

— 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

EINLEITUNG



Führen im Feld

»Du kannst nicht innen reisen und außen stillstehen.«

James Allen (1864–1912), Schriftsteller der Neugeist-Bewegung

An einem Tag im September 1990 stand ich mit meinen Kameraden vor 300 Gästen, Ausbildern und Schülern im Naval Special Warfare Training Center. Wir hatten uns zur Abschlussfeier versammelt. Ich hatte erreicht, wovon die meisten Männer nur träumen können: An diesem Tag wurde ich zu einem fallschirmspringenden, tieftauchenden, laufenden, schießenden Kampftaucher, zu einem echten Navy SEAL. Es war nur wenige Monate her, dass ich ein strebsamer konservativer Junge gewesen war, der in New York den amerikanischen Traum gelebt hatte. Als Kind hatte ich davon geträumt, gegen Bösewichte zu kämpfen und schöne Edelfrauen aus Gefahr zu retten. Irgendwann hatte ich diesen Traum aufgegeben, um zu tun, was mein Umfeld von mir erwartete. Ohne viel darüber nachzudenken, hatte ich mich in den Unternehmenskanal spülen lassen, wo ich Qualifikationen anhäufte und mich auf eine Zukunft im Wohlstand vorbereitete. Der Trommlerjunge der Gesellschaft schlug seine Trommel, und wie viele andere marschierte ich mit, ohne den leisen Trommelschlag zu hören, der in meinem Inneren pochte.

Mein Weg führte mich in die Wirtschaftsprüfung und Unternehmensberatung. Ihr Weg führte Sie vielleicht in Bereiche wie Medizin, Recht, Bankwesen, Informationstechnologie oder ein anderes herkömmliches Gebiet. Nach ein paar Jahren stellten Sie fest, dass Sie scheinbar für immer an eine Laufbahn gebunden

waren. Vielleicht lieben Sie Ihre Arbeit immer noch, fragen sich jedoch, warum Ihnen der berufliche Erfolg nicht auch Frieden und Glück in anderen Lebensbereichen gebracht hat. Oder vielleicht haben Sie eines Tages festgestellt, dass Sie nicht wissen, wie Sie an diesen Punkt gelangt sind – oder schlimmer noch, dass Sie nicht wissen, was Sie hier tun. Vielleicht fragen Sie sich, wie ich damals, warum Sie nicht glücklich sind und ob Sie den falschen Lebensweg eingeschlagen haben.

Der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, fiel zu dem Zeitpunkt, als ich mit der Frage rang, ob ich New York verlassen sollte. Ich war nicht glücklich in der alltäglichen Karrieremühle und fand am ehesten inneren Frieden, wenn ich im Dojo hart trainierte oder frühmorgens durch die Straßen lief. Bei einem dieser morgendlichen Läufe fiel mir ein Werbeposter der SEALs ins Auge, das vor einem Rekrutierungsbüro der Navy hing. »Werde jemand Besonderer«, hieß es dort. »Ja!«, dachte ich. »Ich will jemand Besonderer sein. Im Augenblick fühle ich mich, als wäre ich eine Schraube in einer riesigen, kalten Maschine.« Wie in den Tagträumen, denen ich als Junge nachgegangen hatte, fand ich die Vorstellung, selbstlos der Gemeinschaft zu dienen, sehr verlockend. Begeisterung stieg in mir auf, als ich mir vorstellte, jeden Tag Höchstleistungen zu vollbringen und mich in einem Team auf die Probe zu stellen, in dem es von Menschen wimmelte, die ähnliche Wertvorstellungen hatten wie ich. Aber die Entscheidung fiel erst, als ich bei meinem letzten Klienten Kane arbeitete.

