

GAME CHANGERS

© des Titels »Game Changers« von Dave Asprey (ISBN 978-3-95972-202-5)
2019 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.finanzbuchverlag.de>

**Klüger, schneller und glücklicher –
die besten Lifehacks der 450
außergewöhnlichsten Leader,
Querdenker und Gurus**

DAVE ASPREY

**VOM New York Times-BESTSELLERAUTOR
VON DIE BULLETPROOF-DIÄT UND HIRNTUNING**

EINFÜHRUNG

Was würde wohl passieren, wenn Sie sich einzeln mit 450 erfolgreichen und außergewöhnlich einflussreichen Menschen zusammensetzten und jeden von ihnen nach seinen Geheimnissen befragten, durch die er seiner persönlichen Lebenserfahrung nach als Mensch leistungsfähiger geworden ist – und sich dann die Zeit nähmen, diese Antworten statistisch zu analysieren und das Gelernte zu strukturieren?

Zum Beispiel könnten Sie die gewonnenen Daten dazu verwenden, eine Wortwolke wie die unten stehende zu erstellen. Je größer das Wort, desto häufiger haben die Experten es als wichtigste Zutat genannt.



In den letzten fünf Jahren habe ich solche Gespräche mit Menschen geführt, die in ihrem jeweiligen Bereich Ungewöhnliches leisten. Dieses Buch basiert auf diesen Interviews und den daraus gewonnenen Daten.

Alles begann damit, dass ich meinen Podcast *Bulletproof Radio* mit dem Ziel ins Leben rief, von Menschen zu lernen, die ihren jeweiligen Bereich meisterhaft beherrschten. Oftmals hatten sie diese Bereiche sogar selbst entwickelt. Seitdem hat sich *Bulletproof Radio* zu einem preisgekrönten Podcast entwickelt, der mit rund 75 Millionen Downloads durchweg als einer der Spitzenreiter in seiner Kategorie auf iTu-

nes rangiert. Mein Interesse an der Befragung dieser Experten entstand ursprünglich aus meiner mittlerweile 19 Jahre währenden, millionenschweren persönlichen Kampagne, mich selbst zu optimieren und dazu jedes existierende Hilfsmittel zu nutzen. Dieses Vorhaben führte mich von Anti-Aging-Einrichtungen auf der ganzen Welt zu den Büros von Neurowissenschaftlern, zu abgelegenen Klöstern in Tibet und ins Silicon Valley. Ich ließ nichts unversucht in meiner besessenen Mission, die einfachsten und effektivsten Dinge zu entdecken, die ich tun könnte, um besser zu werden – in allem.

Offensichtlich brauchte ich Hilfe.

Also suchte ich Rat bei unkonventionellen Wissenschaftlern, Spitzenathleten, Biochemikern, innovativen Medizinerinnen, Schamanen, Ernährungsberatern von Olympiateilnehmern, Meditationsexperten, Navy SEALs, führenden Experten im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und bei jedem anderen, der eine ungewöhnliche Fähigkeit oder ungewöhnliches Wissen besaß, von dem ich lernen konnte. Diese Leute haben mein Leben verändert. Durch ihre geballte Weisheit, gepaart mit meinen eigenen Nachforschungen und endlosen Selbstversuchen, konnte ich endlich die 50 Kilo Übergewicht verlieren, die mich jahrzehntelang geplagt hatten. Der ewige Nebel, der durch mein Gehirn zu wabern schien, lichtete sich, und mein IQ stieg an. Zum ersten Mal in meinem Leben bekam ich einen Waschbrettbauch – mit über 40 Jahren. Ich lernte, wie man sich konzentriert. Ich gab der Angst, der Scham und der Wut den Laufpass, die in mir gelauert und mich gebremst hatten. Ich wurde jünger. Ich baute aus dem Nichts ein Multimillionen-Dollar-Unternehmen auf, schrieb währenddessen zwei Bücher, die es auf die Bestsellerliste der *New York Times* schafften, und war zudem ein liebevoller Ehemann und fürsorglicher Vater zweier kleiner Kinder.

Und während ich all das lernte und erreichte, trainierte ich sogar weniger als damals, als ich fett war, schlief weniger, aber effektiver, aß Tonnen von Butter zu meinem Gemüse und genoss das Leben zum ersten Mal auf eine Art, die mit zuvor verborgen geblieben war. Ich erreichte ein für mich bis dahin ungeahntes Leistungsniveau, und große Herausforderungen zu meistern, wurde letztlich einfacher, als die Kleinigkeiten zu erledigen, mit denen ich einst zu kämpfen hatte.

