

TOOLS DER MENTOREN

**Die Geheimnisse der
130 Weltbesten für Erfolg, Glück
und den Sinn des Lebens**

TIM FERRISS

New York Times-Bestsellerautor

Tim Ferriss

Tools der Mentoren

**Die Geheimnisse der 130 Weltbesten für Erfolg,
Glück und den Sinn des Lebens**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@m-vg.de

1. Auflage 2024

Copyright der Hardcoverausgabe © 2018 by FinanzBuch Verlag
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Copyright © 2017 by Timothy Ferriss. All rights reserved. TRIBE OF MENTORS, TOOLS OF TITANS, TIM FERRISS, TIMOTHY FERRISS, THE 4-HOUR, THE 4-HOUR WORKWEEK, THE 4-HOUR BODY, THE 4-HOUR CHEF, SLOW-CARB DIET, OTK, and 5-BULLET FRIDAY are trademarks or registered trademarks, and are used under license. All rights reserved. Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company unter dem Titel »Tribe of Mentors«. Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung/Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Chart auf Seite 317 freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Steve Jurvetson/Draper Fisher Jurvetson

Übersetzung: Petra Pyka, Kimiko Leibnitz und Sascha Mattke
Redaktion: Palma Müller-Scherf, Ulrike Kroneck und Matthias Michel
Korrektur: Bärbel Knill, Hella Neukötter und Silvia Kinkel
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, Rachel Newborn
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-771-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-185-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-186-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Haftungsausschluss des Verlags

In diesem Buch finden Sie eine große Bandbreite an Meinungen über eine Vielzahl von Themen aus den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden, darunter bestimmte Ideen, Therapien und Verfahren, die gefährlich oder illegal sein könnten, wenn sie ohne angemessene medizinische Überwachung genutzt werden. Diese Meinungen basieren auf Recherchen und Ideen des Autors oder der Personen, deren Ideen der Autor vorstellt, sind aber nicht als Ersatz für die Betreuung durch geschultes medizinisches Personal zu verstehen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie irgendein Diät-, Medikamenten- oder Trainingsprogramm beginnen. Der Autor und der Verlag lehnen jegliche Haftung für mögliche negative Auswirkungen ab, die sich direkt oder indirekt durch Informationen in diesem Buch ergeben.

Haftungsausschluss von Tim Ferriss

Bitte tu nichts Dummes und bring dich nicht um. Das würde uns beide ziemlich unglücklich machen. Konsultiere einen Arzt, Rechtsanwalt und Spezialisten für gesunden Menschenverstand, bevor du irgendetwas aus diesem Buch ausprobierst.

An alle meine »Begleiter auf dem Weg«: Möget ihr eine Kraft für das Gute auf dieser Welt sein und dasselbe in euch selbst sehen.

Und denkt daran:

»Das, wonach du suchst, sucht dich.«

– RUMI

INHALT

Einleitung 10

Samin Nosrat 23
Steven Pressfield 28
Susan Cain 33
Kyle Maynard 37
Terry Crews 42
Debbie Millman 47
Naval Ravikant 54
Matt Ridley 58
Bozoma Saint John 60
Tim Urban 64
Janna Levin 72
Ayaan Hirsi Ali 75
Graham Duncan 78
Mike Maples Jr. 86
Soman Chainani 92
Dita Von Teese 98
Jesse Williams 102
Dustin Moskovitz 105
Richa Chadha 108
Max Levchin 115

Neil Strauss 119
Veronica Belmont 124
Patton Oswalt 127
Lewis Cantley 130
Jerzy Gregorek 136
Aniela Gregorek 145
Amelia Boone 151
Joel McHale 155
Ben Stiller 160
Anna Holmes 165
Andrew Ross Sorkin 169
Joseph Gordon-Levitt 171

Wie man Nein sagt: Wendy MacNaughton 175

Vitalik Buterin 177
Rabbi Lord Jonathan Sacks 181
Julia Galef 187
Turia Pitt 192
Annie Duke 196
Jimmy Fallon 200

Esther Perel 203
Maria Scharapowa 206
Adam Robinson 210
Josh Waitzkin 218
Ann Miura-Ko 223
Jason Fried 226
Arianna Huffington 234
Gary Vaynerchuk 238
Tim O'Reilly 242
Tom Peters 248
Bear Grylls 252
Dr. Brené Brown 255
Leo Babauta 259
Michael »Mike D« Diamond 262
Esther Dyson 266
Kevin Kelly 269
Ashton Kutcher 273
Brandon Stanton 278
Jérôme Jarre 280
Fedor Holz 288
Eric Ripert 291
Sharon Salzberg 295
Franklin Leonard 300
Peter Guber 303
Greg Norman 306
Daniel Ek 309
Strauss Zelnick 312

Steve Jurvetson 316
Tony Hawk 320
Liv Boeree 322
Anníe Mist Þórisdóttir 328
Mark Bell 331
Ed Coan 335
Ray Dalio 344
Jacqueline Novogratz 347
Brian Koppelman 351
Stewart Brand 355
Sarah Elizabeth Lewis 359
Dr. Gabor Maté 364
Steve Case 368
Linda Rottenberg 372
Tommy Vietor 376
Larry King 380
Muna AbuSulayman 385
Sam Harris 388
Maurice Ashley 391

**Wie man Nein sagt:
Danny Meyer 394**

John Arnold 396
Mr. Money Mustache 399
David Lynch 403
Nick Szabo 405
Jon Call 408

Dara Torres 413
Dan Gable 415
Caroline Paul 419
Darren Aronofsky 421
Evan Williams 424
Bram Cohen 427
Chris Anderson 430
Neil Gaiman 433
Dr. Michael Gervais 435
Temple Grandin 439
Kelly Slater 442
Katrín Tanja Davíðsdóttir 444
Mathew Fraser 448
Adam Fisher 451
Aisha Tyler 454
Laura R. Walker 460
Terry Laughlin 463
Marc Benioff 468
Marie Forleo 474
Drew Houston 479
Scott Belsky 482
Tim McGraw 487
Muneeb Ali 491

Wie man Nein sagt:
Neal Stephenson 493

Craig Newmark 495

Steven Pinker 498
Gretchen Rubin 503
Whitney Cummings 505
Rick Rubin 511
Ryan Shea 517
Ben Silbermann 520
Vlad Zamfir 526
Zooko Wilcox 531
Stephanie McMahon 534
Dr. Peter Attia 539
Steve Aoki 544
Dr. Jim Loehr 551
Daniel Negreanu 557
Jocko Willink 561
Robert Rodriguez 566
Kristen Ulmer 572
Yuval Noah Harari 580

Ein paar abschließende Überlegungen 587

Empfohlene Hilfsmittel 599

Die Top-25 Folgen der *Tim Ferriss Show* 601

Längere Gespräche 604

Index der Fragen 606

Erstelle deinen eigenen Index 613

Danksagungen 618

Stichwortverzeichnis 619

Einleitung

»Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, mit denselben Augen hundert verschiedene Länder zu besuchen, sondern darin, dasselbe Land mit hundert verschiedenen Augen zu sehen.«

– Marcel Proust

»Albert brummte. ›Weißt du, was mit jungen Burschen passiert, die zu viele Fragen stellen?‹

Mort dachte einen Augenblick nach.

›Nein‹, sagte er dann, ›was passiert mit ihnen?‹

Schweigen.

Endlich richtete Albert sich auf und sagte: ›Keine Ahnung. Wahrscheinlich bekommen sie Antworten.‹

Geschieht ihnen recht.«

– Terry Pratchett, *Mort*

Um zu erklären, *warum* ich dieses Buch geschrieben habe, muss ich wahrscheinlich mit dem *Wann* anfangen.

2017 war ein ungewöhnliches Jahr für mich. Die ersten sechs Monate waren ein langsames Köcheln. Dann aber wurde ich innerhalb weniger Wochen 40 Jahre alt, mein erstes Buch (*The 4-Hour Workweek*) hatte sein zehnjähriges Jubiläum, mehrere Menschen aus meinem Freundeskreis starben, und ich ging auf eine Bühne, um zu erzählen, wie ich auf dem College kurz davor gestanden hatte, Selbstmord zu begehen.*

Um die Wahrheit zu sagen: Ich hätte nie gedacht, dass ich überhaupt 40 Jahre alt werden würde. Mein erstes Buch wurde von 27 Verlagen abgelehnt. Die Sachen, die dann funktionierten, hätten gar nicht funktionieren dürfen. Und so wurde mir an meinem Geburtstag klar: Ich hatte keinen Plan für das Leben nach 40.

Wie es an Weggabelungen – Uni-Abschluss, Krisen nach einem Viertel oder der Hälfte des Lebens, Auszug der Kinder, Ruhestand – häufig vorkommt, begannen Fragen aus meinem Inneren an die Oberfläche zu sprudeln.

Waren meine Ziele meine eigenen oder nur das, von dem ich dachte, ich sollte es wollen?

Wie viel vom Leben habe ich durch zu wenig oder zu viel Planung verpasst?

Wie könnte ich freundlicher zu mir selbst sein?

Wie könnte ich besser Nein zum Rauschen sagen, um Ja zu den Abenteuern sagen zu können, nach denen ich mich sehnte?

Wie könnte ich mein Leben am besten neu bewerten, meine Prioritäten, meine Sicht auf die Welt, meinen Platz in der Welt und meinen Weg durch die Welt?

So viele Fragen!

Eines Morgens schrieb ich diese Fragen so auf, wie sie mir einfielen, in der Hoffnung auf einen Hauch von Klarheit. Stattdessen spürte ich eine Welle der Angst. Die Liste war überwältigend. Ich bemerkte, dass ich den Atem anhielt. Also machte ich eine Pause und hörte auf, auf das Blatt Papier zu schauen. Dann tat ich, was ich häufig tue – ob beim Nachdenken über eine geschäftliche Entscheidung, eine persönliche Beziehung oder anderes: Ich stellte mir selbst die eine Frage, die dabei hilft, viele andere zu beantworten ...

Wie würde es aussehen, wenn es einfach wäre?

Dieses »es« kann grundsätzlich alles sein. An diesem Morgen stand es für meine lange Liste großer Fragen.

* tim.blog/ted

Wie würde es aussehen, wenn es einfach wäre? Das ist eine hübsche und trügerisch große Frage. Es ist leicht, sich selbst einzureden, dass alles schwierig sein muss und dass man sich nicht genügend anstrengt, wenn man nicht bis zum Anschlag geht. Dies bringt uns dazu, den Weg des größten Widerstands zu wählen, was oft unnötige Härten mit sich bringt.

Was aber passiert, wenn wir versuchen, mit schwierigen Situationen möglichst elegant statt mit möglichst vielen Belastungen umzugehen? Manchmal kommt man mit Lockerheit statt Stress zu unglaublichen Ergebnissen. Manchmal kann man ein Problem »lösen«, indem man es vollkommen anders betrachtet.

Als ich an jenem Morgen über die handgeschriebene Frage – *Wie würde es aussehen, wenn es einfach wäre?* – nachdachte, kam mir eine Idee. 99 Prozent der Seite, die vor mir lag, waren nutzlos. Aber sie enthielt auch den Keim einer Möglichkeit ...

Wie wäre es, wenn ich einen Stamm von Mentoren zusammenstellen würde, der mir hilft?

Oder konkreter: Was wäre, wenn ich mehr als 100 brillanten Personen genau die Fragen stellen würde, die ich für mich selbst beantwortet haben wollte? Oder wenn ich sie irgendwie dazu bringen könnte, mich in die richtige Richtung zu leiten?

Würde das funktionieren? Ich hatte keine Ahnung, aber eines wusste ich: Wenn der einfache Ansatz scheitern würde, wartete ja um die Ecke immer noch die Vorgehensweise mit der endlosen Arbeit im Bergwerk auf mich. Schmerzen sind nie aus der Mode, wenn man auf der Suche danach ist.

Warum also sollte ich nicht eine Woche damit verbringen, den Weg des geringsten Widerstands auszuprobieren?