Das Familienunternehmen Kane & Co. war im Jahr 1988 in einen Skandal verwickelt worden, in dem es um Vorteilsnahme in Zusammenhang mit der Vergabe von Aufträgen der Rüstungsindustrie in Long Island ging. Das Unternehmen erzeugte Verpackungen, die von Rüstungsunternehmen für den Transport großer Flugzeugteile verwendet wurden. Als herauskam, dass die großen Unternehmen Regierungsbeamte bestochen hatten, um an Aufträge heranzukommen, gerieten auch kleinere Zulieferer wie Kane in den Strudel der Ermittlungen. Die Steuerfahnder konzentrierten sich auf leichte Ziele und verlangten, dass die Datenströme dieser Unternehmen von Wirtschaftsprüfern durchleuchtet wurden. Mein Arbeitgeber, ein großes Wirtschaftsprüfungsunternehmen, beauftragte mich und einen weiteren jungen Kollegen, unter der Aufsicht eines Betreuers die Bücher von Kane zu prüfen.

Eines Tages hörte ich Joe Kanes im Nachbarbüro sagen: »Diese Leute werden nie fertig werden. Das Unternehmen und Dad werden das nicht überleben.« Der Sohn des Unternehmensgründers sprach am Telefon mit seinen Geschwistern, die verzweifelt versuchten, das Unternehmen über Wasser zu halten, während Kane Senior gegen eine plötzlich ausgebrochene Krebserkrankung kämpfte, die nach Ansicht der Familie eine Folge der extremen seelischen Belastung war, die mit dem Korruptionsverdacht und der Buchprüfung einherging. Einen Monat später war Kane tot.

Die Nachricht war ein schwerer Schlag für mich: Ich fühlte mich, als hätte ich selbst diesen Mann getötet. Und sein Sohn hatte Recht: Wir hätten unsere Arbeit in drei Monaten erledigen können, aber unsere Vorgesetzten schickten uns immer wieder hin und stellten Kane die Stunden in Rechnung, denn sie hatten die Steuerbehörde hinter sich. Es war furchtbar, wie wir dieses Unternehmen ausbluten ließen. Kane war nicht mehr unser Klient: Uns ging es nur darum, Stunden zu verrechnen.

Dieses Theater widerte mich an. Wie konnte ich weiter bei dieser Scharade mitmachen? Meine Entscheidung war rasch gefallen: Ich würde als SEAL in der Navy dienen und ein Kriegerführer werden. Ich fuhr ins Büro und kündigte augenblicklich. Um mich auf die SEAL-Ausbildung vorzubereiten, nahm ich einen Job als Personal Trainer an und konzentrierte mich auf Karatetraining und die Zen-Meditation. Nach einem Monat war ich pleite. Ich dachte viel darüber nach, ob meine Entscheidung richtig gewesen war. Da erhielt ich einen überraschenden Anruf von einem der Partner meiner früheren Beratungsfirma. Er sagte: »Mark, ich werde eine Firma gründen und möchte Sie dabeihaben.« Beim Gedanken an das viele Geld spürte ich das vertraute Kitzeln meine Egos. Dann sagte meine innere Stimme: »Halt!« Ich rief mir in Erinnerung, warum ich meinen Job aufgegeben hatte. Ich war sicher, dass ich einen besseren Weg eingeschlagen hatte, den richtigen Weg für mich. Also lehnte ich das Angebot höflich ab.

Ein Jahr später hatte ich mich in der SEAL-Ausbildung durchgesetzt und konnte die nächste Etappe der Reise meines Helden in Angriff nehmen. Ich war bereit, jede Herausforderung anzunehmen, mit der ich konfrontiert würde. Der

Redner beendete seinen Vortrag, und alle Blicke richteten sich auf mich, als ich die Honor-Man-Plakette für den Jahrgangsbesten entgegennahm. 180 Anwärter hatten sechs Monate früher die Ausbildung in Angriff genommen. Ich war der Beste von nur 19 Männern, die es geschafft hatten. Ich strahlte, als mir Captain Huth, der Leiter des BUDS-Kurses (BUDS steht für Basic Underwater Demolition SEAL) den begehrten Trident – das goldene Dreizack-Abzeichen der Navy SEALs – an die Uniformjacke steckte.

