

# VORWORT

## Der Tag, an dem sich alles änderte

**M**it der Arbeit am vorliegenden Buch begann ich im Herbst 2015. Damals ging es mir wirklich gut. Ich war privat und beruflich erfolgreich und wusste genau, was ich darüber zu erzählen hatte, wie man ein erfolgreiches Geschäft aufbaut, wie man als Unternehmer richtig handelt und wie man dabei im Gleichgewicht bleibt – mental, emotional und physisch. Meine Arbeit und mein Familienleben liefen auf allen Zylindern. Ich glaubte, wir hätten es »geschafft«.

Das änderte sich am 20. Januar 2016 auf einen Schlag. Es war ein Mittwoch, und wir waren mit Ava, unserer vierjährigen Tochter, zum Arzt gefahren. Sie hatte neuerdings Schmerzen in den Beinen. Zuerst dachten wir, das seien Wachstumsschmerzen, wie sie jedes Kind erlebt, aber kurz darauf bekam sie starke Blutergüsse, für die wir keine Erklärung hatten. Dann waren da noch die Ohreninfektionen ... schwere Ohreninfektionen. Der Arzt sagte uns, eine davon sei der schlimmste Fall gewesen, den er je gesehen habe. Es war ziemlich übel. Ich fing an, mir ernsthaft Sorgen zu machen.

Gegen 14 Uhr nahm eine Helferin Ava Blut für einen Labortest ab. Die Ärzte dachten, es könne sich um eine Mangelerscheinung – etwa einen ausgeprägten Eisenmangel – handeln, die Avas Organismus so schwächte. Sie schickten die Blutprobe als Eilauftrag ans Labor.

## VORWORT

Dann fuhren wir nach Hause. Abends kochte Ashley, meine Frau, gerade das Essen, als gegen 18 Uhr zunächst das Labor anrief: In Avas Blutbild zeigten sich »Auffälligkeiten«, und wir sollten uns für einen weiteren Anruf bereithalten. Das sind keine Worte, die man gern hört.

Fünf Minuten später rief Avas Arzt an. »Bringen Sie Ava bitte sofort in die Notaufnahme der Stanford-Klinik«, sagte er.

Mehr erzählte er uns nicht, aber die Dringlichkeit in seiner Stimme sagte uns, dass wir nicht zögern durften. Wir brachen sofort auf. Das Essen blieb auf der Anrichte stehen, während wir die nervenzehrende 35-Minuten-Fahrt von unserem Haus in Los Gatos bis nach Palo Alto hinter uns brachten.

Zuerst dachten wir, die Auffälligkeit im Blutbild habe etwas mit der Mangelerscheinung zu tun, die die Ärzte vermutet hatten, und die müsse sofort behandelt werden. Aber wir rieten natürlich nur herum und hofften das Beste. Was wirklich los war, ahnten wir nicht.

Wir meldeten uns in der Notaufnahme und wurden in einen besonderen Behandlungsraum für Kinder mit Immunschwäche geschickt. Jetzt waren wir allein und in Quarantäne – es wurde wirklich ernst. Ich werde diesen ersten Termin nie vergessen. Leider sollte er der erste von vielen weiteren in diesem Krankenhaus werden. Eine Schwester brachte uns in den Behandlungsraum, und bevor sie uns dem Personal dort überließ, gab sie uns einen Rat, der meine Frau und mich völlig unvorbereitet traf.

»Eins möchte ich Ihnen ans Herz legen«, sagte sie. »Ich habe hier schon einiges erlebt, viele Geschichten mitbekommen. Halten Sie sich immer einen Abend nur für Sie beide frei, eine *Date Night*, damit Ihre Beziehung hält.«

Ashley und ich schauten einander entgeistert an. *Was soll das denn bitte heißen?*, fragte ich mich. Erst wollte ich die Schwester zurechtweisen, hielt mich aber zurück, als ich langsam verstand, was sie meinte. Sie erlebte schließlich schon seit Jahren mit, wie Elternpaare durch diesen Raum geschleust wurden ... und wusste,

dass uns eine harte Zeit bevorstand. Wir wären schließlich nicht hier gelandet, wenn die Diagnose nicht sehr schwerwiegend ausfallen würde.

Gleich würden wir erfahren, was Ava eigentlich fehlte. Mein Schwiegervater Jeff eilte zu uns in den Behandlungsraum, so schnell er konnte. Wir saßen stundenlang da und warteten, bis gegen 1 Uhr morgens schließlich eine Ärztin hereinkam. Sie berichtete, zwei weitere Pathologen hätten den Befund des Blutbilds überprüft, und bat mich, mit nach draußen zu kommen, um das Ergebnis zu hören. Wir gingen hinaus auf den Gang, wo wir ungestört waren.

»Wir sind jetzt ziemlich sicher, dass Ihre Tochter an Leukämie leidet«, erklärte die Ärztin.

»Ist das ganz sicher?«, fragte ich.

»Zu 99 Prozent.«

Den Ansturm der Gefühle, als ich diese Worte hörte, kann ich nicht beschreiben. Ich war völlig fertig und weinte lange, dort draußen auf dem Gang. Du kannst dir vorstellen, was für eine Flut von Gedanken – fast nur negative – mir durch den Kopf schoss. Ich war kein Kriebsexperte, aber ich wusste, dass das eine sehr schlechte Nachricht war. Niemand will die Diagnose Krebs hören – besonders nicht, wenn es um die vierjährige Tochter geht.