Und so fing alles an. Als Erstes schrieb ich eine Liste meiner Traum-Interviewpartner, bei der aus einer Seite schnell zehn wurden. Es musste eine Liste ohne Beschränkungen sein: Kein Kandidat sollte für mich zu groß, zu unerreichbar, zu schwierig zu finden sein. Konnte ich den Dalai Lama bekommen? Die unglaubliche Temple Grandin? Meinen persönlichen weißen Wal, den Autor Neil Gaiman? Oder Ayaan Hirsi Ali? Ich schrieb die denkbar ehrgeizigste, gemischtteste, ungewöhnlichste Liste. Als Nächstes musste ich mir einen Anreiz ausdenken, um die Leute dazu zu bringen zu antworten, also versuchte ich, einen Buchvertrag auszuhandeln. »Sie kommen in mein Buch«, konnte vielleicht funktionieren. Von Anfang an sagte ich dem Verlag, dass meine Idee vielleicht auch *nicht* funktionieren würde und dass ich in diesem Fall meinen Vorschuss zurückzahlen würde.

Dann begann ich, mir das Herz aus dem Leib zu werben.

Ich schickte meine Sammlung von elf immer gleichen Fragen an einige der erfolgreichsten, unterschiedlichsten und bekanntesten Personen auf dem Planeten, verbunden mit der

Bitte: »Beantworte mir deine drei bis fünf Lieblingsfragen ... oder mehr, wenn du dich inspiriert fühlst«.

Nachdem ich Dutzende Male auf »Senden« geklickt hatte, legte ich mit angehaltenem Atem meine Hände auf meine aufgeregte Schreiber-Brust, und das Universum reagierte mit ... Schweigen. Verdammt.

In den ersten zwölf bis 24 Stunden passierte nichts. Keine Kreatur rührte sich, nicht einmal eine Maus. Und dann begann ein schwaches Tröpfeln durch den Äther. Ein Hauch von Neugier und eine Handvoll Nachfragen. Es folgten einige höfliche Absagen, und dann kam die Flut.

Fast alle Menschen, die ich kontaktiert hatte, sind unglaublich beschäftigt, und ich hatte damit gerechnet, dass ich von ihnen bestenfalls kurze, eilige Reaktionen bekommen würde. Was stattdessen zurückkam, waren einige der überlegtesten Antworten, die ich je bekommen habe, ob auf Papier, persönlich oder auf sonst eine Weise. Am Ende hatten mehr als 100 Personen geantwortet.

Zugegeben: Dieser »einfache« Weg bedeutete Tausende von E-Mails und Antworten darauf sowie Direktnachrichten auf Twitter, Hunderte Telefongespräche, viele Marathon-Sitzungen am Schreibtisch und mehr als nur ein paar Flaschen Wein beim Schreiben bis tief in die Nacht. Aber es hat funktioniert. Hat es *immer* funktioniert? Nein. Den Dalai Lama habe ich nicht bekommen (nicht dieses Mal), und mindestens jeder Zweite auf meiner Liste antwortete nicht oder lehnte die Einladung ab. Aber es funktionierte *gut genug*, um von Bedeutung zu sein, und darauf kommt es an.

In den Fällen, in denen die Kontaktaufnahme funktionierte, hatten die Fragen den größten Teil der Arbeit erledigt.

Acht dieser Fragen waren leicht angepasste »Schnellfeuer«-Fragen aus meinem Podcast, *The Tim Ferriss Show*, dem ersten Podcast mit Interviews zur Wirtschaft, der mehr als 200 Millionen Downloads erreicht hat. In mehr als 300 Interviews mit Gästen wie dem Schauspieler und Sänger Jamie Foxx, dem General Stanley McChrystal und der Autorin Maria Popova hatte ich diese Fragen immer weiter ausgearbeitet. Ich wusste, dass sie funktionierten, dass sie den Interviewpartnern meistens gefielen und dass sie mir in meinem eigenen Leben helfen konnten.

Die übrigen drei Fragen hatte ich neu aufgenommen, weil ich hoffte, sie würden meine hartnäckigsten Probleme lösen. Bevor ich sie in die freie Wildbahn schickte, bat ich Freunde, die auf ihre Art selbst Weltklasse sind, sie mit mir zu testen, zu hinterfragen und umzuformulieren.

Je älter ich werde, desto mehr Zeit – prozentual pro Tag – verbringe ich damit, mir bessere Fragen auszudenken. Nach meiner Erfahrung liegt es hauptsächlich an besseren Fragen, wenn man auf unterschiedlichen Gebieten von der einfachen zu zehnfachen, von der zehnfachen zur hundertfachen und von der hundertfachen (wenn einem das Glück wirklich hold ist) zur tausendfachen Rendite kommt. Die Behauptung von John Dewey, »Ein gut formuliertes Problem ist schon die halbe Lösung«, trifft zu.

Das Leben bestraft den vagen Wunsch und belohnt die konkrete Frage. Beim bewussten Denken geht es schließlich vor allem darum, im eigenen Kopf Fragen zu stellen und zu beantworten. Wenn du Verwirrung und Herzschmerzen willst, stell dir vage Fragen. Wenn du ungewöhnliche Klarheit und Ergebnisse willst, stell ungewöhnlich klare Fragen.

Zum Glück ist das eine Fähigkeit, die man sich aneignen kann. In keinem Buch wirst du alle Antworten finden, aber dieses hier kann dir dabei helfen, bessere Fragen zu stellen. Milan Kundera, der Autor von *The Unbearable Lightness of Being*, hat einmal gesagt: »Die Dummheit der Menschen kommt daher, dass sie eine Antwort auf alles haben. Die Weisheit des Romans kommt daher, dass er eine Frage für alles hat.« Wenn du in diesem Zitat »Roman« durch »Meister-Lerner« ersetzt, hast du meine Lebensphilosophie. Oft steht zwischen dir selbst und dem, was du willst, nichts weiter als eine bessere Sammlung von Fragen.

Die elf Fragen, die ich für dieses Buch ausgewählt habe, sind unten abgedruckt. Es ist wichtig, dass du die kompletten Fragen und die Erklärungen dazu liest, denn im Rest dieses Buches habe ich sie zum Teil etwas gekürzt. Meinen besonderen Dank an Brian Koppelman, Amelia Boone, Chase Jarvis, Naval Ravikant und andere für ihre unglaublich hilfreichen Kommentare dazu.

Lass uns die elf Fragen zunächst kurz durchgehen. Manche von ihnen könnten auf den ersten Blick trivial oder sinnlos erscheinen. Aber hab etwas Geduld. Nicht alles ist so, wie es scheint.

1. Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?
2. Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat für dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) die größte positive Auswirkung gehabt? Meine Leser mögen konkrete Angaben wie Marke und Modell, wo du es gefunden hast etc.

3. Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?
4. Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum? Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst? Es können ein paar Worte sein oder ein Absatz (wenn das hilft, ist auch ein Zitat von einer anderen Person möglich: Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst?).
5. Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?
6. Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?
7. Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?
8. Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?
9. Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?
10. Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dir dabei geholfen? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dabei geholfen? Irgendwelche weiteren Tipps?
11. Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt? Welche Fragen stellst du dir?

Schauen wir uns jetzt jede der Fragen einzeln an, und ich erkläre dir, warum sie zu funktionieren scheinen. »Warum sollte mich das interessieren? Ich bin doch kein Interviewer«, könntest du jetzt einwenden. Meine Antwort darauf ist einfach: Wenn du ein Weltklasse-Netzwerk

aufbauen (oder pflegen) willst, musst du mit Menschen so interagieren, dass du es dir verdienst. Jeder der folgenden Punkte wird dir dabei helfen.

Zum Beispiel habe ich Wochen damit verbracht, die Reihenfolge der Fragen zu testen, um optimale Antworten zu bekommen. Die richtige Reihenfolge ist für mich das Geheimrezept, egal ob du in acht bis zwölf Wochen eine neue Sprache lernen**, eine lebenslange Angst vor dem Schwimmen überwinden*** oder sich bei einem Kaffee Anregungen von einem potenziellen Mentor holen willst. Gute Fragen in der falschen Reihenfolge bekommen schlechte Antworten. Andersherum kannst du in einer deutlich höheren Gewichtsklasse mitboxen, wenn du dir Gedanken über die richtige Reihenfolge machst. Denn die meisten anderen Leute verzichten darauf.

Ein Beispiel: Die »Plakat«-Frage ist einer der Favoriten der Zuhörer und Gäste in meinem Podcast, aber sie ist schwer. Viele Menschen lassen sich von ihr verwirren oder einschüchtern. Ich wollte keine viel beschäftigten Menschen verschrecken, sodass sie mit einem kurzen »Sorry, Tim, ich habe gerade einfach keine Zeit dafür« absagen. Wie also sollte ich es richtig machen? Ganz einfach: Indem ich die Leute erst einmal ein wenig mit leichtgewichtigen Fragen (zum Beispiel über die verschenkten Bücher oder die Anschaffung für unter 100 Dollar) aufwärme, die weniger abstrakt und konkreter sind.

Zum Ende hin werden meine Erklärungen kürzer, denn viele der Punkte haben Gültigkeit für alle Fragen.

I. Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

»Was ist dein Lieblingsbuch?« hört sich nach einer guten Frage an – ganz unschuldig und ganz einfach. In der Praxis aber ist sie schrecklich. Die Menschen, die ich interviewe, haben Hunderte oder Tausende Bücher gelesen, also müssen sie über diese Frage intensiv nachdenken, und sie haben zu Recht die Sorge, dass ihre Antwort in Artikeln zitiert wird und in Wikipedia etc. erscheint, wenn sie ein »Lieblingsbuch« nennen. »Am häufigsten verschenkt« ist weniger riskant und einfacher zu beantworten (weil man sich daran leichter erinnert). Und anders als die Frage nach dem persönlicheren »Lieblingsbuch« impliziert diese Variante eine lohnende Lektüre für ein breiteres Spektrum am Menschen.

Für die Neugierigen und Ungeduldigen unter euch hier ein paar (der vielen) Bücher, die häufig genannt wurden:

** siehe *The 4-Hour Chef*

*** tim.blog/swimming

Man's Search for Meaning von Victor E. Frankl
The Rational Optimist von Matt Ridley
The Better Angels of Our Nature von Steven Pinker
Sapiens von Yuval Noah Harari
Poor Charlie's Almanack von Charlie Munger

Wenn du *alle* erwähnten Bücher auf einen Blick sehen willst, einschließlich einer Liste der 20 am häufigsten empfohlenen aus diesem Buch und aus *Tools of Titans*, findest du unter tim.blog/booklist alles, was du brauchst.

2. Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat für dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) die größte positive Auswirkung gehabt? Meine Leser mögen konkrete Angaben wie Marke und Modell, wo du es gefunden hast etc.

Das klingt wie eine Wegwerf-Frage, ist es aber nicht. Sie ermöglicht einen einfachen Zugang zu viel beschäftigten Interviewpartnern und liefert gleichzeitig eine konkrete Handlungsempfehlung für die Leser. Die tieferen Fragen verlangen nach tiefgründigeren Antworten, aber Tiefgründigkeit ist das Vollkornbrot des Wissens – es erfordert intensive Verdauungsarbeit. Um in der Zwischenzeit weitermarschieren zu können, brauchen Menschen (einschließlich dieses Autors) kurzfristige Belohnungen. Die erreiche ich in diesem Buch mit Fragen, auf die es konkrete, leichte und oft lustige Antworten gibt – kleine Leckereien für deine hart arbeitende Seele. Solche Atempausen sind wichtig, um auch die schwere Kost zu schaffen.

3. Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Diese Frage ist mir besonders wichtig. Wie ich in *Tools of Titans* geschrieben habe:

Die Superhelden, die du kennst (Idole, Ikonen, Spitzensportler, Milliardäre etc.), sind in Wirklichkeit fast alle nur Fehler auf Beinen, die eine oder zwei Stärken optimiert haben. Menschen sind unperfekte Wesen. Man ist nicht »erfolgreich«, weil man keine Schwächen hat – man hat Erfolg, weil man seine einzigartigen Stärken findet und sich darauf konzentriert, um sie herum Gewohnheiten zu entwickeln. (...) Jeder kämpft einen Kampf [und hat Kämpfe gekämpft], von denen du nichts weißt. Bei den Helden in diesem Buch ist es nicht anders. Jeder von ihnen hat seine Schwierigkeiten.

4. **Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum? Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst? Es können ein paar Worte sein oder ein Absatz (wenn das hilft, ist auch ein Zitat von einer anderen Person möglich: Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst?).**

Diese Frage ist selbsterklärend, also lasse ich den Kommentar dazu weg. Wenn du allerdings Interviewer werden möchtest: Der Teil mit dem »wenn das hilft ...« ist oft entscheidend dafür, gute Antworten zu bekommen.