Der Trident kennzeichnet dich als einen besonderen Menschen, als einen jener seltenen modernen Spartaner, die härter trainieren, intelligenter arbeiten und jede Herausforderung mutig in Angriff nehmen. In meinen Augen steht dieses Abzeichen auch für den Weg des SEAL, für eine Geisteshaltung und Einstellung, die den Träger in die Lage versetzt, aus den inneren und äußeren Kämpfen des Lebens siegreich hervorzugehen.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich Ihren eigenen Trident verdienen können.

Was ist die SEAL-Methode?

»Schnell wie der Wind, still wie der Wald, kühn wie das Feuer, unerschütterlich wie der Berg.«

Kampfmotto des japanischen Kriegers Takeda Shingen (1521–1573)

Ich schätze mich glücklich, weil ich die Menschenführung sowohl studieren als auch persönlich aus nächster Nähe und verschiedenen Blickwinkeln beobachten konnte. Ich habe an Seminaren über Führung teilgenommen und selbst an einer großen Universität Vorträge gehalten. Ich habe in Unternehmen und im Militär geführt und bin geführt worden, und ich habe solche Erfahrungen in kleinen Betrieben und Teams gesammelt (als Team bezeichne ich jede Gruppe von Personen, die sich zusammentun, um eine Mission zu erfüllen oder bestimmte Ziele zu erreichen, sei es eine Sportmannschaft, ein Freiwilligenkomitee).

tee, eine Abteilung in einem Unternehmen, ein Ehepaar oder sogar ein ganzes Unternehmen oder eine Familie). Dabei habe ich Folgendes beobachtet: Da die Gesellschaft und das Bildungswesen zentralen Werten wie Ehre, Mut und Engagement keinen hohen Stellenwert mehr einräumen, fehlt die Grundlage für die Charakterentwicklung angehender Führungskräfte, denen in der Folge beim beruflichen Aufstieg die Mittel fehlen, die sie brauchen würden, um sich zu besseren Menschen zu entwickeln. In der Hoffnung, Führungsaufgaben zu bewältigen, stützen sie sich auf bestimmte Modelle aus Kursen oder Büchern. Sie denken: »Ich muss einfach nur diese Kenntnisse anwenden und die Anweisungen der Experten befolgen, und alles wird besser funktionieren.« Fallen die Ergebnisse schlechter aus, als das Modell versprach, verlieren die angehenden Führungskräfte den Glauben und machen sich auf die Suche nach dem nächsten Modell.

Dienende Führung, situative Führung, visionäre Führung, draufgängerische Führung ... in all diesen Modellen ist Führung einfach eine Fähigkeit. Aber was, wenn Führung in Wirklichkeit keine Fähigkeit oder Anhäufung von Verhaltensweisen ist? Was, wenn sie ein Charakterzug ist? Wir fragen uns, warum die Dinge nicht wie gewünscht funktionieren, oder fühlen uns weiter schlecht, während wir so viel Zeit mit der Suche nach dem Heiligen Gral der Führung verbringen, anstatt den Blick nach innen zu wenden und Führungscharakter zu entwickeln.

Wenn wir kein Bekenntnis zu Selbstbeherrschung und persönlichem Wachstum ablegen, wird uns auch die beste Theorie nicht helfen, uns selbst oder eine Gruppe von Menschen zum Erfolg zu führen.