Als ich diesen Weg der Selbstvervollkommnung einschlug, verfolgte ich bereits eine äußerst erfolgreiche Karriere. Doch sie ging mit enormer Anstrengung und Qual einher – wie sehr, das traute ich mich

nicht einmal vor mir selbst zuzugeben. Ich hatte keine Ahnung, wie viel Spielraum für Verbesserungen es gab, bis ich allmählich erfuhr, wie es ist, sich in einem Status höchster Leistungsfähigkeit zu befinden. Diesen erreicht man, indem man die Kontrolle über das eigene physische und psychische Selbst übernimmt. Dazu verbessert man sowohl den eigenen Körper als auch den Geist so, dass sie im Einklang arbeiten und einem helfen, Aufgaben auf einem weit höheren Niveau auszuführen, als man es je für möglich gehalten hätte – und zwar ohne auszubrennen, krank zu werden oder sich wie ein gestresster Idiot zu verhalten. Von diesem Status ist auch der Name meines Unternehmens inspiriert: Bulletproof – auf Deutsch »kugelsicher« oder »unverwundbar«.

Bisher dauerte es meist ein ganzes Leben lang, Erfüllung zu finden und die eigenen Träume zu verwirklichen. Aber jetzt, da wir das Wissen besitzen, wie man das Gehirn neu programmieren und den Körper neu gestalten kann, steht diese Art von radikaler Veränderung uns allen offen. Hinzu kommt, dass neue Technologien uns schneller denn je zu Ergebnissen führen. Das alles ist unglaublich großartig – so großartig, dass ich mich verpflichtet fühle, einiges von dem, was ich gelernt habe, mit anderen zu teilen.

Ich habe 2010 ein Blog gegründet, mit dem Hintergedanken, dass es mir Jahre des Kämpfens, Hunderttausende von Dollar und eine Menge unnötiger Schmerzen erspart hätte, wenn mir jemand all dieses Zeug erzählt hätte, als ich 16 oder 20 oder sogar 30 Jahre alt war. Ich war überzeugt, wenn nur fünf Leute es lesen und zu ähnlichen Ergebnissen gelangten wie ich, sei es die ganze Mühe wert. Das glaube ich immer noch. Tatsächlich ist der Wunsch, anderen Menschen die Hilfsmittel anzubieten, die mein Leben verändert haben, die treibende Kraft hinter meinem gesamten Unternehmen, insbesondere dem *Bulletproof Radio*.

Auf dieser Suche hatte ich das einzigartige Vergnügen, fast 500 Menschen zu interviewen, die die Menschheit mit ihren Entdeckungen und Innovationen beeinflusst haben, während Hunderttausende von Zuhörern unseren Gesprächen lauschten. Sie haben vielleicht schon von einigen dieser Experten gehört, wie Jack »Hühnersuppe für die Seele« Canfield, Tim »4 Stunden« Ferriss, Arianna »HuffPo« Huffington und John »Männer sind vom Mars« Gray. Aber die überwiegende Mehrheit meiner Gäste ist keiner breiten Öffentlichkeit bekannt. Bei ihnen handelt es sich um Universitätsforscher, die an der Spitze neuer Studienbereiche stehen, um unkonventionelle Wissenschaftler, die unglaubliche

Experimente in ihren Labors durchgeführt haben, um Innovatoren, die neue Bereiche der Psychologie entwickelt haben, um Ärzte, die die Unheilbaren geheilt haben, um Autoren, Künstler und Wirtschaftsführer, die Tausende Stunden Erfahrung in Büchern zusammengefasst haben, die unsere Denkweise darüber, was es bedeutet, Mensch zu sein, verändert haben.

Diese Experten verschieben nicht nur die Grenzen ihres Fachgebiets, sondern dehnen diese auch oft bis an den Rand des Machbaren aus. Sie sind Game Changers, revolutionäre Wegbereiter, die Regeln neu schreiben, Grenzen überschreiten und helfen, für den Rest von uns die Welt zu verändern. Es war eine seltene Ehre, mit so vielen dieser Begründer sprechen zu können und mehr über ihre Ideen und Entdeckungen zu erfahren. Wie Sie sich vorstellen können, ist es immens erfüllend, eine Stunde damit zu verbringen, etwas über das Lebenswerk eines Game Changers zu lernen. Aber der wahre Schatz liegt am Ende jedes Interviews, wenn ich diese Experten frage, wie sie es geschafft haben, das hohe Leistungsniveau zu erlangen, durch das sie so viel erreicht haben. Es geht nicht darum, *was* sie erreicht haben, nicht darum, *wie* sie es geschafft haben, sondern *was* das *Wichtigste* war, das ihnen zu ihren Errungenschaften verholphen hat.

