreessen	202	Chris Young	352	Mike Shinoda	387
Arnold Schwarzenegger	208	Daymond John	358	Justin Boreta	391
Derek Sivers	216	Noah Kagan	360	Scott Belsky	394
Alexis Ohanian	226	Kaskade	364	Peter Diamandis	404
Matt Mullenweg	234	Luis von Ahn	366	Sophia Amoruso	411
Nicholas McCarthy	240	Kevin Rose	375	B. J. Novak	413
Tony Robbins	242				
Casey Neistat	249				
Morgan Spurlock	253				
Reid Hoffman	260				
Peter Thiel	264				
Seth Godin	269				
James Altucher	278				
Scott Adams	293				
Shaun White	303				
Chase Jarvis	312				
Dan Carlin	317				
Ramit Sethi	320				
Alex Blumberg	337				
Ed Catmull	343				
Tracy DiNunzio	347				

Themenkapitel

»Produktivitätstricks« für Neurotiker, Manisch-Depressive und Verrückte (wie mich)	229
Wie mein Tagebuch aussieht	256
So kommen Sie an einen Real-World MBA	282
Machen Sie etwas Neues	308
1.000 echte Fans – noch einmal	326
Kickstarter hacken	333
Meine Podcast-Ausrüstung	340
Die Leinwandstrategie	369
Investieren aus dem Bauch heraus	378
Wie man sich Freiheit verdient	397
Nein sagen, wenn es darauf ankommt	420

TEIL 3: WEISHEIT

BJ Miller	438	General Stanley McChrystal	497	Caroline Paul	497
Maria Popova	444	& Chris Fussell	472	Kevin Kelly	509
Jocko Willink	450	Shay Carl	478	Whitney Cummings	516
Sebastian Junger	458	Will MacAskill	483	Bryan Callen	522
Marc Goodman	462	Kevin Costner	489	Alain de Botton	525
Samy Kamkar	465	Sam Harris	492	Cal Fussman	534

Joshua Skenes	539	Josh Waitzkin	615	Jamie Foxx	644
Rick Rubin	541	Brené Brown	624	Bryan Johnson	649
Jack Dorsey	548	Jason Silva	627	Brian Koppelman	653
Paulo Coelho	550	Jon Favreau	630	Robert Rodriguez	669
Ed Cooke	556				

Amanda Palmer	559
Eric Weinstein	562
Seth Rogen & Evan Goldberg	570
Margaret Cho	577
Andrew Zimmern	579
Rainn Wilson	582
Naval Ravikant	585
Glenn Beck	592
Tara Brach	594
Sam Kass	597
Edward Norton	600
Richard Betts	602
Mike Birbiglia	605
Malcolm Gladwell	610
Stephen J. Dubner	612

Themenkapitel

Die Tools eines Hackers	467
Der Dickens-Prozess – was ist der Preis Ihrer Überzeugungen?	486
Meine liebste Gedankenübung: Die Angst kontrollieren/definieren	501
Hatte ich davor solche Angst?	513
Faul: Ein Manifest	528
Der Soundtrack der Höchstleistung	546
Tipps für das Schreiben von Cheryl Strayed	554
Acht Taktiken für den Umgang mit Hatern	573
Das Wundervoll-Glas	609
Warum man im Leben eine »Entlastungsphase« braucht	621
Die Erprobung des »Unmöglichen«: 17 Fragen, die mein Leben veränderten	633
Ein paar praxisbezogene Gedanken über Selbstmord	656
»Gut«	682

NACHWORT	685
DIE BESTEN 25 FOLGEN DER TIM FERRISS SHOW	688
MEINE SCHNELLFEUER-FRAGEN	690
DIE AM HÄUFIGSTEN VERSCHENKTEN UND EMPFOHLENE BÜCHER ALLER GESPRÄCHSPARTNER	692
DIE BELIEBTESTEN FILME UND SERIEN	707
DANKSAGUNG	714
REGISTER	717