Schließlich riss ich mich zusammen, ging zurück ins Behandlungszimmer und überbrachte Ashley und ihrem Vater die Nachricht. Dann verließ ich den Raum mit Ashley wieder und weinte auf dem Gang weiter. Nachdem wir dort draußen eine Weile allein miteinander gewesen waren, trafen wir eine Vereinbarung. Wir würden, nachdem wir allen Angehörigen Bescheid gesagt hatten, keine Tränen mehr vor Ava zulassen. Unabhängig davon, wie schlecht es uns ging, wie belastend die Situation auch sein mochte ... in ihrer Gegenwart wollten wir *immer* positiv bleiben. Bis heute, nach vielen Operationen, Therapien und Klinikaufenthalten, haben wir uns auch daran gehalten.

Und noch etwas schworen wir einander: Wir würden diese Krankheit zusammen besiegen und sofort damit anfangen. Jetzt

## VORWORT

gleich. Also gingen wir zurück ins Zimmer und machten uns an die Arbeit. Zuerst erklärten wir Ava, was das überhaupt für eine Krankheit war, und warum wir deswegen mitten in der Nacht ins Krankenhaus mussten. Weil sie noch so klein war, wusste sie nicht, was *Krebs* oder *Leukämie* bedeutete, also mussten wir ihr wirklich alles erklären. Sie ist allerdings ein kluges Kind und hatte sich schon gedacht, dass es sich um eine ernste Sache handelte. Ashley und mir gelang es, ihr die Krankheit so zu schildern, dass wir sie nicht verharmlosten, aber dabei positiv und hoffnungsvoll blieben. Avas Krankheit zu heilen würde viel Arbeit erfordern, aber wir würden das alle gemeinsam durchziehen.

Ich wusste damals sofort, dass alles, was mir im Leben dankenswerterweise gelungen war – als Geschäftsmann, als Weltrekord-Athlet, als Mensch und mit der finanziellen Grundlage, die wir gelegt hatten –, eine Vorbereitung auf diese Herausforderung gewesen war. Das war jetzt die Bewährungsprobe. Wir hatten eine starke Familie. Wir hatten eine gute Krankenversicherung. Unser Unternehmen, das Fitness-Start-up NCFIT, war ein florierendes, erfolgreiches Geschäft mit kompetenten Mitarbeitern, denen ich vertraute. Ich wusste, dass unser CFO Matt Walker und die anderen im Team den Laden allein schmeißen konnten, während ich mich zu hundert Prozent auf den jetzt anstehenden Kampf gegen die Leukämie konzentrierte.

Noch in derselben Nacht schickte ich Matt eine E-Mail:

Von: Jason Khalipa

Datum: Donnerstag, 21. Jan. 2016, 01:44 Uhr

Betreff: Planänderung

Ich habe noch nie so viel geweint wie heute Nacht. Mit Tränen in den Augen muss ich dir leider sagen, dass Ava an Leukämie erkrankt ist und ich mindestens einen Monat bei ihr im Lucile Packard Hospital bleiben werde. Die Behandlung beginnt noch heute.

Vorläufig kann ich mich nicht ums Geschäftliche kümmern. Vielleicht einen Tag, eine Woche oder ein halbes Jahr lang. Ich weiß es noch nicht.

Bitte übernimm die laufenden Geschäfte, Matt. Bis auf Weiteres ernenne ich dich hiermit zum geschäftsführenden Präsidenten. Wenn notwendig, lass uns das besprechen. Kannst du für mich eine E-Mail an die Mitarbeiter aufsetzen?

Sag bitte allen im Unternehmen, dass ich nicht ansprechbar bin, außer, es hat mit der Genesung meiner Tochter zu tun.

Danke.

Jason Khalipa

In jener Nacht änderte sich vieles, darunter auch meine Gründe, dieses Buch zu schreiben. Ursprünglich wollte ich nur ein wenig von dem Unsinn richtigstellen, den man in der Abteilung Business-Ratgeber von Flughafenbuchläden so findet. In den Jahren zuvor hatte ich auf meinen Reisen hin und wieder solche Bücher mitgenommen – und war immer enttäuscht worden. Diese Ratgeber versprechen Belohnung ohne erbrachte Leistung und eine erfolgreiche Zukunft ohne Vorausplanung und harte Arbeit. Einige waren sehr hypothetisch und hatten eigentlich keine Substanz; andere gingen nur von einer bestimmten Fallstudie aus und trafen einfach nicht auf mich zu. Ich las alles Mögliche – nur nicht die einfache Botschaft: Steh auf und fang an zu arbeiten! Schließlich beschloss ich, ein Buch zu schreiben, welches genau das aussagt: Arbeite hart und konzentriert.

Aber jetzt bedeutet das Buch viel mehr für mich. Das Warum, der eigentliche Grund, es zu schreiben, hat sich geändert. Ich wollte schon immer gewinnen und Erfolg haben – aber ich wusste ja nicht, dass meine Tochter einmal Leukämie bekommen würde. Jetzt *musste* ich gewinnen. Dieser schreckliche Schlag hat meine Perspektive geändert und mir einen tieferen Grund geliefert.