Ein neuer Zugang zu Führung

Authentische Führung muss sich auf das stützen, was ich als »integrales Entwicklungsmodell« bezeichne. Diese Art von Führung lehre ich bei SEALFIT durch das »Fünf Berge«-Kriegertraining. In meinem Programm stehen die »fünf Berge« für die Entwicklung von Fähigkeiten im körperlichen, mentalen, emotionalen, intuitiven und spirituellen Bereich. Die Integration dieser Fähigkeiten

ermöglicht ein ausgewogeneres Wachstum der gesamten Persönlichkeit. In diesem Buch werden wir uns vor allem auf die mentale, die emotionale und die intuitive Sphäre konzentrieren. Aber Sie werden feststellen, dass Ihnen die hier beschriebenen Erkenntnisse die Erkundung der beiden anderen Bereiche erleichtern werden, und ich ermutige Sie, sich Ihrem Lebensstil und Ihren spirituellen Überzeugungen entsprechend mit diesen Bereichen auseinanderzusetzen. Zur Erkundung des körperlichen Bergs kann man so viele verschiedene Wege einschlagen, dass ein eigenes Buch nötig wäre, um sie zu beschreiben (mehr zum von mir empfohlenen Trainingsprogramm finden Sie in meinem Buch *SEALFIT in 8 Wochen*). Die Erkundung des spirituellen Bergs ist nicht von der Erkundung der anderen vier Berge zu trennen, weshalb Sie sich in diesem Bereich von allein entwickeln werden, während Sie die SEAL-Methode erlernen. (Eine zielgerichtete spirituelle Entwicklung ist eine zutiefst persönliche Reise, die ebenfalls den Rahmen dieses Buchs sprengt.)

Fortschritte in einzelnen Bereichen haben wenig Sinn, wenn die Entwicklung in anderen ausbleibt: Das Ergebnis wäre ein Tisch mit unterschiedlich langen Beinen. Sie müssen unbedingt alle fünf Berge gleichzeitig erklimmen, um Ihr Potenzial auszuschöpfen und sich die SEAL-Methode anzueignen. Gelingt Ihnen das, werden Sie sich in ein modernes Ebenbild der Krieger früherer Zeiten verwandeln, in einen Menschen, der mit Ehre und Demut Großes erreicht und sich auf natürliche Art den Respekt derer verdient, denen er als Führer dient.

Ich bin davon überzeugt, dass wahre Führerschaft ihren Ursprung im Herzen eines Menschen hat, ungeachtet (und manchmal trotz) seiner Rolle oder seiner Machtposition in einer Organisation. Daher werden Sie feststellen, dass Ihr Fortschritt auf dem Weg des SEAL von Ihrer Bereitschaft abhängt, sich persönliche Disziplin und eine ethische Grundhaltung anzueignen: Sie werden sich darauf konzentrieren, ein gutes Teammitglied zu werden, bevor Sie sich in einen Führer verwandeln. Sie werden Führungsrollen nie als Selbstzweck anstreben. Schließlich müssen Sie das entwickeln, was die Japaner als *kokoro* bezeichnen: Sie müssen Herz und Verstand im Handeln verschmelzen. Das bedeutet, dass Sie ausgeglichen und innerlich gefestigt sein müssen, damit Sie im Einklang mit Ihrem Wesen, Ihren Mitmenschen und der Natur handeln können. Wenn wir

uns zur integralen Entwicklung bekennen und mit *kokoro* führen, werden wir vollkommen authentisch, präsent und unseres Lebens mächtig sein.

Die Welt braucht Führer, die sich an die Spitze setzen und die Nachhut antreiben, die sich stellen und vortreten, die Risiken eingehen, um auf allen Ebenen – bei sich selbst, im Team, in der Organisation – für Integrität zu sorgen. Das nenne ich den »Drei-Sphären-Ansatz«. In Kombination mit den anderen in diesem Buch beschriebenen Fähigkeiten, Taktiken und Strategien wird dieses einzigartige konzeptuelle Instrument Ihre Chancen, sich im wechselhaften und komplexen wirtschaftlichen Klima der Gegenwart auf ethische Art dauerhaft durchzusetzen, beträchtlich erhöhen. Und eine mehrdimensionale Perspektive wird Ihnen durchweg einen Vorsprung vor jenen sichern, die eine beschränkte oder kurzsichtige Vorgehensweise wählen. Auch Organisationen müssen sich dieses Konzept aneignen und die Entwicklung ihrer individuellen Mitglieder und Teams fördern, indem sie Spielraum für Risiko und Fehler schaffen, um wirkliches Lernen zu ermöglichen – jene Art von Lernen, die es Menschen ermöglicht, jenen Charakter zu entwickeln, der die Voraussetzung für authentische Führung ist.