Ich habe jedem Gast die gleiche Frage gestellt: Wenn morgen jemand zu Ihnen käme, der seine Leistung als Mensch verbessern möchte, wie würden dann Ihre drei wichtigsten Ratschläge lauten, basierend auf Ihrer eigenen Lebenserfahrung? Ich hatte die Frage absichtlich so formuliert, dass es um die Leistung als Mensch statt nur um »Leistung« ging, weil wir alle Menschen sind und wir alle unterschiedliche Ziele und Definitionen von Erfolg haben. Sie können in mehreren Rollen besser werden: als Elternteil, als Künstler, als Lehrer, als Mediator, als Liebhaber, als Wissenschaftler, als Freund oder als Unternehmer. Und ich wollte wissen, was diese Experten am wichtigsten fanden, basierend auf ihrer *tatsächlichen Lebenserfahrung*, nicht nur auf ihren Fachgebieten. Ich hatte keine Ahnung, was mich erwartete.

Zu sagen, ihre Antworten seien aufschlussreich gewesen, wäre eine enorme Untertreibung. Ja, einige erstaunten mich. Andere waren vorhersehbar. Aber den tatsächlichen Wert erkannte ich erst, nachdem ich eine ausreichend große Menge an Stichproben (über 450 Interviews) angesammelt hatte, um eine statistische Analyse durchzuführen. Schließlich ist es einfach, einen erfolgreichen Menschen zu fragen, was

er oder sie tut, und es dann zu kopieren. Aber die Chancen, dass das Lieblingswerkzeug oder der Lieblingstrick dieser einen Person auch bei Ihnen funktioniert, stehen nicht sehr gut, weil Sie nicht derjenige sind. Sie besitzen eine andere DNA. Sie sind in einer anderen Familie aufgewachsen. Sie haben nicht mit den gleichen Dingen zu kämpfen. Ihre jeweiligen Stärken unterscheiden sich. Nachdem ich jedoch Hunderte von Game Changers gefragt hatte, was für ihren Erfolg am wichtigsten war, lag mir eine riesige Datenmenge vor, und ich stellte bestimmte Muster fest. Statistisch betrachtet, zeigen diese Muster einen Weg auf, der Ihnen eine viel bessere Chance bietet, das zu bekommen, was Sie anstreben.

Meine Analyse ergab, dass die meisten Ratschläge in eine von drei Kategorien fallen: Dinge, die einen *klüger* machen, Dinge, die einen *schneller* machen, und Dinge, die einen *glücklicher* machen. Diese Innovatoren konnten ihren Erfolg steigern, weil sie auch den Ausbau ihrer Fähigkeiten an erste Stelle rückten.

Aber das, was diese Leistungsträger *nicht* sagten, war genauso offenkundig wie das, was sie sagten. Einhellig konzentrierten sich ihre Antworten viel stärker darauf, was ihnen ermöglicht hatte, einen sinnvollen Beitrag zur Welt zu leisten, als darauf, was ihnen vielleicht zu einer typischen Definition von Erfolg verholfen hatte. Zu den Gästen meines Podcasts gehören vielfach gelobte Geschäftsleute und Unternehmer, aber nicht eine dieser Personen erwähnte Geld, Macht oder körperliche Attraktivität als Schlüssel zu ihrem Erfolg. Und doch sind es diese drei Dinge, nach denen die meisten von uns ihr ganzes Leben lang streben. Was sagt uns das also?

Wenn Sie mein Buch *Hirntuning: Die Bulletproof-Methode für höhere geistige Leistungsfähigkeit, besseren Schlaf und mehr Energie* lesen, wissen Sie, dass unsere Neuronen aus energieproduzierenden Organellen namens Mitochondrien bestehen. Mitochondrien sind einzigartig, weil sie im Gegensatz zu anderen Organellen von alten Bakterien stammen und ihre Zahl in die Milliarden geht. Unsere Mitochondrien sind primitiv. Ihr Ziel ist simpel: Sie am Leben zu erhalten, damit Sie die Spezies verbreiten können. Mitochondrien kapern daher Ihr Nervensystem und sorgen dafür, dass Sie sich unbewusst auf drei Verhaltensweisen konzentrieren, die allen Lebensformen gemeinsam sind, ob intelligent oder nicht: Angst (weglaufen, sich verstecken oder Beängstigendes bekämpfen, falls es eine Bedrohung für Ihr Überleben darstellt), Nahrung (alles

in Sichtweite essen, damit Sie nicht verhungern und bei Angst schnell angemessen reagieren können), und Sex, durch den sich eine Spezies fortpflanzt.