Auch wenn sich das Warum für mich geändert hat, ist mir doch an meinem eigentlichen Motiv, dieses Buch zu schreiben, etwas

## VORWORT

aufgefallen: Die entscheidenden Prinzipien und Lehren, die ich aus meinem persönlichen Lebensweg gezogen habe – vom ziellosen Highschool-Absolventen, der keine Ahnung hatte, was er mit seinem Leben anfangen sollte, zum Weltrekordsportler mit Familie und millionenschwerem, aus dem Nichts aufgebauten Unternehmen –, waren jetzt unentbehrliche Grundlagen für die bei Weitem größte Herausforderung, die mir je gestellt worden ist: die Krebserkrankung meiner Tochter. Sicher kannst du dir vorstellen – oder weißt es sogar aus persönlicher Erfahrung –, dass man, um als Vater oder Mutter mit einer solchen Situation fertigzuwerden, emotionale Selbstbeherrschung, Disziplin, Ausdauer, die Fähigkeit zur totalen Konzentration und noch viel, viel mehr braucht. Am Anfang meines Lebenswegs hatte ich all das noch nicht.

Wenn ich auf mein Leben zurückschaue, glaube ich wirklich, dass ich mich die ganze Zeit über auf diese Konfrontation mit dem Krebs vorbereitet habe. In der Highschool hatte ich viel Spaß mit meinen Kumpels und machte mir keine großen Gedanken um die Zukunft. Ich ging viel auf Partys, hing wochenlang am Pool herum und tat gar nichts. Als ich dann sah, dass andere in meiner Umgebung hart arbeiteten und etwas aus sich machten, während ich am selben Ort feststeckte, war es fast zu spät.

Aber ich lernte trotzdem wichtige Lektionen von wichtigen Menschen. Als Erwachsener eignete ich mir Methoden an, mit denen ich große Leistungen vollbringen konnte, ohne dabei meine Familie zu vernachlässigen. Die ganze Zeit über arbeitete ich dabei mit Techniken, die mich jetzt durch die schwierigsten Herausforderungen bringen würden, mit denen ich je konfrontiert war. Die Gesamtheit dieser Techniken ist das AMRAP-Prinzip.

Ich habe immer wieder die Bestätigung erhalten, dass es entscheidend ist, ein *Warum* zu haben, einen guten Grund, warum man so handelt und sein Leben so führt, wie man es tut. Ich bin Tag für Tag dankbar dafür, dass ich die AMRAP-Mentalität schon vor Jahren zu meinem Lebensprinzip gemacht habe, weil sie mich darauf vorbereitet hat, zu kämpfen – nicht ohne Angst, Erschöp-

fung oder Schmerz, aber ohne dass mich dies aufgehalten hätte. Sie war es, die mir und meiner Familie die Kraft gab, uns ganz auf eins zu konzentrieren: Avas Genesung. Auch dir kann das AMRAP-Prinzip diese Kraft geben. Sollte also einmal der Tag kommen, an dem dir das Leben einen Schlag versetzt und du zu Boden gehst wie wir damals ... dann kannst du danach nicht nur wieder aufstehen, sondern bist auch noch stärker motiviert als je zuvor.

© des Titels »As many REPS as possible« (ISBN 978-3-95972-247-6)  
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

# KAPITEL 1

## TOOLS, DIE DICH BEFREIEN

**W**ährend ich dies schreibe, denke ich voller Dankbarkeit an meinen Erfolg als Profisportler im CrossFit und auch als Gründer und Eigentümer eines Unternehmens, das mir alles bedeutet – NCFIT. Am schönsten ist natürlich, dass ich meine große Liebe aus der Highschool heiraten konnte und dass wir jetzt zwei wunderbare Kinder haben, Ava und Kaden. Wir sind glücklich, und Ava hat die Leukämie fast überwunden. Das ist mein Maßstab für Erfolg.

Ich möchte wetten, dass es ein paar Leute ziemlich überrascht hat, was aus mir geworden ist. Ehrlich gesagt hatten sie gar nicht so unrecht, wenn sie mir damals nicht viel zutrauten.

Meine besten Freunde waren schon auf der Highschool meine Kumpels. Sie kennen mich also so gut wie niemand sonst. Und sie wissen noch, was für ein Mensch ich als Schüler war – ein netter Kerl, ein guter Freund, aber manchmal auch ein ziemlicher Trottel. Ich glaube, wenn du sie fragen würdest – oder sogar Matt, unseren CFO, du erinnerst dich –, wie sie damals meine Zukunftschancen gesehen haben, müssten sie wohl sagen, dass sie mir kaum welche gaben. Oder sogar gar keine! Ich war jedenfalls nicht gerade ein konzentrierter, leistungsbereiter Schüler.

Vielleicht haben ja die Ratgeber aus der Flughafenbuchhandlung doch recht – und vielleicht hatte ich einfach nur großes Glück. Ich kriegte mein Mädchen, trainierte mir ein paar Muskeln an, gewann ein paar wichtige Work-outs, gründete ein Unternehmen, machte ein bisschen Geld und so weiter. Oder aber, und das trifft den Kern vielleicht eher, ich bin das Beispiel für jemanden, der rechtzeitig aufwacht, sich an die Arbeit macht, konzentriert bleibt, nicht aufgibt und entdeckt, was er oder sie alles kann, wenn er oder sie nur will.