Selbstverständlich kann ein einzelnes Buch, ein Kurs oder ein Ereignis keinen derart tief greifenden Wandel des Denkens und Verhaltens bewirken. Ein solcher Wandel ist nur möglich, indem jeder einzeln die Entwicklung zum authentischen Führer durchläuft. Dieser Wandel beginnt bei Ihnen und Ihrem Bekenntnis zur persönlichen Vervollkommnung. Wenn Sie den Weg des SEAL gehen, werden Sie nicht nur ein besserer Mensch werden, sondern auch dazu beitragen, eine bessere Welt zu schaffen.

Uralte Werte für moderne Zeiten

Wie ein Navy SEAL zu denken und zu handeln bedeutet, die integrale Entwicklung und das ganzheitliche persönliche Wachstum in einem kriegerischen Kontext zu verfolgen. Das mag militaristisch klingen, aber so wie ich den Begriff »Krieger« verstehe, hat er eine umfassendere, figurative Bedeutung. Ein Krieger oder eine Kriegerin ist ein Mensch, der auf allen Ebenen die Herrschaft über

sich selbst anstrebt, der den Mut entwickelt, vorzutreten und das Richtige zu tun und stets seiner Familie, seinem Team, seiner Gemeinde und letztlich der Menschheit in ihrer Gesamtheit zu dienen. Um Erfolge zu erringen, die eines SEAL würdig sind, müssen Sie:

- Ihren Angelpunkt finden und ein tiefes Bekenntnis zu Werten und Zielen zu einem Maßstab machen, der dafür sorgt, dass Sie stets festen Boden unter den Füßen haben und das Ziel nie aus den Augen verlieren
- den Blick stets nach vorne richten, damit nichts Sie vom Weg zum Erfolg abbringen kann
- Ihre Mission so stabil gestalten, dass ein Scheitern Ihrer Bemühungen ausgeschlossen ist
- heute tun, wozu andere nicht bereit sind, um morgen erreichen zu können, wozu andere nicht imstande sein werden
- mental und emotional stabil werden und die Option »aufgeben« aus Ihrem Unterbewusstsein löschen
- Dinge zerschlagen und neu zusammensetzen, um sie durch Innovation und Anpassung zu verbessern
- Ihre Intuition entwickeln, um Ihre angeborene Weisheit und Intelligenz voll ausschöpfen zu können
- in jedem Augenblick offensiv denken, um Ihre Widersacher zu überraschen und das Schlachtfeld zu beherrschen
- für das Leben trainieren, um die Herrschaft über Ihr körperliches, geistiges, emotionales, intuitives und spirituelles Selbst zu erlangen

Obwohl viele der in diesem Buch beschriebenen Techniken und Praktiken einzigartig sind, sind ihre wesentlichen Merkmale weder neu noch trendig. Vielmehr zeigt sich bei sorgfältiger Auseinandersetzung mit Kriegerern früherer Zeiten – etwa mit den Spartanern, den Apachen oder den Samurai (diese Gruppen von Elitekämpfern waren die Vorläufer der SEALs und anderer Spezialeinheiten) –, dass sie ein ähnliches Verhalten und Denken an den Tag legten. Der kulturelle Kontext, in dem sich diese Krieger bewegten, war von anderen Werten als denen geprägt, die in der modernen Gesellschaft zur Norm geworden sind. Die heutige westliche Kultur ist narzisstisch. Unser wirtschaftlicher Mythos – die kollektive Geschichte, die wir über die Funktionsweise unseres Wirtschaftssystems und