Schließlich kann ein Tiger Sie auf der Stelle töten. Nahrungsmangel kann Sie innerhalb von ein oder zwei Monaten umbringen. Und wenn eine Spezies sich nicht vermehrt, wird sie innerhalb einer Generation aussterben. Unsere Mitochondrien sitzen an den Schalthebeln unseres neurologischen Bedienfeldes – sie drücken die entsprechenden Knöpfe, wenn Sie sich einer Herausforderung entziehen, übermäßig essen oder zu viel Zeit mit dem Versuch verbringen, von anderen Aufmerksamkeit und Bewunderung zu erlangen. Wir sind so gepolt, dass wir diesen Trieben automatisch nachgeben, bevor wir auch nur innehalten können, um darüber nachzudenken, was uns tatsächlich zu Erfolg oder Glück führen würde, und diese Triebe werden Sie unerbittlich von Ihrem Weg abbringen, wenn Sie sie nicht im Zaum halten.

Wenn man es so betrachtet, ist es irgendwie traurig, dass unsere typischen Definitionen von Erfolg diese drei Verhaltensweisen auf Bakterienebene repräsentieren. Macht garantiert ein gewisses Maß an Sicherheit, damit man nicht vor unheimlichen Dingen davonlaufen oder sie bekämpfen muss. Geld gewährleistet, dass man jederzeit essen kann. Und körperliche Attraktivität bedeutet, dass man eher einen Partner bekommt und sich vermehren kann.

Macht, Geld und Sex. Die meisten von uns verbringen ihr gesamtes Leben damit, diesen drei Dingen hinterherzujagen, die auf einem Verlangen unserer Mitochondrien beruhen. Als recht dumme winzige Lebensform ist ein einzelnes Mitochondrium zu klein, um ein Gehirn zu besitzen, aber es folgt diesen drei Regeln Millionen Male pro Sekunde. Wenn eine Quadrillion von Mitochondrien gleichzeitig diesen Regeln folgt, entsteht ein komplexes System mit eigenem Bewusstsein. Im Laufe der Zeit haben Menschen diesem Bewusstsein verschiedene Namen gegeben. Der, den Sie vermutlich am besten kennen, lautet Ego. Ich sehe es so, dass es sich bei Ihrem Ego tatsächlich um ein biologisches Phänomen handelt, das von Ihren Veranlagungen und Instinkten herrührt, die das Ziel haben, Ihr Fleisch lange genug am Leben zu halten, um sich zu reproduzieren. Traurig! Die gute Nachricht ist, dass diese Mitochondrien auch all Ihre höheren Gedanken antreiben und alles, was Sie tun, während Sie erfolgreicher werden. Mitochondrien sind zwar dumm, aber nützlich.

Game Changers konzentrieren sich nicht auf diese ego- oder mitochondriengesteuerten Ziele, sondern organisieren die Energie, die ihre Mitochondrien produzieren. Sie sind in der Lage, ihre Basisinstinkte zu transzendieren und sie dazu zu nutzen, den ganzen Weg bis zum Ziel durchzuhalten und sich darauf zu konzentrieren, für sich selbst und den Rest der Menschheit Verbesserungen herbeizuführen. Hieraus entstehen letztendlich wahres Glück und Erfüllung – und Erfolg.

Ich habe diese Veränderung selbst erlebt, als Folge meiner Reise mit dem Ziel, bulletproof – kugelsicher – zu werden. Als junger, insgeheim ängstlicher, aber kluger und erfolgreicher fatter Kerl habe ich Jahre damit verbracht, mit diesen Instinkten zu kämpfen: Geld zu verdienen, nach Macht zu streben, um sicher zu sein, nach Gelegenheiten für Sex zu suchen, mit meinem Gewicht zu kämpfen und, offen gesagt, wütend und unglücklich zu sein. Indem ich viele der Techniken in diesem Buch anwandte, konnte ich endlich damit aufhören, meine Energie für diese von den Mitochondrien aufgezwungenen Tätigkeiten zu verschwenden, und sie stattdessen auf das wirklich Wichtige ausrichten. Und ich habe erfahren, dass, wenn man sein Ego beiseitelassen und seiner wahren Bestimmung folgen kann, der Erfolg als Nebeneffekt eintritt.