Es war nicht einfach für mich, mein Potenzial zu entdecken und es dann für mich einzusetzen. Die Tools, die ich brauchte, um erfolgreich zu werden, fand ich erst nach und nach, im Lauf eines lehrreichen Lebenswegs, den ich das Glück – oder besser das Privileg – hatte, zu durchlaufen. Diese Tools, auf die ich mich Tag für Tag im Leben verlasse, bilden ein System, das ich das AMRAP-Prinzip nenne. Damit meine ich die Kombination mehrerer grundlegender Bausteine, die ich möglichst durchgehend und in jeder Situation anwende. Dieses Prinzip möchte ich dir jetzt vorstellen.

## Was heißt AMRAP?

AMRAP ist eine in der Fitnessbranche allgemein übliche Abkürzung. Sie steht für *As Many Rep(etition)s As Possible*, also »Übung so oft wie möglich wiederholen«.

*AMRAP – As Many  
Rep(etition)s As Possible*

Kurz gesagt handelt es sich um eine Form des Zirkeltrainings, bei der die Stoppuhr dir sagt, wie lange du trainierst, aber du selbst

entscheidest, wie intensiv. Kurzes Beispiel: Liegestütze auf dem Boden, eine Minute lang – AMRAP, eine Minute. Schaffst du mehr als 40, herzlichen Glückwunsch von mir.

Ich kämpfe schon seit über zehn Jahren bei meinen Work-outs gegen die Uhr, und das Ziel, möglichst viel aus einer Minute her-

auszuholen, wurde zur Grundlage für das AMRAP-Prinzip. Im Grunde geht es dabei darum, die eigenen Ziele – ob große oder kleine – durch Konzentration, Entschlossenheit und Arbeit zu erreichen. Ob im Fitnessstudio, zu Hause oder bei der Arbeit – das AMRAP-Prinzip ist ein System, das deine Gedanken, Gefühle und Handlungen so aufeinander abstimmt, dass du auf die bestmögliche und effektivste Weise auf dein Ziel hinarbeitest.

DAS AMRAP-PRINZIP BESTEHT AUS FÜNF  
BAUSTEINEN:

- Mache dir deine Motivation klar
- Konzentriere dich auf das, was du verändern kannst
- Arbeite hart
- Wechsele rechtzeitig den Gang
- Bewerte die Lage neu, wenn nötig

Erinnerst du dich daran, wie du Radfahren gelernt hast? Das war anstrengend, oder? Bevor du auch nur daran denken konntest, schnell oder weit zu fahren, musstest du dich erst einmal *konzentrieren*. Die Konzentration, die du brauchtest, um überhaupt aufrecht auf zwei Rädern zu bleiben, ist am Anfang der Aufgabe entscheidend. Wenn du das geschafft hast, kannst du ein Mal um den Block radeln. Das ist *harte Arbeit*. Vielleicht fährst du unterwegs auf einen Stein und drohst die Kontrolle über das Rad zu verlieren. Dann musst du den *Gang wechseln*, während du gleichzeitig weitertrittst und darauf konzentriert bleibst, das Gleichgewicht zu halten. Und wenn du bergauf und bergab fährst, musst du weitertreten, auch wenn du gerade schaltest – das ist Anpassung, ohne nachzugeben.

So funktioniert das AMRAP-Prinzip – es verlangt Konzentration, harte Arbeit, rechtzeitige Gangwechsel und die Fähigkeit zur

## KAPITEL 1

Neubewertung der Lage. Nicht nur hin und wieder oder ein Mal pro Stunde, sondern fortlaufend ... so oft du nur kannst, AMRAP. Zuerst musst du dich bewusst auf jedes einzelne Element konzentrieren, aber bald funktioniert dies unbewusst, sozusagen automatisch.

Wie gesagt, die Abkürzung AMRAP bezeichnet eine Art des Zirkeltrainings: Man wiederholt eine Übung so oft wie möglich in

---

*AMRAP ist eine Work-out-Methode, die bei minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse bringt.*

---

einer vorgegebenen Zeit. Erfahrung und Sportwissenschaft sagen uns, dass ein hartes, intensives und konzentriertes Training in einem gut durchgeführten Work-out nur wenige Minuten

dauern muss, um trotzdem einen enormen physiologischen und hormonellen Unterschied zu machen. Besonders AMRAP ist eine Work-out-Methode, die, richtig ausgeführt, bei minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse bringt.

Im Folgenden noch ein Beispiel, um den Unterschied zu demonstrieren, den diese Methode bewirkt: Nehmen wir an, dein Work-out umfasst zehn Liegestütze, zehn Kniebeugen und zehn Sit-ups. Jede Übung zehn Mal ausgeführt ergibt einen Durchgang.

Jetzt stell dir vor, der Trainer im Fitnessstudio sagt, »Geh mal nach da drüben auf die Matte und mach ein paar Durchgänge – je zehn Liegestütze, zehn Kniebeugen und zehn Sit-ups. Ich schaue nachher, wie es läuft.« Auch wenn du körperlich noch nicht viel drauf hast, ist das nicht besonders anstrengend. Vielleicht kommst du nicht mal ins Schwitzen. Du machst einen Durchgang, ruhst dich ein paar Minuten auf der Matte aus, streckst dich, machst noch einen Durchgang, holst dir ein Glas Wasser ... So vergeht leicht eine halbe Stunde ohne große Probleme – und ohne dass du groß trainierst. Schau dir ruhig mal in einem konventionellen Fitnessstudio an, wie die Leute mit genau dieser Einstellung von einer Maschine zur nächsten wandern. Man sieht diese Art Halbherzig-

keit beim Training dort nämlich dauernd. So geht viel Zeit verloren, aber du baust kaum Kondition oder Muskeln auf.