über die wünschenswerten Beziehungen zwischen den wirtschaftlichen Akteuren erzählen – beruht auf der Vorstellung von einem Menschen, der sich in dem Bemühen, einen schwindenden Lebensstandard zu erhalten, sein Stück vom Kuchen beschränkter und umkämpfter Ressourcen sichert. Die Finanzkrise des Jahres 2008 und die folgende Rezession zwangen viele Menschen, würdelose Arbeiten anzunehmen, von der Sozialhilfe zu leben, sich Geld zu leihen oder sogar betteln zu gehen oder zu stehlen. Die Verhaltensnormen werden in allen Wirtschaftssektoren sehr großzügig ausgelegt, und wenn es um die Frage geht, wie weit man gehen kann, um sich seinen Lebensunterhalt zu sichern (und wie man sich in vielen anderen Bereichen verhalten soll), verlieren die persönlichen Werte an Bedeutung.

Das Gewirr der alltäglichen Verpflichtungen sorgt dafür, dass sich das Hamsterrad des Überlebenskampfes weiter dreht, aber es verdeckt ein wachsendes Unwohlsein und lenkt die Aufmerksamkeit vom wirklich Wichtigen ab. Es drängt auch die traurige Wahrheit in den Hintergrund, dass wir immer noch für unser Denken und Handeln verantwortlich sind und dass uns das Universum schließlich zur Verantwortung ziehen wird. Wir alle müssen persönlich und als Gesellschaft für das Unvermögen bezahlen, uns an höheren Maßstäben zu messen.

Die SEAL-Methode ist nicht geeignet, im Handumdrehen Abhilfe zu schaffen. Der Weg des SEAL ist eine Reise, eine Art der Lebensführung. Ja, ich kann Ihnen Strategien und Taktiken anbieten, die Sie sofort anwenden können. Aber am Ende hängt alles davon ab, dass Sie sich zu einem Menschen entwickeln, der diese Werte und Prinzipien zur Grundlage seines Lebens machen kann, anstatt nur ein Lippenbekenntnis dazu abzulegen. Die Reise beginnt mit diesem Buch, aber Sie müssen sie fortsetzen, indem Sie die Prinzipien anwenden, die ich erläutere, um schließlich in die Arena hinauszugehen, Fehler zu riskieren, Urteile zu fällen – und ein umfassendes und nachhaltiges Wachstum zu erreichen.

Wie Sie dieses Buch verwenden sollten

»Jene, die in der Nacht in den staubigen Winkeln ihres Geistes träumen, stellen beim Erwachen fest, dass es nur eine Einbildung war; die Tag-träumer hingegen sind gefährliche Männer, denn es kann sein, dass sie ihren Traum mit offenen Augen leben, um ihn wahr zu machen.«

T.E. Lawrence, genannt Lawrence von Arabien (1888–1935)

Wenn Sie dieses Buch sorgfältig und gewissenhaft durcharbeiten, werden Sie rasch die Früchte Ihrer Mühe ernten. Aber es ist eine Lebensaufgabe, die hier beschriebenen Prinzipien wirklich zu meistern. Ich ermutige Sie, die Reise und die Siege auf dem Weg zu genießen. Sie werden feststellen, dass Sie immer schneller von Sieg zu Sieg eilen, je mehr Sie lernen und wachsen. Auch Zahl und Größe der Herausforderungen werden wachsen. Als jemand, der den Weg des SEAL geht, werden Sie nicht vor den Herausforderungen zurückschrecken, sondern lernen, sie als Chancen zu betrachten. Damit das gelingt, müssen Sie Zielstrebigkeit, Disziplin, Geduld und Demut entwickeln, wobei Ihnen dieses Buch helfen wird. Auf der Reise werden sie zu einer Person mit Ehre werden. Sie werden ein authentischer Führer für sich selbst und andere werden. Sie werden sich jeden Tag Ihren eigenen Trident verdienen.