Diese Bestimmung variiert von einer Person zur anderen, jeder hat seine eigene, einzigartige. Dieses Buch wird Ihnen daher nicht sagen, was Sie tun sollen. Vielmehr soll es Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, um Ihre Prioritäten zu setzen und anschließend Techniken zu befolgen, die Ihnen spürbar dabei helfen werden, noch herausragender in dem zu werden, was Sie gern tun, ganz egal, was es ist. Diese Reihenfolge der Vorgänge ist wichtig. Wenn Sie versuchen, Hilfsmittel und Techniken zu implementieren, bevor Sie Ihre Prioritäten gesetzt haben, gehen Sie es falsch an. Aber wenn Sie sich die Prioritäten der Game Changers genau ansehen, daraufhin Ihre eigenen vorrangigen Ziele identifizieren und anschließend aus den verfügbaren Optionen dieses Buches die passenden auswählen, können Sie in den für Sie wichtigsten Bereichen einen riesigen Sprung nach vorn machen.

Um die Sache zu vereinfachen, habe ich diese Optionen in Gesetze gegossen, die die wichtigsten Ratschläge der von mir interviewten Leistungsträger in konzentrierter Form zusammenfassen. Zudem erhalten Sie einige Tipps, die Sie vielleicht ausprobieren möchten, wenn diese Ratschläge Ihnen zusagen. Diesen Stil und diese Struktur haben *Die 48*

Gesetze der Macht von Robert Greene inspiriert, einer der herausragenden Menschen, die ich in meinem Podcast interviewt habe, und dessen Bücher Millionen von Menschen enorm beeinflusst haben, darunter auch mich. Diese Gesetze ergeben drei Hauptkategorien, die diejenigen Bereiche darstellen, auf die Sie sich konzentrieren sollten, wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten und lernen möchten, Ihr Leben zu mögen, während Sie Höchstleistungen erbringen: klüger, schneller und glücklicher zu werden.

Klüger zu werden, steht an erster Stelle, denn alles andere fällt leichter, wenn das Gehirn seine Höchstleistung erreicht. Noch vor einem Jahrzehnt haben die meisten Menschen geglaubt, man könne nicht intelligenter werden. Hätte man damals darüber gesprochen, Nootropika zu nehmen – auch als »*Smart Drugs*« bezeichnet; es handelt sich dabei um Wirkstoffe, die die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns erhöhen – oder das eigene Gedächtnis zu verbessern, hätten die Leute gedacht, man sei verrückt. Vertrauen Sie mir, ich weiß es sicher. Ich habe im Jahr 2000 meinen Konsum von Nootropika in mein LinkedIn-Profil aufgenommen, und die Leute haben mich buchstäblich ausgelacht. Aber die Zeiten haben sich geändert. Jetzt ist es schon beinahe üblich, über die Mikrodosierung von LSD zur kognitiven Leistungsverbesserung zu sprechen. Unabhängig davon, ob Sie mit Pharmazeutika experimentieren oder Ihren Kopf durch das Erlernen von Visualisierungstechniken aufrüsten, ist es in Ordnung, Ihre Gehirnleistung maximieren zu wollen, damit Sie Ihr Bestes geben können. Damit setzen Sie bei sich Energie frei, die Sie wiederum für andere Ihnen wichtige Dinge einsetzen können. Dieser Teil des Buches zeigt Ihnen, wie es funktioniert.

Als Nächstes geht es darum, *schneller* zu werden, ein Ziel, das der Mensch seit Anbeginn der Zeit anstrebt. Vor Hunderttausenden von Jahren stellte es einen Riesenvorteil dar, möglichst schnell ein Feuer in seiner Höhle anzünden zu können, weil man dadurch überlebte. Seitdem haben wir uns unentwegt darum bemüht, schneller zu werden. Die Gesetze in diesem Teil des Buches werden Ihnen dabei helfen, Ihren Körper effizienter zu machen, sodass Ihnen so viel geistige und körperliche Energie wie möglich für Ihre Vorhaben zur Verfügung steht. Es ist schwierig, große Veränderungen herbeizuführen, wenn man träge und schwach ist, doch wenn man seine körperliche Leistungsfähigkeit mit allen bereitstehenden Mitteln maximiert, kann man mehr schaffen, als man sich jemals vorgestellt hätte.