Jetzt ändern wir das Tempo ein bisschen. Sagen wir, du trainierst in einer Gruppe. An der Wand hängt eine große Countdown-Uhr, Der Trainer stellt sie auf zehn Minuten und gibt euch eine Aufgabe: »Wie viele Runden aus Liegestützen, Kniebeugen und Sit-ups schafft ihr in zehn Minuten? Wer die meisten hat, gewinnt, und die Aufgabe besteht darin, zu gewinnen. Wer diese Übung schon einmal gemacht hat, muss außerdem besser werden als beim letzten Mal.«

Ach du Scheiße. Ja, jetzt musst du schlucken. Du trittst nicht nur gegen die anderen in der Gruppe, sondern auch gegen dich selbst an. Auf einmal sieht die einfache Übung ganz anders aus, und ich wette mit dir um dein nächstes Gehalt, dass du mit AMRAP mehr Runden schaffst als vorher.

Das ist ziemlich anstrengend, und es ist effektiv, weil es dich herausfordert. Wenn du allerdings zu hart rangehst, wirst du wieder langsamer, denn du kannst dich verletzen, wenn du es übertreibst. Eine Verletzungspause abzuwarten oder Fehler korrigieren zu müssen, die du in Hast und Eile gemacht hast, kostet dich nur Zeit – Zeit, in der du ansonsten auf dein Ziel hättest hinarbeiten können. Achte also auf jeden Fall immer auf deine Sicherheit, wenn du beim Work-out die AMRAP-Mentalität anwendest.

## Nicht nur im Fitnessstudio

Treten wir jetzt im Geist ein paar Schritte zurück und schauen, wie man diese Methode auch außerhalb des Trainings anwendet. Das AMRAP-Work-out findet natürlich meistens im Fitnessstudio statt. Aber wie steht es mit dem Konferenzzimmer, dem Klassenzimmer ... und dem Krankenzimmer?

Es ist tatsächlich nicht schwer, sich vorzustellen, wie Menschen in jeder Situation von einer Anwendung dieses Trainings

## KAPITEL 1

profitieren können. Man könnte die Grundidee auch als »Leistung bei Bedarf« oder »Leistung unter Druck« beschreiben. Nehmen wir ein kurzes Beispiel aus dem Arbeitsalltag im Büro: Dir wird ein Projekt zugewiesen, bei dem du eine wichtige Verkaufspräsentation für einen großen potenziellen Kunden erstellen sollst. Die Unternehmensleitung konnte das Angebot unerwartet an Land ziehen ... und du hast nur ein paar Stunden, um die Slideshow vorzubereiten! Jetzt brauchst du AMRAP, um rechtzeitig fertig zu werden! Aber genau wie bei den Liegestützen musst du darauf achten, dich nicht zu überfordern.

Situationen, in denen man so unter Druck gerät, gibt es im Leben immer wieder – ob in der Schule, in der Beziehung oder

---

*Handele schnell, aber so, dass du die Sache im Griff behältst.*

---

wenn man ein Unternehmen gründet. In all diesen Fällen kann man aber das AMRAP-Prinzip anwenden, und längst nicht nur in diesen!

Zurück zu unserem Trainingsbeispiel. Siehst du, wie die Countdown-Uhr eine ziemlich langweilige Übungsroutine in einen Wettkampf verwandelt? Wie viel mehr man auf diese Weise in zehn Minuten schafft? Wie viel Schweiß und Anstrengung man sich abringt? Jeder, der so etwas schon öfter gemacht hat, weiß, dass ein einfaches Konditionstraining zu einer alptraumhaften Herausforderung werden kann, wenn man alles gibt.

Stell dir die Wirkung vor: 20 Minuten hat man schnell verträdelte, wenn man im Fitnessstudio herumhängt, auf Facebook unterwegs ist oder sich mit anderen Zeitverschwendungen abgibt, die einem das Internet aufdrängt. Aber durch das AMRAP-Prinzip – einer Kombination aus begrenzter Zeit, einem konkreten Ziel und dem Wettbewerb mit anderen oder sich selbst – kann man schon in fünf, zehn oder 20 Minuten erstaunlich viel erreichen. Jetzt stell dir vor, was in einer Stunde möglich ist!

Wie sieht es mit deiner Leistung unter Druck aus? Schiebst du die Aufgabe vor dir her, oder arbeitest du an den Fähigkeiten, die

du brauchst, um das Ergebnis zu maximieren? Und – noch wichtiger – inwiefern bringt dich das eine oder das andere deinem Ziel und einer sinnvollen Verhaltensweise näher oder führt davon weg?

Als Sportler wie als Unternehmer baue ich schon lange auf das AMRAP-Prinzip. Es besteht aus fünf Grundbausteinen, die ich hier kurz vorstelle:

## 1. Mache dir deine Motivation klar

Das Warum, deine Motivation, ist Grundlage und Treibstoff des AMRAP-Prinzips. Harte Arbeit und Konzentration sind ihr Herzstück, aber das Warum legt den Grundstein. Diese Grundlage, in der wir die Leistungsvorgaben innerhalb kurzer Zeitabschnitte festlegen und den Druck eines Countdowns und des Wettbewerbs hinzufügen, ist eine sehr wirkungsvolle Methode. Konzentration wird dadurch nicht nur möglich, sondern erzwungen. Sie tritt automatisch ein, wenn man die richtigen Bedingungen schafft, und eine klare Motivation hilft dabei sehr.