In diesem Buch werden Sie immer wieder aufschlussreiche Beispiele aus meinen Tagen bei den SEALs und Episoden aus meiner persönlichen Reise durch die Wirtschaftswelt sowie eindrucksvolle Berichte meiner Schüler und berühmter Unternehmer finden. In jedem Kapitel werden wir eines der acht Prinzipien der SEAL-Methode behandeln und die zentralen Konzepte, die Sie sich aneignen müssen, genau analysieren. Einige werden vertraut klingen, während andere neu für Sie sein werden. Aber alle spielen eine Rolle im täglichen Leben eines Führers, der den Weg des SEAL geht, und werden Ihnen einen tief greifenden Wandel ermöglichen und Sie zum angestrebten Erfolg führen. Ich lebe diese Prinzipien, meine Schüler leben Sie, und jetzt können auch Sie davon profitieren.

Ich habe das Material folgendermaßen strukturiert: Zunächst werde ich Sie mit den Prinzipien bekannt machen. Sie finden im gesamten Abschnitt Beispiele und

am Ende Übungen, die Ihnen dabei helfen werden, die Prinzipien konkret anzuwenden, und ein unverzichtbarer Bestandteil Ihres Trainings sind. Während wir die Prinzipien entwickeln, werden wir hin und wieder zu den zuvor erläuterten Techniken und Fähigkeiten zurückkehren, um sie besser zu verstehen und wirklich anwenden zu können. Bedenken Sie, dass es Zeit dauert, dieses Material zu einem Bestandteil Ihres Lebens und Ihres Wesen zu machen. Meinen Schülern vermittele ich diese Prinzipien und Techniken in zwölf monatlichen Vorlesungen an der Unbeatable Mind Academy und in einer intensiven Lernerfahrung im dreiwöchigen Training an der SEALFIT Academy. Ich empfehle Ihnen, einmal das ganze Buch durchzulesen und anschließend zum Anfang zurückzukehren, um sich mit jedem einzelnen Prinzip einen Monat lang zu beschäftigen.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass wir das Führen nicht aus Büchern oder in Seminaren lernen können: Wir müssen die Lektionen durch Erfahrung verinnerlichen. Sie können die SEAL-Methode nicht an Ihrem Schreibtisch erlernen, und Sie werden es auch nicht schaffen, indem Sie am Status quo festhalten. Es genügt nicht, einfach dieses Buch zu lesen, auch wenn es Sie mit wichtigen neuen Methoden vertraut machen wird, die Sie anwenden können, um Ihre Erfahrungen zu verarbeiten. Sie selbst müssen diese Prinzipien in die Tat umsetzen, indem Sie die Übungen machen, sich in der Meditation mit den Ideen auseinandersetzen und mit Ihrem Team darüber sprechen. Das letzte Kapitel (»Trainieren nach der SEAL-Methode«) enthält eine Zusammenfassung aller Lektionen und eine Anleitung dazu, wie Sie einen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan entwickeln können. Sie müssen sich Ihre Spuren als Führer im Feld verdienen. Im Klassenzimmer ist das nicht möglich.

Sie werden Mentoren finden, die Sie auf dem Weg begleiten werden. Meine Reise brachte mich zunächst mit dem Seido-Karate-Großmeister Nakamura und anschließend mit meinen selbstlosen Mentoren in den SEAL-Teams und weiteren Ratgebern in Kontakt. Ich musste meinen Weg zur Türschwelle jedes dieser Mentoren finden, und dasselbe gilt für Sie. Aber der erste Schritt auf dem Weg des SEAL besteht nicht darin, einen Mentor zu suchen. Zunächst müssen Sie allein suchen. Lassen Sie uns also zum Ausgangspunkt zurückkehren und einige Grundlagen behandeln.