Erst nachdem man die Kontrolle über seinen Geist und Körper gewonnen hat, kann man *glücklicher* werden, und deshalb kommt dieser Abschnitt als letzter. Es war verblüffend, zu erfahren, wie viele Game Changers nach einer Art Routine lebten, die ihnen half, aufmerksamer zu werden, sich zu zentrieren und zu erden, und wie diese Praktiken zu einem höheren Grad an Glück führten. Ein Großteil von ihnen sprach über Meditation und Atemtechniken, um einen Zustand des Friedens und der Ruhe zu finden. Ich habe diese Antwort in den Interviews nicht aus ihnen herausgezogen – sie machen diese Übungen tatsächlich.

Denken Sie daran, dass diese Leute buchstäblich alles hätten sagen können, um die Frage zu beantworten. Beispielsweise hat eine Person geäußert, dass Kaffeeinläufe zu den wichtigsten Dingen gehörten! Und doch hat die überwiegende Mehrheit einer dieser alten Praktiken die Anerkennung dafür gezollt, ihr bei der Suche nach dem wahren Glück geholfen zu haben. Ich habe keinen Zweifel daran, dass diese Praktiken auch in hohem Maße zum Erfolg dieser Game Changers beigetragen haben. Die Menschen, die auf dieser Welt etwas bewegen, priorisieren ihren eigenen Frieden und ihr eigenes Glück, weil sie wissen, dass es letztendlich egal ist, wie klug oder schnell man ist; denn wenn man unglücklich ist, bleibt man in der Mittelmäßigkeit stecken. Deshalb spielt das Glück in diesem Buch eine so große Rolle.

Natürlich stehen alle Abschnitte und Gesetze in diesem Buch in Beziehung zueinander. Wenn Sie beispielsweise eine Sache unternehmen, um schneller zu werden, werden Sie auch mehr Energie gewinnen, mit der Sie sich besser auf die Arbeit konzentrieren können, und Sie werden sich glücklicher fühlen, weil man im Leben weniger zu kämpfen hat, wenn man schneller ist. Und wenn Sie Atemübungen praktizieren, die die zu Ihrem Gehirn und Ihren Muskeln fließende Sauerstoffmenge erhöhen, werden Sie sich schneller von geistigem und körperlichem Stress erholen. Dadurch werden Sie sich besser fühlen, die Welt anders wahrnehmen und glücklicher sein.

Und zum guten Schluss: Wenn Sie die Bedingungen in sich selbst und um sich herum verändern, können Sie endlich die Kontrolle über Ihre biologischen Prozesse erlangen, anstatt von Ihren Urtrieben herumgeschubst zu werden. Ihre Biologie umfasst alles – Ihren Körper, Ihren Verstand und sogar Ihre Seele. Dies ist die Kerndefinition von Biohacking. Professoren, Wissenschaftler und buddhistische Mönche haben es schon längst angewandt, bevor ich den Begriff definiert und

dazu eine Bewegung gegründet habe. Um der beste Mensch zu werden, der Sie sein können, tragen Sie die Verantwortung, Ihre Umgebung so zu gestalten, dass Sie sie kontrollieren. Dieses Buch liefert Ihnen 46 »Gesetze«, die Ihr Leben verändern werden, und sagt Ihnen genau, womit Sie starten sollen. Jedes Interview, das ich führe, kostet mich etwa acht Stunden Vorbereitungszeit. Mit 450 Interviews multipliziert, sind das 3.600 Stunden Studium, die ich in die Gesetze in diesem Buch eingedampft habe, oder etwa zwei volle Jahre Vollzeitarbeit.

Ich wünschte, ich hätte vor 20 Jahren Zugang zu den Informationen in diesem Buch gehabt (und dass ich klug genug gewesen wäre, auf die Ratschläge zu hören). Damals war ich unglücklich, fett und langsam, und das Leben war ein ständiger Kampf, weil ich den falschen Dingen hinterherjagte. Und wenn ich sie erreicht hatte, fragte ich mich, warum sie mich nicht glücklich machten. Hätte ich damals bereits über dieses Wissen verfügt, dann hätte es mir Hunderttausende Dollar und Jahre vergeudeter Mühe erspart. Dennoch bin ich dankbar für jeden einzelnen meiner ausgefochtenen Kämpfe, denn sonst könnte ich das, was ich auf diesem Weg gelernt habe, nicht mit Ihnen teilen.