Zu wissen, was man will und warum man es will, ist die treibende Kraft des ganzen Prozesses. Ein entschlossenes Verfolgen dieser Motivation treibt dich auf sie zu wie eine Rakete mit Hitze-sensor. Das AMRAP-Prinzip ist ein Bündel von Methoden, harte, wichtige Arbeit schnell und gut zu erledigen. Wenn man aber gar nicht richtig weiß, warum man etwas tut oder vielleicht nicht wirklich dahintersteht, funktioniert es nicht. Ohne klare Motivation wird man nur schwer Erfolg haben.

---

*Harte Arbeit und Konzentration sind das Herzstück des AMRAP-Prinzips aber das Warum legt ihren Grundstein.*

---

Ich gebe dir ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung. Nehmen wir an, du willst die Meisterschaft in den CrossFit Games. Klasse, das finde ich toll! Damit hast du dir aber ein anspruchsvolles Ziel gesetzt, das nur nach jahrelanger harter, konzentrierter Ar-

## KAPITEL 1

beit und anstrengenden Wettkämpfen zu erreichen ist. Bist du bereit, fast alles andere im Leben für diesen Sieg aufzugeben? Bist du bereit, früh und spät zu trainieren, auch wenn du krank bist, auch wenn du Urlaub hast? Tut es dir um jede Minute leid, die du nicht trainierst? Macht dich der Gedanke wahnsinnig, dass jetzt gerade ein Konkurrent härter trainiert als du? Ich will damit sagen, dass deine Motivation stark genug sein muss, um dich nicht nur zu aller notwendigen Mühsal anzuspornen, sondern auch dazu, täglich Opfer zu bringen. Wenn deine Motivation nämlich nicht stark genug ist, dann wirst du eines Tages mitten in einem harten Training oder einem quälenden Wettkampf eine leise Stimme hören, die dir zuflüstert: *Warum tust du dir das eigentlich an? Du brauchst es doch gar nicht.* Wenn du darauf nicht sofort eine eindeutige Antwort hast, dann ist es vorbei. Du hast gerade verloren.

Dasselbe Prinzip gilt für praktisch jedes Ziel und jede Herausforderung. Vieles von dem, was ich während meiner Unternehmensgründung gelernt habe, habe ich ... nun, als Unternehmensgründer gelernt! Jeder Unternehmer wird dir bestätigen, dass der Weg zum Erfolg nicht leicht ist. Man muss bereit sein, rund um die Uhr zu arbeiten und immer fürs Geschäft da zu sein. Es gibt keine freien Tage mehr. Dafür lernst du aber ununterbrochen dazu, und du musst bereit sein, jede Lektion anzunehmen und anzuwenden. Auch hier ist eine klare Motivation entscheidend, als Quelle deiner Kraft und Konzentration, als Treibstoff für dein Handeln. Für mich war das Warum einfach zu beantworten: Ich musste Erfolg haben, um meine Familie zu versorgen. Ich hatte gar keine Wahl. Meiner Frau und den Kindern jeden Tag etwas zu essen auf den Tisch zu bringen und ihnen eine gute Krankenversicherung zu finanzieren waren nur zwei der vielen Gründe dafür, dass ich dranbleiben musste.

## 2. Konzentriere dich auf das, was du verändern kannst

Wenn du eine klare Motivation und Ziele hast, die dir etwas bedeuten, musst du noch die Fähigkeiten entwickeln, die deine Aufmerksamkeit auf das richten, was zu verändern in deiner Macht liegt. Wenn du dich nicht auf die Umstände konzentrierst, auf die du Einfluss hast, wirst du womöglich dein eigener schlimmster Feind – deine Vorstellungskraft könnte dich in Bereiche locken, die du nicht unter Kontrolle hast. Wenn du sie dann nicht zügeln kannst – ich spreche hier aus eigener Erfahrung –, wird sie dir ständig ausmalen, was alles schiefgehen kann, und im Nu stehst du innerlich vor einem schwarzen Loch.

Um den Fokus auf das nächste Level zu richten, musst du alles ausblenden, was außerhalb deiner Macht liegt und dich daran halten, worauf es wirklich ankommt. Rate mal, welcher Typ Mensch sich oft um Umstände sorgen macht, die er nicht kontrollieren kann? Das ist der Typ, der oft verliert.

Du kannst es dir so vorstellen: Nehmen wir an, du bist wieder in der Highschool, und in Biologie steht eine Klassenarbeit an. Welche Umstände kannst du selbst verändern? Du bestimmst selbst, wie gut du dich vorbereitest, in welcher mentalen Verfassung du bist, welche Haltung du einnimmst, ob du pünktlich kommst, an einen Ersatzstift denkst, ob du vorher ausreichend frühstückst ... all das und noch mehr liegt an dir. Und woran kannst du nichts ändern? An den Prüfungsfragen, an dem Streber neben dir, daran, wie schnell die anderen fertig werden und abgeben ... das alles kannst du nicht beeinflussen. Warum machst du dir also Sorgen darüber? Wenn du dich davon ablenken lässt und darüber grübelst, schreibst du vielleicht nicht unbedingt eine Eins. Halte dich lieber an das, was du ändern kannst.