5. **Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?**

Auch diese Frage erklärt sich von selbst – zumindest scheint es so. Bei Fragen wie dieser und der nächsten ist es meiner Erfahrung nach hilfreich, den Befragten ein reales Beispiel für eine Antwort zu nennen. Im Gespräch bekommen sie dadurch Zeit zum Nachdenken, schriftlich eine Vorlage. Bei dieser Frage habe ich zum Beispiel immer die folgende Antwort mitgeschickt:

BEISPIELANTWORT von Amelia Boone, eine der besten Ausdauersportlerinnen der Welt, gesponsert von großen Marken und vierfache Weltmeisterin im Hindernisrennen:

»Im Jahr 2011 habe ich 450 Dollar für die Teilnahme am ersten World Toughest Mudder ausgegeben, ein damals brandneues 24-Stunden-Hindernisrennen. Ich hatte hohe Schulden aus meinem Jurastudium, sodass das viel Geld für mich war, und ich hatte keinen Grund zu der Annahme, dass ich überhaupt bis zum Ende durchhalten oder gar einen der vorderen Plätze erreichen würde. Letztlich aber gehörte ich zu den 11 (von 1000) Teilnehmern, die bis zum Ziel kamen. Das hat mein Leben verändert und führte zu meiner Karriere bei Hindernisrennen und zu mehreren Weltmeistertiteln. Hätte ich nicht das Geld für die Teilnahmegebühr hingelegt, wäre nichts davon passiert.«

6. **Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?**

Diese Frage wurde mir zum ersten Mal gestellt, als ich von meinem Freund Chris Young interviewt wurde, einem Wissenschaftler, Co-Autor von *Modernist Cuisine* und CEO von ChefSteps (such im Internet nach »Joule sous vide«). Ich saß damals auf

der Bühne der Town Hall in Seattle, und bevor ich antwortete, sagte ich: »Ooooh, das ist eine gute Frage. Die werde ich klauen.« Das habe ich getan. Die Frage reicht tiefer, als du vielleicht glaubst. Die Antworten darauf beweisen mehrere Punkte: 1) Jeder ist verrückt – du bist nicht allein. 2) Wenn du noch ein paar Zwangsstörungen brauchst, geben meine Gesprächspartner gern Anregungen. Und 3) ergibt sich aus 1): »Normale« Menschen sind auch nur verrückte Menschen, die du nicht gut genug kennst. Wenn du dich für den einzigen Neurotiker hältst, habe ich zu meinem großen Bedauern eine schlechte Nachricht für dich: Jeder Mensch ist in einem bestimmten Lebensbereich ein Woody Allen. Hier ist die Beispielantwort, die ich zu dieser Frage mitgeschickt habe, übernommen aus einem Live-Interview und für den Abdruck etwas überarbeitet:

BEISPIELANTWORT von Cheryl Strayed, Bestsellerautorin von *Wild* (verfilmt mit Reese Witherspoon in der Hauptrolle): »Das hier ist meine umfassende Theorie über Sandwiches. Jeder Bissen sollte möglichst genauso sein wie der vorige. Kannst du mir folgen? Wenn es an der einen Stelle einen Klumpen Tomaten gibt und an der anderen Hummus, ist das nichts für mich – alles muss so einheitlich wie möglich sein. Jedes Sandwich, das ich bekomme, klappe ich deshalb sofort auf und arrangiere es komplett um.«

7. Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Das ist eine kurze, effektive und nicht besonders differenzierte Frage. Sie hat besondere Bedeutung für meine eigene Neueinschätzung zur Mitte meines Lebens. Ich bin überrascht, dass ich derlei Fragen nicht häufiger höre.

8. Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Der zweite Teil mit dem »Ignorieren« ist hier wesentlich. Wir neigen dazu, weniger oft zu fragen, »Was sollte ich nicht tun?« als »Was sollte ich tun?«. Aber weil das, was wir *nicht* tun, bestimmt, was wir sonst tun *können*, bin ich ein großer Freund von Not-to-do-Listen.

9. Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

Ein enger Verwandter der vorigen Frage. Viele Probleme der »Konzentration« lassen sich am besten dadurch lösen, dass man definiert, was man ignorieren sollte.

10. Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dir dabei geholfen? Irgendwelche weiteren Tipps?

Ja sagen ist einfach. Nein sagen ist schwierig. Ich wollte Hilfe beim zweiten Punkt, so wie viele andere Menschen in diesem Buch, und manche ihrer Antworten haben es wirklich in sich.

11. Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt? Welche Fragen stellst du dir?

Wenn dein Denken einen »Beachball« zeigt (eine kleine Anspielung unter Apple-Nerds auf das, was man sieht, wenn der Computer einfriert), spielt nichts anderes eine Rolle, bis dieses Problem gelöst ist. Auch hier ist die »Falls das hilft«-Ergänzung oft von großer Bedeutung.

Weil alles Großartige in diesem Buch von anderen Menschen stammt, kann ich getrost sagen, dass du irgendetwas darin lieben wirst, unabhängig davon, wo in deinem Leben du stehst. Ähnlich wirst du, wie sehr ich auch tobe und wüte, einen Teil des Inhalts langweilig, nutzlos oder scheinbar blödsinnig finden. Von den etwa 140 Porträts wirst du meiner Erwartung nach 70 mögen und 35 lieben, und vielleicht 17 werden dein Leben verändern. Interessanterweise werden aber die 70, die dir nicht gefallen, genau die 70 sein, die jemand anderes braucht.

Das Leben wäre langweilig, wenn wir alle genau denselben Regeln folgen würden. Also willst bestimmt auch du wählerisch sein und aussuchen können.

Das Überraschendere an all dem ist: *Tribe of Mentors* verändert sich *mit* dir. Wenn die Zeit vergeht und das Leben seinen Lauf nimmt, können Sachen, die du anfangs wie eine Ablenkung abgetan hast, ihre Tiefe zeigen und unglaublich wichtig für dich werden.

Das Klischee, das du ignoriert hast wie einen Wegwerf-Glückskeks? Plötzlich erkennst du seinen Sinn, und es kann Berge versetzen. Andersherum können sich Dinge, die du zunächst erleuchtend fandst, abnutzen wie ein wunderbarer Trainer auf dem Gymnasium, der dich an einen Trainer auf der Universität weiterreichen muss, damit Sie die nächste Stufe erreichen.

Für die Ratschläge in diesem Buch gibt es kein Verfallsdatum, denn sie stammen aus allen Altersgruppen. Auf den folgenden Seiten findest du Tipps von Wunderkindern Anfang 30 ebenso wie von erfahrenen Veteranen, die über 60 oder 70 Jahre alt sind. Meine Hoffnung ist ein Effekt ähnlich wie beim *I Ching* oder *Tao Te Ching*: Jedes Mal, wenn du dieses Buch in die Hand nimmst, soll etwas anderes darin dich ergreifen, deine Wahrnehmung der Realität erschüttern, deine Dummheiten zutage treten lassen, deine Intuition bestätigen oder deinen Kurs um das alles entscheidende eine Grad korrigieren.

Das gesamte Spektrum der menschlichen Emotion und Erfahrung ist in diesem Buch zu finden, vom Urkomischen bis zum Herzerreißenden, vom Versagen bis zum Erfolg und von Leben bis Tod. Heiß das alles willkommen.

Zu Hause auf meinem Couchtisch liegt ein Stück Treibholz. Sein einziger Zweck ist, ein Zitat von Anaïs Nin zu präsentieren, das ich jeden Tag sehe:

»Das Leben schrumpft oder dehnt sich aus, proportional zum eigenen Mut.«

Es ist eine kurze Erinnerung daran, dass sich Erfolg meist an der Zahl der unangenehmen Gespräche messen lässt, die wir zu führen bereit sind, und an der Zahl der unangenehmen Tätigkeiten, die wir auf uns zu nehmen bereit sind.

Die erfülltesten und effektivsten Menschen, die ich kenne, sind weltberühmte Kreative, Milliardäre, Vordenker und andere. Du siehst ihren Lebensweg zu vielleicht 25 Prozent darin, sich selbst zu *finden*, und zu 75 Prozent darin, sich selbst zu *erschaffen*.

Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, eine passive Erfahrung zu sein. Es soll ein Aufruf zum Handeln sein.

Du bist der Autor deines eigenen Lebens, und es ist nie zu spät dafür, zu verändern, welche Geschichten du dir selbst und der Welt erzählst. Es ist nie zu spät, um ein neues Kapitel zu beginnen, eine überraschende Wendung vorzunehmen oder in ein völlig anderes Genre zu wechseln.

Wie würde es aussehen, wenn es einfach wäre?

Ein Hoch darauf, mit einem Lächeln zum Stift zu greifen! Große Dinge werden geschehen ...

Es lebe das Leben,

Tim Ferriss

Austin, Texas

August 2017

Ein paar technische Hinweise, die vielleicht helfen

- * An mehreren Stellen in diesem Buch findest du »Zitate, über die ich nachdenke«. Das sind Zitate, die in den vergangenen etwa zwei Jahren mein Denken und mein Verhalten verändert haben. Seit der Veröffentlichung von *Tools of Titans* vor ungefähr zwölf Monaten hatte ich das produktivste Jahr meines Lebens, und meine Buchauswahl spielt eine große Rolle dabei. Die »Zitate, über die ich nachdenke« (die meisten aus den erwähnten Büchern) habe ich jeden Freitag an die Abonnenten von 5-Bullet Friday geschickt (tim.blog/friday), das ist ein kostenloser Newsletter, in dem ich über die coolsten oder nützlichsten Fundstücke (Bücher, Artikel, Spielzeuge, Lebensmittel, Extras, Apps, Zitate etc.) berichte, die ich in der vorigen Woche entdeckt habe. Ich hoffe, du findest sie so inspirierend wie ich.
- * Erinnerst du dich noch an die Briefe mit Absagen, die ich in der Einleitung erwähnt habe? Manche dieser höflichen Absagen waren so gut, dass ich sie in das Buch aufgenommen habe. Es gibt drei »Wie man Nein sagt«-Einschübe, die echte E-Mails wiedergeben.
- * Wir haben bei jedem Porträt gekürzt und subjektiv die »besten« Antworten ausgewählt. Manchmal bedeutete das, Wiederholungen herauszustreichen oder sich auf Antworten zu konzentrieren, die detailliert genug sind, um sowohl konkret umsetzbar als auch nicht zu offensichtlich zu sein.
- * Bei fast jedem Gastporträt gebe ich an, wie man am besten über soziale Medien mit ihm interagieren kann. TW steht für Twitter, FB für Facebook, IG für Instagram, LI für LinkedIn, SC für Snapchat und YT für YouTube.
- * Bei der Kontaktaufnahme mit den Gästen habe ich stets dieselben Fragen in derselben Reihenfolge gestellt, aber auf den folgenden Seiten habe ich die Antworten zugunsten von Lesefluss, Lesbarkeit und Wirkung in vielen Fällen neu angeordnet.
- * Ich habe auch einige Nichtantworten mit aufgenommen (zum Beispiel »Ich bin schrecklich schlecht darin, Nein zu sagen«), damit du dich besser fühlst, wenn du ähnliche Probleme hast. Niemand ist perfekt, und wir alle sind nie richtig fertig.

»Ein Ende muss kein Misserfolg sein, vor allem wenn man den Entschluss fasst, ein Projekt zu beenden oder ein Unternehmen zu schließen. ... Selbst die besten Bühnenauftritte währen nicht ewig. Das sollten sie auch nicht.«

SAMIN NOSRAT
IG: @ciaosamin
FB: /samin.nosrat
saltfatacidheat.com

SAMIN NOSRAT ist Autorin, Lehrerin und Köchin. Die *New York Times* bezeichnet sie als »zuverlässige Quelle, um die besten Zutaten mit den richtigen Zubereitungstechniken zu kombinieren«, und die Radiosendung *All Things Considered* hält sie für die »nächste Julia Child«. Seit 2000, als sie zum ersten Mal in die Küche des Chez Panisse stolperte, betreibt Samin das Kochen hauptberuflich. Sie ist eine von fünf Kolumnistinnen für das Ressort Gastronomie des *New York Times Magazine*. Sie lebt, kocht, surft und gärt in Berkeley, Kalifornien, und hat den *New-York-Times*-Bestseller *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking* geschrieben.

Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) besonders positiv beeinflusst?

»Host Defense My Community Mushroom Complex« von Paul Stamet ist das beste Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung des Immunsystems, das ich kenne (und ich habe schon

viele ausprobiert!). Ganz gleich wie oft ich auf Reisen gehe, wie viele Hände ich schüttle oder wie erschöpft ich bin – solange ich dieses Supplement nehme, werde ich nicht krank.

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Ich bin schon oft grandios gescheitert, aber rückblickend erkenne ich, wie mich jeder Misserfolg ein klein wenig näher an mein eigentliches Ziel geführt hat. Jahre bevor ich dazu bereit war, ein eigenes Buch zu schreiben, vergab ich zwei Chancen, in Zusammenarbeit mit anderen Autoren ein Kochbuch zu verfassen. Diese verschenkten Chancen ließen mich nicht los, und ich war mir sicher, dass ich nie wieder die Gelegenheit bekäme, ein weiteres Buch zu schreiben. Aber ich wartete ab und blieb geduldig, und nach 17 Jahren schrieb ich endlich das Buch, das ich mir immer erträumt hatte.

2002 schaffte ich es bis in die Endrunde für die Auswahl eines Fulbright-Stipendiums, aber ich bekam es nicht und hatte das Gefühl, niemals nach Italien fahren zu können, um dort traditionelle Zubereitungsmethoden zu lernen. Aber es gelang mir doch, und ich konnte dort anderthalb Jahre kochen und arbeiten. Und jetzt, 15 Jahre später, arbeite ich an einem Dokumentarfilm, der mich nach Italien führt, um traditionelle Zubereitungsmethoden zu lernen!

Ich arbeitete in einem Restaurant – und leitete es nach einer Weile auch –, das während seines fünfjährigen Bestehens ständig in den roten Zahlen war. Es war eine harte Zeit, vor allem weil ich mich mit derselben Hingabe darum kümmerte, als würde es mir selbst gehören. Nach drei Jahren wusste ich, dass es um unsere Erfolgsaussichten schlecht stand, und war bereit zu gehen, aber der Inhaber, der zugleich mein Mentor war, wollte das Handtuch noch nicht werfen. So zog sich das Unvermeidliche weiter hin, und wir quälten uns noch zwei Jahre ab. Manchmal war es schier unerträglich. Als alles vorbei war, war ich erschöpft, traurig und maßlos unglücklich. Es ging uns allen so. Aber es hätte nicht so laufen müssen.

Diese Erfahrung hat mich gelehrt, meine berufliche Laufbahn aktiver zu gestalten. Ein Ende muss kein Misserfolg sein, vor allem wenn man den Entschluss fasst, ein Projekt zu beenden oder ein Unternehmen zu schließen. Kurz nach der Schließung des Restaurants startete ich als kleines Nebenprojekt einen Lebensmittelstand, der sehr erfolgreich wurde. Ich hatte mehr Presse und Kunden, als mir lieb war. Investoren schlugen sich darum, mich finanziell zu unterstützen. Aber ich wollte eigentlich nur schreiben. Ich wollte keinen Lebensmittelstand führen, aber weil er mein Namen trug, wollte ich ihn auch niemandem überlassen. Also beschloss ich, den Stand zu meinen eigenen Bedingungen zu schließen, und ich stellte

sicher, dass jeder darüber Bescheid wusste. Das war ein positiver Kontrast zur bitteren Erfahrung der Restaurantschließung. Ich habe seither gelernt, mir vor jedem Projekt, das ich beginne, den idealen Ausgang vorzustellen – selbst die besten Bühnenauftritte währen nicht ewig. Das sollten sie auch nicht.

In einem viel kleineren Rahmen kann ich mich schon gar nicht mehr daran erinnern, wie viele Gerichte ich beim Kochen schon ruiniert habe. Aber das Schöne am Kochen ist, dass es ein vergleichsweise schneller Prozess ist, und man hat nicht viel Zeit, sich in seine Ergebnisse zu verlieben. Ob ein Gericht gelingt oder nicht – am nächsten Tag beginnt das Spiel doch wieder von vorne. Man hat keine Zeit, zu grübeln und sich in seinem Elend zu suhlen. Wichtig ist, dass man aus jedem Fehler lernt und versucht, ihn nicht noch einmal zu machen.

Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?

Als ich vor zehn Jahren ein Restaurant leitete, nahm ich mir die Zeit, am Graduiertenkolleg für Journalismus an der UC Berkeley als Gasthörerin einen Kurs unter der Leitung von Michael Pollan zu belegen. Es schien damals verrückt zu sein, einmal in der Woche das Restaurant für drei Stunden zu verlassen, um mich in einen Seminarraum zu setzen, nach einem 15-Stunden-Arbeitstag nach Hause zu gehen und die Bücher und Artikel zu lesen, die auf dem Lehrplan standen. Aber eine kleine Stimme in mir sagte, dass ich einen Weg finden musste, mir diese Zeit zu nehmen, und ich bin sehr froh, dass ich es getan habe. Dieser Kurs hat mein Leben verändert – er brachte mich mit Autoren, Journalisten und Dokumentarfilmern zusammen, die mich seither auf meinem turbulenten Lebensweg inspiriert und unterstützt haben. Ich lernte Michael kennen, der mir riet, mit dem Schreiben anzufangen. Er hat mich auch engagiert, um ihm das Kochen beizubringen, und im Laufe dieser Stunden ermunterte er mich dazu, meine Kochphilosophie in einen richtigen Lehrplan zu fassen, der Welt von meinem Konzept zu erzählen und es zu unterrichten, und so entstand das Buch *Salt, Fat, Acid, Heat: Mastering the Elements of Good Cooking*, das jetzt ein *New-York-Times*-Bestseller ist und auf dem besten Weg ist, eine Dokumentarfilmreihe zu werden. Völlig irre.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Ich mag amerikanischen Käse. Ich esse ihn nicht oft, aber ich finde es sagenhaft, wie er auf einem Burger zerläuft.

Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Ich muss praktisch immer *an* sein, ob ich nun im stillen Kämmerlein sitze und meine Gedanken zu Papier bringe oder andere unterrichte und ihnen etwas über das Kochen erzähle. Beide Teile meiner Arbeit erfordern eine große Menge Energie.

In den letzten fünf Jahren habe ich angefangen, mehr auf mich zu achten und darauf, was gut für mich ist. Und ganz oben auf der Liste steht Schlaf. Ich brauche acht bis neun Stunden Schlaf, um am nächsten Tag fit zu sein, und ich habe angefangen, meinen Schlaf kompromisslos durchzusetzen. Ich verbringe mehr Abende zu Hause, und wenn ich einmal essen gehe, reserviere ich einen Tisch für den frühen Abend oder gehe zeitig. Ich gehe manchmal sogar schon zu Bett, während eine von mir ausgerichtete Party noch in vollem Gang ist. Meine Gäste sind zufrieden, ich auch, und alles ist gut. Meine Besessenheit mit Schlaf hat mein Leben enorm verbessert.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben?

Im Zweifelsfall solltest du dich von Güte und Mitgefühl leiten lassen. Und habe keine Angst davor zu scheitern.

Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren?

Wenn ich ehrlich bin, arbeite ich noch daran. Aber eins steht fest: Je mehr ich mir über meine Ziele im Klaren bin, umso leichter fällt es mir, Nein zu sagen. Ich schreibe seit zehn Jahren alle größeren und kleineren Ziele, die ich habe, in ein Notizbuch. Wenn ich mir die Zeit nehme und artikuliere, was ich eigentlich erreichen will, werfe ich einen Blick auf meine Liste und prüfe, ob mich eine Gelegenheit diesem Ziel näher bringt oder mich davon entfernt. Wenn ich nicht genau weiß, was ich will, fange ich an, zu allen möglichen Dingen Ja zu sagen. Und ich habe schon oft schlechte Entscheidungen getroffen aus Angst, etwas zu verpassen, um mittlerweile zu wissen, dass ich es im Nachhinein immer bereue, etwas aus den falschen Gründen zu tun.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt?

Ich versuche, meinen Kopf auszuschalten und auf meinen Körper zu hören. An den Tagen, an denen ich schreibe, verlasse ich normalerweise den Schreibtisch und mache einen

Spaziergang durch Downtown Oakland. Manchmal lasse ich alles stehen und liegen und gehe schwimmen. Manchmal besuche ich auch den Bauernmarkt, um die frischen Produkte dort zu berühren, zu riechen und zu schmecken, und lasse mich bei der Frage, was ich fürs Abendessen kochen soll, von meinen Sinnen leiten.

Wenn ich koche oder andere körperliche Arbeit verrichte und mir alles zu viel wird, liegt das normalerweise daran, dass ich nicht achtsam mit mir umgehe, und deshalb lege ich dann eine Pause ein. Ich bereite mir einen Snack oder eine Tasse Tee zu. Oder ich trinke einfach ein Glas Wasser und setze mich für einige Minuten nach draußen. Das reicht normalerweise, um mich zu entspannen und die Dinge wieder etwas klarer zu sehen.

Aber was mir immer hilft, ist, im Meer zu schwimmen. Das war schon so, als ich ein Kind war. Ich habe das Meer immer geliebt, und jetzt versuche ich sooft wie möglich an den Strand zu gehen, um zu schwimmen, zu surfen oder mich einfach im Wasser treiben zu lassen. Nichts beruhigt mich so sehr wie das Meer.

»Die Krankheit unserer Zeit ist, dass wir an der Oberfläche leben. Wir sind wie der Platte River – eine Meile breit, aber nur ein paar Zentimeter tief.«

STEVEN PRESSFIELD
TW: @pressfield
stevenpressfield.com

STEVEN PRESSFIELD ist ein professioneller Autor in fünf verschiedenen Bereichen – Werbung, Drehbücher, Romane, erzählerische Sachbücher und Ratgeber. Von ihm stammen die Bestseller *The Legend of Bagger Vance*, *Gates of Fire*, *The Afghan Campaign* und *The Lion's Gate* sowie die Kultklassiker über Kreativität *The War of Art*, *Turning Pro* und *Do the Work*. Seine jeden Mittwoch erscheinende Kolumne auf stevenpressfield.com zählt zu den beliebtesten regelmäßigen Informationsquellen über das Schreiben, die im Web zu finden sind.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Es wird sich verrückt anhören, aber es gibt bestimmte Orte, an die ich gehe, meistens alleine, weil sie mir frühere Zeiten meines Lebens in Erinnerung rufen. Zeit ist eine merkwürdige Sache. Manchmal kann man einen vergangenen Moment später besser würdigen als in der Zeit, in der er sich tatsächlich ereignet hat. Die Orte, die ich besuche, sind ganz

unterschiedlich und meistens banal, lächerlich banal. Eine Tankstelle. Eine Bank auf der Straße. Manchmal fliege ich quer durch die USA, nur um zu einem dieser Orte zu kommen. Manchmal mache ich das im Urlaub oder auf Geschäftsreisen, wenn ich mit meiner Familie oder anderen Menschen zusammen bin. Ich spreche mit ihnen nicht immer darüber, manchmal aber schon. Manchmal nehme ich gezielt jemanden mit, aber das funktioniert meistens nicht (wie könnte es auch?).

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Ich bin wahrscheinlich hoffnungslos altmodisch, aber meine Empfehlung lautet, Erfahrung in der echten Welt zu sammeln. Sei ein Cowboy. Fahr einen Lastwagen. Geh zur Armee. Lass das hyperehrgeizige »life hack«-Denken hinter dir. Ich bin 74 Jahre alt. Glaub mir: Du hast alle Zeit der Welt. Du hast noch zehn Lebenszeiten vor dir. Mach dir keine Sorgen darüber, dass deine Freunde dich »übertreffen« oder es vor dir »zu etwas bringen« könnten. Geh raus in die echte schmutzige Welt und fang an zu scheitern. Warum sage ich das? Weil das Ziel ist, eine Verbindung mit deinem Selbst, deiner Seele aufzunehmen. Widrigkeiten. Jeder verbringt sein Leben mit dem Versuch, ihnen aus dem Weg zu gehen. Auch ich. Aber die besten Sachen, die mir je passiert sind, kamen in den Zeiten, als es wirklich übel aussah und ich nichts und niemanden hatte, um mir zu helfen. Wer bist du wirklich? Was willst du *wirklich*? Geh los, scheitere, und finde es heraus.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

Das eine Buch, das mich wahrscheinlich am stärksten beeinflusst hat, ist wahrscheinlich das letzte, das irgendetwas auf der Welt lesen möchte: *History of the Peloponnesian War* von Thukydides. Es ist dicht, schwierig, lang, voller Blut und Gedärm. Es wurde, wie der Autor gleich am Anfang erklärt, nicht geschrieben, damit es einfach oder unterhaltsam ist. Aber es steckt voller harter, zeitloser Wahrheiten, und die Geschichte, die es erzählt, sollte jeder Bürger in einer Demokratie kennen müssen.