Jetzt haben Sie die Möglichkeit, es weiterzugeben. Die Weisheit auf diesen Seiten beruht auf Hunderttausenden Personenstunden des Studiums, der Experimente und der Ergebnisse. So etwas hat Ihnen in der Schule niemand beigebracht. Sie erfahren hier die wahren Geheimnisse direkt von Menschen, die immense Erfolge auf den von ihnen gemeisterten Gebieten vorzuweisen haben. Wie anders sähe Ihr Leben aus, wenn Sie nur ein wenig klüger, schneller und glücklicher wären? Sie würden dadurch nicht nur die Macht erlangen, Ihr eigenes Leben zu verändern, sondern auch den Rest der Menschheit voranzubringen. Je mehr von uns das tun, desto stärker können wir neu definieren, was es bedeutet, Mensch zu sein. Ich lade Sie ein, sich mir anzuschließen, das Spiel auf den Kopf zu stellen.

© des Titels »Game Changers« von Dave Asprey (ISBN 978-3-95972-202-5)
2019 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

TEIL 1: KLÜGER

© des Titels »Game Changers« von Dave Asprey (ISBN 978-3-95972-202-5)
2019 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

1

SICH AUF SCHWÄCHEN ZU KONZENTRIEREN, MACHT NOCH SCHWÄCHER

© des Titels »Game Changers« von Dave Asprey (ISBN 978-3-95972-202-5)
2019 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Wenn Sie an Energie in Verbindung mit Ihren biologischen, also körperlichen Prozessen denken, denken Sie wahrscheinlich an den Brennstoff, den Sie für physische Aufgaben verwenden. Ihre Beine nutzen Energie, um zu laufen, und Ihre Arme nutzen Energie, um Gewichte anzuheben. Aber es überrascht Sie vielleicht, zu erfahren, dass Ihr Gehirn tatsächlich mehr Energie pro Pfund verbraucht als fast jeder andere Teil Ihres Körpers. Ihr Gehirn benötigt jede Menge Energie, um zu denken, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen und um ganz generell erfolgreich umzusetzen, was auch immer Sie sich vorgenommen haben.

Wie ich bei der Recherche zu meinem letzten Buch, *Hirntuning*, gelernt habe, gibt es viele Möglichkeiten, Ihr Gehirn mit mehr Energie zu versorgen. Aber der bei Weitem einfachste Weg ist, einfach die bereits verfügbare Gehirnenergie nicht mehr zu verschwenden, sodass Sie mehr davon für die Dinge reservieren können, die Ihnen am wichtigsten sind. Dies läuft auf eine Priorisierung hinaus: Ihre Gehirnenergie bewusst auf hochgradig wirkungsvolle Dinge zu lenken, die Sie lieben, und sich all dessen zu entledigen, was Sie erschöpft, ganz gleich, worum es sich dabei handelt; mit anderen Worten, all das zu beseitigen, was Sie schwächt, und mehr von dem hinzuzufügen, was Sie stärkt. Einige dieser Dinge sind biologischer Natur, aber viele basieren auch auf Ihren Entscheidungen oder Überzeugungen, sowohl bewussten als auch unbewussten.

Es mag offensichtlich erscheinen, aber es gibt einen Grund dafür, dass mehr als 100 der von mir interviewten Leistungsträger erwähnten, ihre Handlungen zu priorisieren und sich auf ihre Stärken zu kon-

zentrieren, seien zwei der wirkungsvollsten Zutaten für ihren Erfolg. Die Gesetze in diesem Kapitel dienen der Erhaltung der Gehirnenergie und der Maximierung der Produktivität. Diese Prinzipien in mein Leben einzubeziehen, hat mir äußerst viel gebracht, und das gilt eindeutig ebenso für viele Menschen, die in ihren Bereichen an der Spitze stehen. Wenn Sie sich auf Ihre Stärken konzentrieren und aufhören, Energie mit unwichtigen Dingen zu verschwenden, können Sie mehr Zeit mit Dingen verbringen, die Ihnen Freude bereiten und Ihnen erlauben, Sinnvolles zur Welt beizutragen.

Gesetz 1: Nutzen Sie die Macht, Nein zu sagen

Sie haben 24 Stunden pro Tag. Sie können diese Stunden damit verbringen, Dinge zu erschaffen, die Ihnen wirklich wichtig sind, oder sich mit unwichtigen Sachverhalten zu befassen oder darum zu kämpfen, Ihren Wert zu beweisen, indem Sie die Dinge tun, die Ihnen am schwersten fallen. Meistern Sie die Kunst, das zu tun, was Ihnen am wichtigsten ist – die Dinge, die Ihnen Energie, Leidenschaft und Lebensqualität bringen, ohne dabei viel Energie aufwenden zu müssen. Sagen Sie häufiger »Nein«. Treffen Sie weniger Entscheidungen, damit Sie mehr Energie für Ihre Mission haben.