---

*Halte dich an das, was du ändern  
kannst.*

---

## KAPITEL 1

Meine eigene Fähigkeit, diesen Grundsatz zu beherzigen, wurde während der Krebstherapie meiner Tochter auf eine harte Probe gestellt. Ich hatte keine Macht darüber, wann das Ergebnis der nächsten Blutuntersuchung vorlag – aber ich konnte dafür sorgen, dass meine Tochter das Bettzeug oder das Spielzeug bekam, das sie haben wollte. Es ist nicht leicht, sich einzugestehen, dass man nicht alles unter Kontrolle hat, aber man muss sich dazu durchringen. Bei diesem Schritt hilft dir das AMRAP-Prinzip, abzuschätzen, was du verändern kannst, und es von dem zu trennen, worauf du keinen Einfluss hast. Bevor wir zu den nächsten Stufen übergehen, müssen wir zunächst entschieden und exakt definieren, was in unserer Macht liegt.

### 3. Arbeite hart

Gute alte Arbeit, zuverlässig und altmodisch, ist die Währung des AMRAP-Prinzips – die Moral der Blaumänner. Es gilt eine Aufgabe zu erledigen – also mach dich an die Arbeit. Dabei geht es nicht darum, geheime Tricks und Abkürzungen zu finden, sondern alles zu tun, was zu tun ist, so gut du nur kannst. Harte Arbeit birgt kein Geheimnis. Es handelt sich um Arbeit, und die ist hart, – weiter nichts. Wichtig dabei ist, dass dir mit einer klaren Motivation auch Energie, Entschlossenheit und Vernunft zur Verfügung stehen, um täglich dein Pensum durchzuziehen und ans Ziel zu kommen. Wenn deine Motivation stimmt, macht die Arbeit sogar Spaß und wird dich befriedigen.

Das soll nicht heißen, dass die Arbeit nicht mühsam und anstrengend ist und dass du nicht zwischendurch den Mut verlieren kannst. Es ist ganz normal, wenn du an manchen Tagen nicht besonders motiviert bist. An

solchen Tagen denke einfach an deine Einsatzbereitschaft und den

---

*Harte Arbeit ist die Währung  
des AMRAP-Prinzips.*

---

Schwung, den du an guten Tagen hast. Wenn du das große Ganze im Blick hast, gibt dir das die Kraft, mit der täglichen Anstrengung umzugehen. Wenn du aber völlig entmutigt oder erschöpft bist – nimm dir ein paar Tage Zeit. Stell dich neu auf und mach dich wieder an die Arbeit. Es hat keinen Sinn, wenn du dir schon in den ersten paar Tagen, die du nach dem AMRAP-Prinzip vorgehst, einen Burn-out holst – schließlich bist du auf Dauer dabei. Das war es auch, was uns die Krankenschwester damals am ersten Tag riet: Nimm dir Zeit für dich selbst. Du wirst sie brauchen!

#### 4. Wechsele rechtzeitig den Gang

Deine Fortschritte zu beobachten und herauf- oder herunterzuschalten, ist der vierte Grundbaustein des AMRAP-Prinzips. Meiner Erfahrung nach ist es fast unmöglich, einen ganzen Tag lang konzentriert bei der Sache zu bleiben – Gehirn und Körper brauchen Zeit, um sich wieder aufzuladen und hochzuschalten. Genau wie man beim Rad- oder Autofahren je nach Situation in einen anderen Gang schalten muss, sollte man auch den Fokus den Tag über immer wieder verlagern. Von Familienzeit über Geschäftszeit bis zur Trainingszeit – wenn du zwischen diesen Gängen hin- und herschaltest, bleibst du konzentriert und präsent. Wenn du arbeitest, konzentriere dich ganz auf die Arbeit – und zu Hause ganz auf die Familie. Schalte hin und her und bleibe dabei konzentriert. Wenn du in einem Gang bist, denke nicht an den, in dem du vorher gefahren bist oder den, in den du als Nächstes schalten wirst. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf den, in dem du jetzt gerade fährst. Mir ist aufgefallen, dass die meisten Menschen drei Gänge haben: Der erste dient der Aufrechterhaltung guter Beziehungen zu Angehörigen und engen Freunden, der zweite der Sicherung des Lebensunterhalts für sich selbst und die Familie und der dritte ist gewöhnlich Hobbys oder sonstigen Leidenschaften vorbehalten.

Bekanntermaßen wechselwirken diese Schritte miteinander. Den Gang zu wechseln kann zum Beispiel ein gutes Mittel gegen die bereits erwähnte Entmutigung sein. Konzentration, unser zweiter Grundbaustein, ist unverzichtbar, wenn wir den Gang wechseln und dabei am Ball bleiben wollen. Zwischen Umständen, die wir nicht kontrollieren können, hin- und herzuspringen, ist reine Energieverschwendung.

### 5. Bewerte die Lage neu, wenn nötig

Im Leben gibt es immer wieder Zeiten, in denen man sich neu orientieren muss, besonders vor oder nach einem bedeutsamen Ereignis – etwa wenn man ein Kind bekommt, heiratet oder eine Arbeitsstelle antritt beziehungsweise verliert. Solche Momente kommen zwangsläufig, und sie sind eine gute Gelegenheit, die eigenen Motive von Grund auf zu hinterfragen.