Thukydides war ein Athener General, der früh in dem 27 Jahre währenden Flächenbrand, der als Peloponnesischer Krieg bekannt wurde, geschlagen und entehrt wurde. Er entschied, sich aus dem Kampf zurückzuziehen und den Konflikt stattdessen so detailliert, wie er nur konnte, zu dokumentieren – er war sich sicher, dass er zum größten und bedeutendsten Krieg werden würde, der zu dieser Zeit je gekämpft wurde. Und genau das tat er.

Hast du schon mal von der Grabrede für Perikles gehört? Thukydides war dabei und hat mitgeschrieben.

Er war auch bei den Debatten in der Athener Versammlung dabei, bei denen über den Umgang mit der Insel Melos gesprochen wurde, dem berühmten Melier-Dialog. Bei der Niederlage der Athener Flotte bei Syrakus oder beim Verrat von Athen durch Alkibiades war er nicht vor Ort, aber er kannte Personen, die dort waren, und er scheute keine Mühen, um festzuhalten, was sie ihm erzählten. Thukydides war, wie alle Griechen seiner Zeit, unbehindert von christlicher Theologie, marxistischen Lehren, Freud'scher Psychologie oder irgendeinem der anderen »-ismen«, die uns überzeugen wollen, dass der Mensch im Grunde gut ist oder vielleicht perfektionierbar. Meiner Meinung nach sah er die Dinge, wie sie waren. Es ist eine dunkle Vision, aber extrem anregend und stärkend, weil sie wahr ist. Auf der Insel Korsika, in ihrer Zeit eine starke Seemacht, nahm eine Gruppe von Bürgern ihre Nachbarn und Mitkorsen in einem Tempel gefangen. Vor den Augen der Gefangenen schlachteten sie im Freien deren Kinder ab, und als die Gefangenen aufgaben, nachdem man ihnen Milde versprochen und Eide vor den Göttern geschworen hatte, wurden auch sie massakriert. Dies war kein Krieg von Nation gegen Nation, sondern von Bruder gegen Bruder in der zivilisiertesten Stadt auf Erden. Wenn man Thukydides liest, sieht man die eigene Welt als Mikrokosmos. Das Buch ist ein Lehrstück darüber, wie Demokratien sich selbst zerstören, indem sie in verfeindete Fraktionen zerbrechen, die Vielen gegen die Wenigen. *Hoi polloi* bedeutet auf Griechisch »die Vielen«, *Oligoi* »die Wenigen«.

Zur Unterhaltung kann ich Thukydides nicht empfehlen. Aber wenn du dich einem überragenden Verstand aussetzen willst, der über die tiefsten Dinge schreibt, die man sich vorstellen kann, solltest du das Buch mal versuchen.

Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat für dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) die größte positive Auswirkung gehabt?

Es hat deutlich mehr als 100 Dollar gekostet, aber ich habe ein Elektroauto gekauft, einen Kia Soul, und Solarmodule auf meinem Dach installieren lassen. Mit Sonnenstrom fahren macht ziemlich Spaß, glaub mir.

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Ich habe soeben das Buch *The Knowledge* geschrieben. Es handelt von meinem Lieblingsmisserfolg, und weißt du was? Es war selbst ein Misserfolg. Um ganz ehrlich zu sein: Als mein dritter Roman (der wie die ersten beiden nie veröffentlicht wurde) auf peinliche Weise abstürzte, war ich

Taxifahrer in New York City. Zu dieser Zeit hatte ich seit 15 Jahren versucht, einen Verlag zu finden. Ich beschloss, aufzugeben und nach Hollywood zu ziehen, um zu sehen, ob ich dort Arbeit als Drehbuchautor für Filme finden konnte. Frag mich nicht, welche Filme ich geschrieben habe. Das werde ich nie verraten. Und wenn du es auf andere Weise herausfindest, SEI GEWARNT! Schau sie dir nicht an. Aber die Arbeit »in der Industrie« machte mich zum Profi und hat mir den Weg zu allen Erfolgen geebnet, die am Ende doch noch kamen.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum?

Ich möchte kein Plakat aufhängen, und ich würde alle Plakate abreißen, die irgendjemand anderes aufgehängt hat.

Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?

Ich habe nie an der Börse investiert und bin außer für mich selbst nie irgendwelche Risiken eingegangen. Ich habe vor langer Zeit beschlossen, nur auf mich selbst zu wetten. Ich riskiere gern zwei Jahre für ein Buch, das wahrscheinlich floppt. Das ist mir egal, immerhin habe ich es versucht. Es hat dann eben nicht funktioniert. Ich glaube daran, in das eigene Herz zu investieren. Das ist wirklich alles, was ich mache. Ich bin ein Sklave der Muse. Mein gesamtes Geld setze ich auf sie.

Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Ich war schon immer Fitness-Studio-Fan und Frühaufsteher. Aber vor ein paar Jahren wurde ich eingeladen, zusammen mit T. R. Goodman an einem Ort namens Pro Camp zu trainieren. Ja, das ist ein »System«, aber im Grunde ist das, was wir dort tun (definitiv eine *Gruppen*-Sache, weil drei oder vier von uns zusammen trainieren), einfach harte Arbeit. Ich hasse es, aber es ist großartig. Wenn wir nach dem Training aufbrechen, sagt T. R.: »Nichts, was euch heute passiert, wird härter sein als das, was ihr gerade gemacht habt«.

Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dir dabei geholfen?

Vor ein paar Jahren hatte ich Gelegenheit, eine Sicherheitsfirma zu besuchen, also einen der Dienstleister, die Prominente bewachen und ihre Privatsphäre schützen. Die Person, die mich

herumführte, erzählte mir, dass das Unternehmen jeden eintreffenden Brief, jede Einladung, jede E-Mail etc. überprüft und entscheidet, was davon an den Kunden weitergeleitet wird. »Wie viele kommen denn durch?«, fragte ich. »Fast nichts«, antwortete mein Freund. Ich beschloss, eingehende E-Mails in Zukunft so zu behandeln wie dieses Unternehmen. Wenn ich der Sicherheitsprofi wäre, der mich vor gefälschten, soziopathischen und hirnlosen Anfragen schützt, welche würde ich aussieben und in den Abfall werfen? Das hat ziemlich geholfen.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt?

Ich habe einen Freund im Fitness-Studio, der Jack LaLanne (googel den Namen, falls er dir nichts sagt) kannte. Jack hat immer gesagt, es sei in Ordnung, einen Tag Pause mit dem Training zu machen. Aber an diesem Tag darf man nichts essen. Das ist die kurze Art zu sagen, dass man nicht seine Konzentration verlieren darf. Mach Urlaub. Sammel dich. Aber denk daran: Der einzige Grund dafür, dass du hier auf diesem Planeten bist, ist, dass du deinem Stern folgen und das tun sollst, was die Muse dir sagt. Es ist beeindruckend, wie ein guter Arbeitstag sofort dafür sorgt, dass du dich wieder fühlst, wie du selbst.

Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

Eine sehr, sehr gute Frage. In der Welt des Schreibens will jeder *sofort* Erfolg haben, und zwar ohne Schmerzen und Anstrengung. Wirklich? Oder schreiben die Leute einfach lieber Bücher über das Schreiben von Büchern, statt wirklich etwas zu schreiben – ein Buch, das vielleicht wirklich von etwas handelt? Schlechte Ratschläge gibt es überall. Bau dir eine Fangemeinde auf. Entwickel eine Plattform. Lerne, wie du das System austricksen kannst. Mit anderen Worten: Mach all die oberflächlichen Dinge und nichts von der eigentlichen Arbeit, die es braucht, um wirklich etwas von Wert zu produzieren. Die Krankheit unserer Zeit ist, dass wir an der Oberfläche leben. Wir sind wie der Platte River, eine Meile breit und nur ein paar Zentimeter tief. »Wenn du Milliardär werden willst, erfinde etwas, das den Leuten die Möglichkeit gibt, in ihrer eigenen Trägheit zu baden«, sage ich immer. So etwas wurde *tatsächlich* erfunden. Es nennt sich Internet. Soziale Medien. Dieses Wunderland, in dem wir von einer oberflächlichen, hirnlosen Ablenkung zur nächsten schweifen können, immer an der Oberfläche bleiben und nie tiefer gehen als ein paar Zentimeter. Echte Arbeit und echte Befriedigung kommen vom Gegenteil von dem, was im Web zu finden ist. Sie stellen sich ein, wenn man sich tief mit etwas beschäftigt – mit einem Buch, das man schreibt, einem Album, einem Film – und lange, lange dabeibleibt.

»Es ging alles so wahnsinnig schnell – wie im Film. Mir schoss durch den Kopf, dass ich eigentlich schon immer Schriftstellerin werden wollte. Also fing ich noch am selben Abend an zu schreiben.«

SUSAN CAIN
TW: @susancain
FB: /authorsusancain
quietrev.com

SUSAN CAIN ist Mitgründerin von Quiet Revolution und Autorin der Bestseller *Quiet Power: The Secret Strengths of Introverted Kids* und *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, die in 40 Sprachen übersetzt wurden und über vier Jahre lang auf der Bestsellerliste der *New York Times* zu finden waren. *Quiet* wurde von der Zeitschrift *Fast Company* zum besten Buch des Jahres gekürt, und Susan unter die »Most Creative People in Business« gewählt. Susan ist Mitgründerin des Quiet Schools Network und des Quiet Leadership Institute. Sie schreibt für *The New York Times*, *The Atlantic*, *The Wall Street Journal* und andere Publikationen. Ihr TED Talk wurde über 17 Millionen Mal aufgerufen. Bill Gates bezeichnet ihn als einen seiner absoluten Favoriten.

**Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg?
Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?**

Vor langer Zeit war ich Wirtschaftsanzwältin. Zu diesem Beruf hatte ich bestenfalls eine zwiespältige Einstellung, und jeder hätte dir sagen können, dass es für mich der falsche war. Dennoch: Ich wandte dafür eine Menge Zeit auf (genauer gesagt drei Jahre Jurastudium, ein Jahr Referendariat bei einem Bundesrichter und sechseinhalb Jahre bei einem Wall-Street-Unternehmen) und hatte viele enge Beziehungen zu Anwaltskollegen, die mir sehr wichtig waren. Ich sollte in Kürze in meiner Kanzlei Partnerin werden, als der Senior Partner in mein Büro kam und mir eröffnete, dass ich nicht wie geplant aufrücken würde. Bis heute weiß ich nicht, ob er mir sagen wollte, dass ich überhaupt keine Aussicht auf eine Partnerschaft mehr hatte oder dass ich später noch zum Zug kommen könnte. Ich weiß nur noch, dass ich peinlicherweise vor seinen Augen in Tränen ausbrach – und dann um Urlaub bat. Den trat ich noch am gleichen Nachmittag an, setzte mich auf mein Rad und drehte Runden im New Yorker Central Park. Ich hatte keine Ahnung, was ich nun anfangen sollte. Vielleicht würde ich wegfahren. Vielleicht auch nur eine Zeitlang die Wand anstarren.

Stattdessen – und das ging alles so wahnsinnig schnell, wie im Film – schoss mir durch den Kopf, dass ich eigentlich schon immer Schriftstellerin werden wollte. Also fing ich noch am selben Abend an zu schreiben. Am nächsten Tag meldete ich mich an der NYU zu einem Kurs in kreativem Schreiben für Sachbücher an. In der Woche darauf saß ich in der ersten Unterrichtsstunde und merkte sofort, dass ich endlich das Richtige für mich gefunden hatte. Damals rechnete ich nicht damit, je vom Schreiben leben zu können, doch mir war klar, dass sich für mich von nun an alles ums Schreiben drehen würde und dass ich künftig freiberuflich arbeiten wollte, um viel Zeit dafür zu haben.