Stewart Friedman, den ich für *Bulletproof Radio* interviewt habe, war viele Jahre vor unserem Gespräch mein Professor an der University of Pennsylvania Wharton School of Business. Damals hatte er meine Welt auf den Kopf gestellt, indem er mir gezeigt hatte, dass ich meine Energie in die völlig falschen Dinge investierte. Stewart war nicht nur Professor für Leadership, sondern auch einer der 100 besten Führungskräfte der Ford Motor Company und dort für die Führungskräfteentwicklung des gesamten Unternehmens verantwortlich. Er gründete zudem das Total Leadership Program, das Topführungskräfte ausbildet, indem es ihnen zeigt, Arbeit und Leben in Einklang zu bringen, weil er bewiesen hatte, dass Verantwortliche ohne Work-Life-Balance schlechte Führungskräfte abgeben. *Working Mother* bezeichnete Friedman als einen der 25 einflussreichsten Männer Amerikas, die berufstätigen Eltern echte Verbesserungen ermöglicht haben, und seine viel zitierten Publikationen und international anerkannten Fachkenntnisse haben Thinkers50 bewegt, ihn unter die 50 besten Führungs- und Managementdenker der Welt

zu wählen. Es besteht kein Zweifel, dass er die Art und Weise verändert hat, wie Zehntausende von Menschen, einschließlich mir, jeden Tag arbeiten und leben, sowohl durch seine Lehrtätigkeit als auch mit seinem Buch *Leading the Life You Want: Skills for Integrating Work and Life*.

In unserem Gespräch erklärte Stew, als er das Leben erfolgreicher Menschen untersuchte, habe er festgestellt, dass deren hohe Leistungsniveaus ein Schlüsselkonzept zugrunde liege: sich darüber bewusst zu sein und sich ehrlich einzugestehen, was ihnen am wichtigsten sei. Dieses Konzept ist einfach, doch es umzusetzen, kann oft schwierig sein. Stewart ist der Meinung, dass sich die meisten von uns im Alltag nicht die Zeit nehmen, sich zu fragen, wofür wir wirklich stehen. Damit ist es schwierig, in aller Klarheit Entscheidungen zu treffen, die unseren Zielen entsprechen. Zu wissen, was Ihnen wichtig ist, bringt Klarheit in Ihre Entscheidungsfindung und ermöglicht es Ihnen, zu vielen (vielleicht sogar den meisten) Dingen Nein zu sagen. Das ist wirklich wichtig. Nur so können Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie ausschließlich auf die Dinge konzentrieren, die Ihnen am wichtigsten sind.

Um Klarheit über Ihre Werte zu gewinnen, empfiehlt Stew, an das Jahr 2039 zu denken, an einen Zeitpunkt, der, wenn Sie dieses Buch lesen mögen, rund 20 Jahre in der Zukunft liegt. Wie wird Ihr Alltag im Jahr 2039 aussehen? Mit wem werden Sie Ihr Leben teilen? Was werden Sie tun? Welchen Einfluss und welche Bedeutung werden Sie haben? Schreiben Sie all das auf. Denken Sie daran, dass Sie damit keinen Vertrag und auch keinen Aktionsplan erstellen, sondern die überzeugende Vorstellung einer realisierbaren Zukunft, durch die Sie Ihre wahren Werte erkennen können. Sobald Sie diese Informationen besitzen, wird es Ihnen leichtfallen, zu entscheiden, in was Sie Ihre Energie investieren, anstatt andere Ihre Prioritäten für Sie setzen oder sich von der Plackerei ablenken zu lassen.

Sobald Sie wissen, *was* Ihnen am wichtigsten ist, sagt Stewart, läge der zweite Schritt darin, festzustellen, *wer* Ihnen am wichtigsten ist. Diese Frage stellt für jeden Menschen eine Herausforderung dar, doch Stew ist sich sicher, dass wahre Führungskräfte sich die Zeit nehmen, sich zu fragen: »Wer ist mir wichtig, was wollen diese Leute von mir, und was will ich von ihnen?« Denken Sie an die Menschen in Ihrem Leben, die Einfluss auf die Gestaltung Ihrer Weltanschauung hatten. Sie sollten auf der Liste stehen.