Bei der Neubewertung geht es darum, methodisch zu analysieren, wo man im Leben steht, welche Werte man vertritt und wie weit man sie tatsächlich umsetzt. Wenn man sich selbst auf diese Weise überprüft, vermeidet man, vom Kurs abzukommen; davon bin ich überzeugt. Ich komme später noch darauf zurück, aber für mich war es diese Neubewertung, die mich dazu gebracht hat, aus den Profi-Wettkämpfen in meinem Sport auszusteigen und mich auf etwas anderes zu konzentrieren.

Indem ich mir die Zeit nahm, über meinen Platz im Leben und meine Verantwortung nachzudenken, gelangte ich zu dem Schluss, dass meine Familie und mein schnell wachsendes Geschäft jetzt Priorität hatten. Es war unrealistisch anzunehmen, dass ich auf allen Feldern gleichzeitig gute Leistungen bringen würde. Ich konnte nicht die CrossFit Games gewinnen, ein weltweites Unternehmen aufbauen *und* meine Familie zusammenhalten. Vielleicht können andere das; ich wusste, dass es für mich zu viel war. Als ich diese Bewertung vornahm, wurde mir auch klar, dass ich eine reife

Persönlichkeit entwickelt hatte. Ich war bereit für eine neue Herausforderung im Leben und für eine neue Phase – eine, die mich physisch weniger herausforderte, aber auf andere Weise immer noch genug. Deshalb ist Neubewertung ein unverzichtbarer Teil des AMRAP-Prinzips.

## Den Sprung wagen

Jetzt wird es Zeit für den Sprung ins kalte Wasser. Wir sind die Grundbausteine eines AMRAP-Work-outs durchgegangen und haben uns mit dem Eckstein des AMRAP-Prinzips vertraut gemacht: Du musst deine Motivation kennen. Das ist das Entscheidende an meinem Ansatz, und ich rate dir ernsthaft, dein Warum die ganze Zeit über zu prüfen, während du dieses Buch liest.

Ich hoffe, dass du aus jedem einzelnen Kapitel eine weitere praktisch anwendbare Lektion mitnimmst, die du direkt auf dein eigenes Leben anwenden kannst. Es kommt nicht darauf an, ob dein Ziel privat oder geschäftlich ist. Mit dem AMRAP-Prinzip lernst du, dass, unabhängig davon wie dein Ziel lautet, jede einzelne Entscheidung ein unverzichtbarer Schritt auf

deinem Weg zum Erfolg ist. Es kommt auch nicht darauf an, ob du gerade die ersten Schritte auf deinem Weg machst oder bereits ein ganzes Stück zurückgelegt hast. Das AMRAP-Prinzip hält

---

*Mit dem AMRAP-Prinzip lernst du, dass jede einzelne Entscheidung ein unverzichtbarer Schritt auf deinem Weg zum Erfolg ist.*

---

dich in der richtigen Spur. Egal, ob du noch nie einen Liegestütz gemacht, noch nie eine Krawatte getragen oder noch nie auf einem Wettkampffeld gestanden hast – jetzt ist die richtige Zeit dafür.

Ich freue mich sehr über die Gelegenheit, dir das AMRAP-Prinzip vollständig zugänglich zu machen und dir gleichzeitig mit Geschichten aus meinem Leben nahezubringen, wie es zustande gekommen ist. Du wirst dich in eine finanziell, professionell,

## KAPITEL 1

emotional und persönlich unabhängige Macht verwandeln können, die jeden unerwarteten Schlag, den dir das Leben versetzt, abschmettern kann. Und es geht auch gleich los.

Mein eigener Weg zur Erkenntnis und Anwendung des AMRAP-Prinzips begann mit einer Art Weckruf, der mir ein höheres Ziel zeigte, das ich zu verfolgen begann ...

© des Titels »As many REPS as possible« (ISBN 978-3-95972-247-6)  
2019 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

## PRAXISÜBUNG

***Achtsamkeits-AMRAP (10 Minuten)***

Stell einen Kurzzeit-Timer auf 10 Minuten. Schreibe drei Ziele auf, die du schon immer erreichen wolltest, vor dir herschiebst oder schon einmal erfolglos zu erreichen versucht und aufgegeben hast. Wie du noch sehen wirst, ist AMRAP ein abgestuftes System; du kannst also ruhig klein anfangen.

Wenn du deine Liste hast, versuche anhand dessen, was du bis hierher gelesen hast, zu bestimmen, welcher Grundbaustein der AMRAP-Mentalität dir jeweils helfen könnte, erfolgreicher zu sein.

***Trainings-AMRAP (6 Minuten)***

Stelle einen Kurzzeit-Timer auf 6 Minuten und vollführe so viele Burpees wie möglich.

Ein Burpee ist eine Fitnessübung, die aus dem aufrechten Stand begonnen wird. Lass dich vornüber in den Liegestütz fallen, sodass Knie und Brustkorb den Boden berühren. Dann stehe oder springe wieder auf. Anschließend springe in die Luft und schlage die Hände über dem Kopf zusammen. Jedes Händeklatschen bedeutet einen Durchgang. Fertig? Los!

***Jasons Profi-Tipp:*** Wenn du noch am Anfang deines Fitnesstrainings bist, krabble einfach auf dem Boden vorwärts und zurück, bevor du wieder aufstehst. Mute dir nicht zu viel zu. Wenn du schon besser in Form bist, versuche die Geschwindigkeit, mit der du dich fallen lässt, wieder hochspringst und in die Hände klatschst, zu steigern. Beginne mit hohem Tempo und versuche es zu halten!