Hätte ich »Erfolg« gehabt und wäre planmäßig Partnerin geworden, würde ich vielleicht immer noch unglücklich 16 Stunden am Tag Unternehmenstransaktionen aushandeln. Nicht dass ich vorher nie darüber nachgedacht hätte, was ich außer Jura sonst noch beruflich machen könnte, doch erst als ich die Zeit und die Gelegenheit hatte, über ein Leben außerhalb der hermetischen Kanzleikultur nachzudenken, konnte ich herausfinden, was ich wirklich machen wollte.

Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?

Die sieben Jahre, die ich in *Quiet* gesteckt habe. Es war mir egal, wie lange es dauerte, und obwohl ich mir natürlich wünschte, dass das Buch gut ankommen würde, war es für mich so

oder so gut investierte Zeit – weil ich mir absolut sicher war, dass Schreiben ganz allgemein und dieses Buch im Besonderen für mich genau das Richtige waren.

Nach zwei Jahren legte ich eine erste Fassung vor, die meine Redakteurin (zu Recht) als Schrott bezeichnete. Sie formulierte es natürlich etwas freundlicher: »Nehmen Sie sich so viel Zeit wie nötig, fangen Sie noch einmal von vorne an und machen Sie es richtig.« Ich verließ ihr Büro mit einem Hochgefühl – weil ich ganz ihrer Meinung war. Ich wusste, dass ich noch Jahre brauchen würde, es richtig hinzukriegen (immerhin hatte ich vor *Quiet* ja noch nie etwas veröffentlicht – ich lernte quasi von der Pike auf, wie man ein Buch schrieb), und ich freute mich, dass sie mir die Zeit ließ. Die meisten Verlage drängen mit halbgaren Büchern auf den Markt. Hätte sie das getan, gäbe es *Quiet Revolution* nicht.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Ich mag gern traurige Musik in Moll. Ich finde sie erhebend, transzendent und gar nicht deprimierend. Das kommt vermutlich daher, dass solche Musik eigentlich von der Zerbrechlichkeit und damit der Kostbarkeit des Lebens und der Liebe handelt.

Mein Schutzpatron ist Leonard Cohen. Hör dir doch mal »Dance Me to the End of Love« oder »Famous Blue Raincoat« oder etwas anderes an, was er geschrieben hat – oder natürlich »Hallelujah«, seinen bekanntesten Song. Der ist aber wirklich nur die Spitze des Leonard-Eisbergs! Sehr schön ist auch »Hinach Yafah (You Are Beautiful)« von Idan Raichel – ein toller Song über die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen – oder auch über die Sehnsucht ganz allgemein.

Mein Lieblingswort ist *saudade*, ein portugiesischer Begriff, der den Kern der brasilianischen und portugiesischen Kultur und Musik umschreibt. *Saudade* bedeutet so viel wie süßes Sehnen nach etwas oder jemandem, das oder den man liebt, aber wohl für immer verloren hat. Oder probier es mal mit der Musik von Madredeus oder Cesária Évora. Das ist (irgendwie) auch das Thema meines nächsten Buches!

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Du wirst so viele Geschichten von Menschen hören, die alles aufs Spiel setzten, um ein bestimmtes – meist kreatives – Ziel zu erreichen. Ich glaube nicht, dass man kreative Bestleistungen erbringen kann, wenn man total gestresst ist, weil man vor dem Konkurs steht oder vor anderen persönlichen Katastrophen. Ganz im Gegenteil: Man sollte sich sein Leben so angenehm und schön wie möglich gestalten – und so, dass *trotzdem* Raum bleibt für kreative Tätigkeiten.

Ich habe mich oft gefragt, ob all die Jahre an der Wall Street verschwendete Zeit waren, wenn ich doch von Anfang an eigentlich dafür geschaffen war, die menschliche Psyche zu ergründen und darüber zu schreiben, wie das Leben wirklich ist. Die Antwort: Nein, es war keine Zeitverschwendung – und zwar aus mehreren Gründen. Erstens lernte ich dadurch viel über das sogenannte »wirkliche Leben«, was mir sonst immer verschlossen geblieben wäre. Zweitens ist ein Platz in der ersten Reihe bei einer Verhandlung an der Wall Street ein sehr guter Ausgangspunkt, um die gelegentliche Lächerlichkeit von Menschen zu studieren. Vor allem aber verdankte ich dieser Zeit ein Finanzpolster, das ich brauchte, als ich schließlich bereit war, kreativ tätig zu werden. Das Polster war nicht sehr dick, denn ich hatte nie viel gespart, aber es machte einen gewaltigen Unterschied. Auch als ich begonnen hatte zu schreiben, verbrachte ich noch viel Zeit damit, mir eine bescheidene freiberufliche Existenz aufzubauen (indem ich anderen Verhandlungskompetenz vermittelte). Damit wollte ich so lange wie nötig meinen Lebensunterhalt absichern. Als Schriftstellerin setzte ich mir zum Ziel, noch vor meinem 75. Lebensjahr etwas zu veröffentlichen. Schreiben sollte mir ein ständiger Quell der Freude sein, ohne jeden finanziellen Druck oder Leistungsdruck ganz allgemein.

Damit meine ich natürlich nicht, dass der clevere, engagierte Student erst zehn Jahre in der Finanzbranche arbeiten soll, bevor er sich kreativ betätigt! Aber er sollte sich genau überlegen, wie er zurechtkommt. Dann kann er sich in der Zeit, die er seinen kreativen Projekten widmet – ob 30 Minuten oder 10 Stunden am Tag –, ganz auf Fokus, Flow und die sporadischen Glücksmomente konzentrieren.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt? Welche Fragen stellst du dir?

Ich liebe Espresso. Ich könnte den ganzen Tag Espresso trinken. Ich gestatte mir aber nur einen Latte am Tag, und den spare ich mir für meine kreative Zeit auf – zum Teil, weil er meinen Kopf wie durch Zauberei auf Hochtouren bringt, aber auch, weil ich mir dadurch – Pawlow lässt grüßen – antrainiert habe, das Schreiben mit Kaffeegenuss zu assoziieren.

»Der Gedanke darüber, was mich *glücklich* macht, verschafft mir nicht dieselbe Klarheit wie der Gedanke darüber, was mir *Freude* bereitet.«

KYLE MAYNARD
IG: @kylemaynard
FB: /kylemaynard.fanpage
kyle-maynard.com

KYLE MAYNARD ist Bestsellerautor, Unternehmer und MMA-Kämpfer, der für seine sportlichen Leistungen den ESPY Award erhalten hat. Außerdem gelang es ihm als erstem Menschen ohne Gliedmaßen, ohne Prothesen die Gipfel des Kilimandscharo und des Aconcagua zu besteigen. Oprah bezeichnete Kyle als »einen der inspirierendsten jungen Männer, die Ihnen jemals begegnen werden.« Arnold Schwarzenegger beschrieb ihn als »echte Kämpfernatur« und selbst Wayne Gretzky hat von Kyles »Größe« gesprochen. Kyle kam mit einer seltenen Fehlbildung auf die Welt, die dazu führte, dass seine Arme nur bis zu den Ellbogen reichen und seine Beine bis zu den Knien. Trotz dieser Einschränkung hat Kyle mit Hilfe seiner Familie als Kind gelernt, sein Leben unabhängig und ohne Prothesen zu führen. Kyle ist ein hervorragender Wrestler (der in die National Wrestling Hall of Fame aufgenommen wurde), CrossFit-Trainer, Inhaber des Fitness-Studios »No Excuses«, Rekordhalter im Gewichtheben und versierter Bergsteiger.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

Dune von Frank Herbert

The Stranger von Albert Camus

The Hero with a Thousand Faces von Joseph Campbell

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Es ist beinahe schwierig, an eine Zeit zu denken, in der ein vermeintlicher Misserfolg *nicht* der Ausgangspunkt für einen späteren Erfolg war.

Ein Misserfolg, an den ich mich besonders gerne erinnere, zählt zu meinen frühesten Kindheitserinnerungen. Meine Großmutter Betty hatte eine dunkelgrüne Zuckerdose, und sie bat mich immer darum, Zucker daraus zu schöpfen. Der Haken an der Sache war, dass ich immer beide Arme benutzen muss, um Dinge zu fassen, ich aber nur mit einem Arm in die Dose kam. Ich saß stundenlang da und versuchte, die Zuckerschaukel auf einem Arm balancierend nach oben zu bugsieren. Ich schaffte es immer nur bis zum Dosenrand. Nach 50 weiteren Versuchen war die Schaufel fast ganz oben, bevor sie wieder herunterfiel. Schließlich gelang es mir aber – zu meinem größten Erstaunen. Diese Erfahrung half mir nicht nur, meine Geschicklichkeit zu verbessern, sondern auch meine Willensstärke. Mein Gefühl lässt sich am besten mit einem finnischen Wort beschreiben: *sisu* – die mentale Stärke, es immer wieder zu versuchen, auch wenn man das Gefühl hat, die Grenzen seiner Fähigkeiten erreicht zu haben. Ich denke nicht, dass Misserfolge hin und wieder zum Leben gehören – sie gehören *immer* dazu. Wenn man denkt, dass es nicht mehr weitergeht, muss man wissen, dass der Spaß gerade erst anfängt.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum? Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst?

Das Zitat, das ich verwenden würde, stammt von meinem Freund Richard Machowicz, einem ehemaligen Navy SEAL: »Not Dead, Can't Quit« (sinngemäß: Solange man am Leben ist, kann man nicht aufgeben). Manche Leute sagten, dass es schon beinahe an Kindesmisshandlung grenzte, als meine Eltern mich weiter ringen ließen, nachdem ich meine ersten 35 Kämpfe verloren hatte. Weniger als ein Jahrzehnt später sagten [dieselben Leute], dass ich körperbedingt einen unfairen Vorteil hatte. Meine Schwestern weinten, als sie Kommentare

darüber lasen, dass es 20 Sekunden dauern würde, bevor mein Debüt als MMA-Kämpfer der erste live im Sportfernsehen übertragene Tod sein würde. Kleiner Hinweis am Rande – ich lebe noch. Manche Leute sagten, dass ich das Leben meines Teams auf dem Kilimandscharo und dem Aconcagua aufs Spiel setzen würde. Ich würde allerdings kein Geld darauf verwetten, dass die meisten dieser Kritiker so wie meine Freunde und ich diese Gipfel bestiegen haben. Aus diesem Grund liebe ich dieses Zitat. Es ist in den härtesten Momenten mein Mantra, auf das ich mich besinne. Richard verlor dieses Jahr seinen Kampf gegen den Krebs, aber er hat in diesem Leben mehr erlebt als die meisten Menschen in zehn Leben, und er hielt sich bis zu seinem letzten Atemzug an seine Maxime.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Ich denke, dass mich mit Leid und Leiden eine seltsame Hassliebe verbindet. Leiden ist der größte Lehrmeister, den ich je hatte. Das Gefühl, anders als die anderen Kinder zu sein, weil ich ohne Arme und Beine auf die Welt gekommen bin, von größeren Jungs im Football umgerannt zu werden, mir beim Ringen mehrmals Nasenbrüche zuzuziehen, auf einem Berg vor Kälte zu zittern und körperlich am Ende zu sein, mir Sorgen darüber zu machen, ob mein Fitness-Studio profitabel ist – alle diese Erfahrungen machten nicht unbedingt Spaß, aber sie gehören trotzdem zu meinen schönsten Erinnerungen. Und ich liebe Menschen, die das Leiden so lieben wie ich. Mein bester Freund Jeff Gum musste das BUD/S dreimal wiederholen und überstand die Höllenwoche trotz Magen-Darm-Grippe und Rhabdomyolyse. Bei seinem zehnjährigen Jubiläum als Navy SEAL fragte ich ihn, welches Ereignis ihm am stärksten in Erinnerung geblieben sei. Er sagte, das war, als alles schiefging und er beobachtete, wie die Ausbilder alles in ihrer Macht Stehende taten, um ihn zum Aufgeben zu bewegen.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Seit ich Joseph Campbells Zitat gelesen habe, dass man »seiner Freude folgen« soll, wurde das mein großes Ziel, an dem ich mich orientiere. Es hilft mir in den Augenblicken, wenn ich stundenlang unter der Dusche stehe und vor mich hinstarre, als wäre ich hypnotisiert. Der Gedanke darüber, was mich *glücklich* macht, verschafft mir nicht dieselbe Klarheit wie der Gedanke darüber, was mir *Freude* bereitet. Für mich ist es die Freiheit, die ich spüre, wenn ich auf einem Berggipfel stehe, oder die Brise, die mich umspielt, wenn ich auf dem Ozean auf einem Katamaran liege. Solche Momente sind das Höchste der Gefühle. Wenn Glück nur knapp über dem Status quo liegt, ist Freude das, was einen spüren lässt, dass man

am Leben ist. Man muss damit rechnen, dass man Mut braucht, um seiner Freude zu folgen, und man muss damit rechnen, dass der Weg manchmal anstrengend ist. Man muss damit rechnen, Risiken einzugehen. Man muss damit rechnen, dass die eigenen Entscheidungen bei anderen auf Unverständnis stoßen. Und man muss auch damit rechnen, dass das, was einem heute Freude bereitet, morgen vielleicht uninteressant ist. Dann orientiert man sich einfach um und beginnt das Spiel von vorne.

Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

Der schlechteste Rat, den ich jemals bekommen habe, war, kein höheres Honorar für einen Keynote-Vortrag zu verlangen. Mir wurde gesagt, dass ich mich damit ins Abseits stellen würde, in den Medien zu unbekannt sei, um mit anderen Referenten mitzuhalten, bla, bla, bla. Ich forderte trotzdem ein höheres Honorar – zuerst schrittweise, dann verdoppelte ich meine Gage. Jetzt habe ich doppelt so viele Anfragen, und die Leute verhandeln sogar weniger mit mir. Ich hätte das viel früher machen sollen. So bin ich freier. Während ich diesen Beitrag schreibe, verbringe ich eine Woche auf einer Jacht in Kroatien und reise den verbleibenden Sommer quer durch Europa. Zeit ist das Einzige, das wir nicht zurückbekommen. Wenn du das liest, hoffe ich, dass ich mein Honorar noch einmal verdoppelt haben werde.

Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren?

Mein größter Wandel vollzog sich, als ich dem Vortrag eines erfolgreichen Geschäftsführers zuhörte, der erklärte, welcher Philosophie er folgt, wenn er Mitarbeiter einstellt. Als seine Firma wuchs und er keine Zeit mehr hatte, sein Personal selbst auszuwählen, ließ er seine Angestellten die Bewerber auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten. Die einzige Vorgabe war, dass sie keine 7 wählen durften. Dann dämmerte mir, wie viele Einladungen ich erhielt, die ich als 7 bewerten würde – Vorträge, Hochzeiten, Verabredungen auf eine Tasse Kaffee, selbst Dates. Wenn ich der Meinung war, dass etwas eine 7 war, war die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass ich mich dazu verpflichtet fühlte. Aber wenn ich mich zwischen einer 6 oder einer 8 entscheiden muss, fällt mir eine Zu- oder Absage wesentlich leichter.

ZITATE, ÜBER DIE ICH NACHDENKE

(Tim Ferriss: 18. September bis 2. Oktober 2015)

»Die Leute glauben, Fokussierung bedeutet, Ja zu der Sache zu sagen, auf die man sich konzentrieren muss. Aber das stimmt ganz und gar nicht. Es bedeutet, Nein zu sagen zu den 100 anderen guten Ideen, die es sonst noch gibt. Man muss sorgfältig auswählen. Tatsächlich bin ich genauso stolz auf die Sachen, die wir nicht gemacht haben, wie auf die, die ich gemacht habe. Innovation bedeutet, zu tausend Sachen Nein zu sagen.«

– **STEVE JOBS**

Mitgründer und CEO von Apple

»Das, wonach du suchst, sucht dich.«

– **RUMI**

persischer Dichter und Sufi-Meister

»Jeder, der nach seinen Möglichkeiten lebt, leidet unter einem Mangel an Fantasie.«

– **OSCAR WILDE**

irischer Schriftsteller, Autor von *The Picture of Dorian Gray*

»Um zu ›haben‹,
muss man ›tun‹,
und um zu ›tun‹,
muss man ›sein‹.«

TERRY CREWS
TW/IG: @terrycrews
FB: /realterrycrews
terrycrews.com

TERRY CREWS ist Schauspieler und ein ehemaliger NFL-Spieler (für die Los Angeles Rams, San Diego Chargers, Washington Redskins und Philadelphia Eagles). Er war unter anderem in Werbespots für Old Spice zu sehen, die mittlerweile Kultstatus genießen, trat in Fernsehserien wie *The Newsroom*, *Arrested Development* und *Everybody Hates Chris* auf sowie in Filmen wie *White Chicks*, *Expendables 1–3*, *Bridesmaids* und *The Longest Yard*. Jetzt wirkt er in der mehrfach mit dem Golden Globe ausgezeichneten Fox-Sitcom *Brooklyn Nine-Nine* mit. 2014 veröffentlichte Terry seine Autobiografie *Manhood: How to Be a Better Man – or Just Live with One*.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

The Master Key System von Charles F. Haanel. Ich habe Hunderte von Büchern über Persönlichkeitsentwicklung gelesen, aber dieses Buch hat mir am besten gezeigt, wie ich meine sehnlichsten Wünsche visualisiere, darüber nachdenke und mich darauf fokussiere. Es hat mir gezeigt, dass wir nur das bekommen, was wir uns am meisten wünschen, und dass ich meine ganze Aufmerksamkeit auf ein Ziel, eine Aufgabe oder ein Projekt konzentrieren muss. Um zu »haben«, muss man »tun«, und um zu »tun«, muss man »sein« – und dieser Prozess vollzieht sich augenblicklich. Obwohl es eine Weile dauert, bis sich diese Wünsche in unserer materiellen Welt manifestieren, *muss* man sich das, was man sich wünscht, als bereits abgeschlossen, fertig und existent vorstellen. Je besser man das kann, umso mehr kann man erreichen. Ich habe mehrere Exemplare dieses Buchs gekauft und es an Freunde und Familie verschenkt. Ich lese es etwa einmal im Monat, damit meine Erinnerung daran stets frisch bleibt.

Zwei andere Bücher sind das unglaubliche *Man's Search for Meaning* von Viktor E. Frankl und *You Are Not So Smart* von David McRaney. Beide Bücher sind für mich absolut essenziell, um im Lot zu bleiben – in einer Welt, die sich ständig verändert, ist das sehr wichtig.

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

1986. Es war mein letztes Highschool-Jahr an der Flint Academy in Flint, Michigan. Ich war in der Startaufstellung der Center unseres Basketballteams, das in der C-Klasse spielte. Wir hatten in jenem Jahr eine tolle Mannschaft, und es wurde von uns erwartet, in den Michigan-Playoffs sehr weit zu kommen, im besten Fall sogar die Meisterschaft zu gewinnen. Im Bezirksfinale traten wir gegen Burton Atherton an und gingen davon aus, das gegnerische Team vernichtend zu schlagen, aber sie wendeten eine Taktik an, die uns fremd war. Sie spielten nicht. Sie brachten den Ball ans andere Ende des Spielfelds und passten ihn in hohem Tempo hin und her. Es gab keine Zeitregeln, also ging es ewig so weiter. Wir punkteten nur dann, wenn es uns gelang, ihnen den Ball abzunehmen. Aus irgendeinem Grund beschloss unser Coach, sie gewähren zu lassen. Ich erinnere mich, wie ich mit erhobenen Händen in der Verteidigungszone stand und zusah, wie sie den Ballbesitz hielten und nicht einmal versuchten, einen Korb zu werfen. Ich war frustriert, und jeder Versuch, den ich unternahm, um die Zone zu verlassen, wurde von meinem Coach beanstandet. Die Rechnung der gegnerischen Mannschaft ging auf, weil es mit nur fünf Sekunden Restspielzeit 47:45 für sie stand.

Einer ihrer Spieler machte einen Fehler und warf einen weiten Pass, den ich abfing. Ich versuchte verzweifelt, dribbelnd das Spielfeld zu überqueren. ... 5, 4, 3, 2, 1 ... unsere einzige Chance auf den Sieg. Ich warf – und verfehlte. Ihre Fans drehten durch, weil es die Sensation des Jahres war. Ich war ein Häufchen Elend und dachte, mein Leben sei zu Ende. Der Coach sagte anschließend vor versammelter Mannschaft, dass ich den entscheidenden Wurf erst gar nicht hätte probieren und den Ball an unseren Star hätte abgeben sollen. Am nächsten Tag stand in der Zeitung, dass ich versagt hatte, und ich wurde von meinen Mitschülern und Lehrern verspottet. Ich war am Boden zerstört. Ich machte mich für die Niederlage verantwortlich, die mich wie eine dunkle Wolke verfolgte.

Ich erinnere mich, wie ich einige Tage später, als ich wieder klarer denken konnte, ausnahmsweise alleine in meinem Zimmer war (das ich normalerweise mit meinem Bruder teile). Als ich schweigend auf meinem Bett saß, zerschnitt ein Gedanke meine Trauer. »Ich habe die Chance ergriffen.« Das war erfrischend, sogar aufregend. »Hey, wenn alles auf dem Spiel steht, hast du deine Zukunft nicht von anderen abhängig gemacht, sondern DEINE CHANCE ERGRIFFEN.« Schlagartig fühlte ich mich frei und gelöst. Ich wusste mit einem Mal, dass ich den Mut aufbringen konnte, zu meinen eigenen Bedingungen zu scheitern. In jenem Augenblick beschloss ich, dass ich für alles in meinem Leben verantwortlich sein würde – und es damit an mir lag, ob ich erfolgreich bin oder nicht. Diese Erkenntnis veränderte mein Leben grundlegend.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum?

»Durch Feiglinge will Gott seine Werke nicht offenbar machen.« – Ralph Waldo Emerson

Ich liebe dieses Zitat, weil es eine Aufforderung ist, seine Angst zu besiegen. Jede große und außergewöhnliche Leistung der Menschheitsgeschichte war nur möglich, weil jemand den Mut dazu hatte. Verdammt, du wirst nicht einmal geboren, wenn deine Mutter nicht den Mut hat, dich auf die Welt zu bringen. Ich wiederhole diesen Satz, wenn ich nervös bin oder mir Sorgen mache. Ich frage mich, was das Schlimmste ist, das passieren kann. Normalerweise lautet die Antwort: »Du könntest dabei sterben.« Dann antworte ich: »Lieber sterbe ich dabei, etwas zu tun, das großartig und erstaunlich ist, als ein sicheres und bequemes Leben zu führen, das ich hasse.« Ich führe oft Selbstgespräche, und dieses Zitat hilft mir, meine Ängste bewusst zu machen und mich ihnen zu stellen. Je mehr man vor seinen Ängsten flieht, umso größer werden sie, aber je mehr man sich ihnen stellt, umso eher lösen sie sich in Wohlgefallen auf.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Intelligenz und Weisheit. Viele glauben irrtümlicherweise, dass diese Begriffe ein und dasselbe bezeichnen, aber das stimmt nicht. Es gibt vielleicht intelligente, aber mit Sicherheit keine weisen Serienmörder. Intelligente Menschen stehen in der Gesellschaft in hohem Ansehen, und nur weil sie intelligent sind, schenkt man ihnen Gehör, aber ich finde diese Tendenz extrem gefährlich. Ich war früher, ebenso wie andere hochintelligente Menschen, in einer christlichen Sekte, aber rückblickend hätte ich – wenn ich weise gewesen wäre – erkannt, dass wir auf dem falschen Weg waren. Intelligenz ist, wenn man einem GPS folgt, geradewegs ins Meer fährt und ertrinkt. Weisheit betrachtet die vorgeschlagene Route, aber wenn diese ins Meer führt, beschließt sie, die Route zu verwerfen und einen neuen, besseren Weg zu finden. Weisheit ist deutlich überlegen.

Ignoriere jeden Rat, der dir sagt, dass du etwas im Leben verpasst. Jeder Fehler, den ich beruflich, in der Ehe oder in anderen persönlichen Belangen begangen habe, war auf meinen Gedanken zurückzuführen, dass ich jetzt *dies* tun oder mir zulegen müsse, um im Leben voranzukommen. Es ist wie in den meisten Clubs in L.A.: Es geht darum, am Eingang für eine möglichst lange Schlange zu sorgen, während der Club selbst leer ist. Die »Aura der Exklusivität« ist in Wirklichkeit nur ein Synonym für »schlechte Atmosphäre«. Man muss sich nicht auf die Suche machen – man hat schon alles, was man braucht, um das zu tun, was man will.

Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

»Arbeite hart, um besser als die Konkurrenz zu sein.« In Wirklichkeit ist Konkurrenzdenken das *Gegenteil* von Kreativität. Wenn ich hart arbeite, um besser als die Konkurrenz zu sein, kann ich nicht kreativ denken, um alle Konzepte der Konkurrenz hinfällig zu machen. Als Fußballspieler wurde mir gesagt, ich müsse hart arbeiten, um gegen das andere Team, eine wahrgenommene künftige Bedrohung (neue Mitspieler, das Älterwerden oder mögliche Verletzungen) und sogar meine gegenwärtigen Kollegen zu bestehen. Als Schauspieler hört man, dass man ein bestimmtes Aussehen haben oder bestimmte Dinge tun muss, die man vielleicht nicht billigt, um »konkurrenzfähig« zu bleiben. Diese Denkweise *zerstört* Menschen. Das ist die Taktik der verbrannten Erde, und jeder hat sich schon einmal verbrannt.

In Wahrheit braucht man den Erfolg jedes Einzelnen in seinem Feld, um selbst erfolgreich zu sein. Kreativität funktioniert ganz anders. Man arbeitet hart, weil man *Lust* darauf hat, nicht weil man muss. So macht die Arbeit Spaß, und man sprüht tagelang vor Energie, weil das Leben »kein Spiel für Jungspunde« ist. Es ist ein *Spiel für inspirierte Menschen*. Das

Heft hat jeder in der Hand, der inspiriert ist, und es gibt kein spezifisches Alter, biologisches oder wahrgenommenes Geschlecht oder einen bestimmten kulturellen Hintergrund, der das Monopol auf Inspiration hat. Wenn du kreativ bist, läuft die Konkurrenz ins Leere, weil du ein Unikat bist und *niemand* die Dinge so macht wie du. Du solltest dich also nicht über die Konkurrenz sorgen. Wenn du kreativ bist, kannst du sogar andere motivieren und dir dabei sicher sein, dass ihr Erfolg zweifellos auch dein eigener sein wird.

Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dir dabei geholfen?

Ich habe erkannt, dass ich Menschen dauerhaft ziehen lassen musste. Jede Beziehung in meinem Leben, von Familie und Freunden bis hin zu Geschäftspartnern, muss auf freiwilliger Basis erfolgen. Meine Frau kann mich jederzeit verlassen, wenn sie das möchte. Familienangehörige können mich anrufen oder es bleiben lassen. Geschäftspartner können beschließen, nicht mehr mit mir zusammenzuarbeiten, und das alles ist völlig in Ordnung. Aber mir steht dasselbe Recht zu. Wenn ich sage, dass ich bereit bin, ein neues Kapitel in meinem Leben aufzuschlagen, und jemand akzeptiert das nicht, dann haben wir ein Problem. Ich erinnere mich, wie ich den Kontakt zu einem sehr guten Freund einstellte, weil ich mit einigen seiner Verhaltensweisen nicht klarkam. Kurze Zeit später erhielt ich ein Einschreiben, in dem er mir mit einer Millionenklage drohte, weil unsere »Freundschaft« zu Ende war. Das war lächerlich, und das ist es auch heute noch, und deshalb habe ich den Brief eingerahmt – als Mahnung daran, dass es manchmal notwendig ist, Menschen ziehen zu lassen und im Leben voranzuschreiten. Ein Ansatz, den ich benutze, sind imaginäre Enkel. Ich rede ständig mit ihnen. Ich frage sie, wenn ich wichtige Entscheidungen treffen muss und ob ich beispielsweise eine Beziehung fortsetzen soll oder nicht. »Opa, du solltest das nicht tun« oder »Lass diese Leute in Ruhe, sie wirken sich negativ auf uns aus – oder schlimmer noch: Wir werden erst gar nicht geboren.« Diese Augenblicke zeigen mir, dass diese ganze Sache größer ist als ich selbst. Es ist die Erkenntnis, dass es einen »Willen zur Lust«, einen »Willen zur Macht« und – mit den Worten Viktor Frankls – einen »Willen zum Sinn« gibt. Du wirst deinen Kopf für Lust oder Macht nicht hinhalten, sehr wohl aber für einen Sinn. Manchmal muss man seine Clique »ausdünnen«. Eine falsche Person in deinem Kreis kann deine ganze Zukunft zerstören. So wichtig ist das.

»Beschäftigt zu sein, ist eine Entscheidung.«

DEBBIE MILLMAN
TW/IG: @debbiemillman
debbiemillman.com

DEBBIE MILLMAN wurde von Graphic Design USA als »eine der einflussreichsten Designerinnen der heutigen Zeit« bezeichnet. Sie ist Gründerin und Moderatorin von *Design Matters*, dem weltweit ersten und am längsten bestehenden Podcast über Design, in dem sie fast 300 Design-Visionäre und Kulturexperten befragt hat, darunter Massimo Vignelli und Milton Glaser. Ihre Kunst wurde weltweit ausgestellt. Sie hat Objekte von Packpapier bis zu Strandhandtüchern entworfen, von Grußkarten bis Spielkarten, von Notebooks bis T-Shirts und von Star-Wars-Artikeln bis zu einer neuen Markengestaltung für Burger King weltweit. Millman ist President Emeritus des Design-Verbandes AIGA (als nur eine von fünf Frauen, die in der hundertjährigen Geschichte der Organisation diese Position besetzt haben), redaktionelle und künstlerische Leiterin des Magazins *Print* und Autorin von sechs Büchern. 2009 hat Millman (zusammen mit Steven Heller) den weltweit ersten Master-Studiengang in Markenführung an der School of Visual Art in New York City auf den Weg gebracht, der internationale Anerkennung fand.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

Ein Buch, das mein Leben beeinflusst hat und das ich immer wieder durchlese, ist die Anthologie *The Voice That Is Great Within Us: American Poetry of the 20th Century*. Sie wurde wunderschön, überlegt und sorgfältig zusammengestellt von Hyden Carruth und war Pflichtlektüre in der Sommer-Vorlesung am College, das ich in den frühen 1980er-Jahren besucht habe. Dieses merkwürdig aussehende Buch hat mich zu dem Gedicht gebracht, das mir am meisten am Herzen liegt und das ich tief fühle, »Maximus to Himself« von Charles Olson. Es ist seitdem zu einer Vorlage für mein Leben geworden, genau wie die Gedichte von Denise Levertov, Adrienne Rich, Ezra Pound, Wallace Stevens und so vielen anderen. Ich habe immer noch mein erstes Exemplar davon. Der Einband ist zwar weg, und der Rücken hat an vielen Stellen Risse, aber ich werde nie ein neues kaufen.

Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat für dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) die größte positive Auswirkung gehabt?

Die Anschaffung, die mich in den vergangenen sechs Monaten am stärksten beeinflusst hat, war der Apple Pencil. Ich zeichne sooo viele meiner Kunstwerke mit der Hand, und jetzt gibt es ein Gerät, das zeichnet und sich anfühlt wie ein »echter« Stift, das ich aber elektronisch nutzen kann. Es hat die Art und Weise, wie ich arbeite, verändert.

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Anfang 2003 schickte mir ein guter Freund eine E-Mail mit der Betreffzeile »Vor dem Öffnen reichlich trinken«. Sie enthielt einen Link zu einem Blog mit dem Titel *Speak Up*, dem ersten Onlineforum über Grafikdesign und Markenführung weltweit. Plötzlich fand ich, direkt vor meinen Augen, einen Artikel, der meine gesamte Karriere herabwürdigte. Dieser Vorfall schickte mich, zusammen mit einer Reihe von früheren Zurückweisungen und Rückschlägen, in eine tiefe Depression, und ich dachte ernsthaft darüber nach, den Design-Beruf vollständig aufzugeben. Doch die 14 Jahre, die seitdem – seit diesem vollständigen Verriss von allem, was ich bis dahin getan hatte (und von allem, das ich selbst schon länger als vollständiges und totales Versagen angesehen hatte) – vergangen sind, wurden zur Grundlage von allem, was ich seitdem gemacht habe. *Alles*, was ich heute mache, hat seinen Ursprung in dieser Zeit. Wie sich also zeigte, wurde aus der schlimmsten beruflichen Erfahrung, mit der ich je konfrontiert war, die wichtigste und am stärksten prägende Erfahrung meines Lebens.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum?

Auf meinem Plakat würde stehen: »Beschäftigt zu sein, ist eine Entscheidung.« Der Grund dafür: Von den vielen, vielen Ausreden, die Leute dafür vorbringen, dass sie etwas nicht tun können, ist die Ausrede »Ich bin zu beschäftigt« nicht nur die unaufrichtigste, sondern auch die faulste. Ich glaube nicht an »zu beschäftigt«. Wie gesagt, beschäftigt zu sein, ist eine Entscheidung. Wir tun das, was wir tun wollen, fertig. Wenn wir sagen, dass wir zu beschäftigt sind, ist das eine andere Formulierung für »nicht interessant genug«. Es bedeutet, dass man lieber eine andere Sache machen möchte, die man für wichtiger hält. Diese »Sache« könnte schlafen sein, Sex haben oder *Game of Thrones* schauen. Wenn wir Beschäftigtsein als Ausrede verwenden, um etwas nicht zu tun, sagen wir in Wirklichkeit, dass wir es für nicht wichtig genug halten.

Einfach ausgedrückt: Man *findet* nicht die Zeit, um etwas zu tun, man *verschafft* sie sich.

Heute leben wir in einer Gesellschaft, die Beschäftigtsein als Auszeichnung ansieht. Es ist zu einem kulturellen Gütesiegel geworden, die Ausrede »Ich bin zu beschäftigt« als Grund dafür zu benutzen, nichts von dem zu tun, auf das wir keine Lust haben. Das Problem dabei ist: Wenn du dir die Freiheit gönnst, etwas aus einem *beliebigen* Grund nicht zu tun, dann wirst du es nie tun. Wenn du etwas tun willst, darfst du Beschäftigtsein dem nicht im Weg stehen lassen, nicht einmal, wenn du wirklich beschäftigt bist. Verschaff dir die Zeit, die du brauchst, um die Dinge zu tun, die du tun willst, und dann tu sie.

Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?

Meine beste Investition aller Zeiten war eine Psychotherapie. Als ich damit begann, war ich Anfang 30, und die Rechnungen dafür haben mich im Grunde ruiniert. Aber ich wusste, dass ich all die destruktiven Dinge, die ich tat, eingehend verstehen musste, wenn ich versuchen wollte, ein bemerkenswertes Leben zu führen, und das wollte ich mehr als alles andere. Über die Jahre habe ich die Rechnungen immer mal wieder als schmerzlich empfunden, aber nie daran gezweifelt, dass diese Investition grundlegenden Einfluss darauf hatte, wer ich geworden bin. Ich glaube zwar, dass ich immer noch etwas Arbeit vor mir habe, aber die Therapie hat mein Leben auf jede erdenkliche Weise erst verändert und dann gerettet.

Ich befinde mich in einer psychoanalytischen Psychotherapie (anders ausgedrückt: einer Psychoanalyse mit Schwerpunkt auf »Selbstpsychologie«). Für mich ist Gesprächstherapie die einzige Form, zu der ich mich je hingezogen gefühlt habe. Sachen wie EMDR (Augenbewegungs-Desensibilisierung) und Verhaltenstherapie haben für mich zu sehr Voodoo-Charakter.

Ein paar Sachen, die meiner ganz persönlichen Meinung nach bedacht werden sollten:

- * Nur eine Therapiestunde pro Woche funktioniert nicht gut. Zweimal oder öfter sorgt für Kontinuität und gibt dir eine Chance zum Reifen, wie es bei nur einer Sitzung pro Woche nicht möglich ist. Außerdem fühlt sich einmal pro Woche wie »Nachholen« an.
- * Therapien brauchen Zeit. Du brauchst Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Widerstandsfähigkeit, Hartnäckigkeit und Mut. Eine Therapie ist keine schnelle Lösung, aber sie hat mein Leben gerettet.
- * Erzähle deinem Therapeuten alles. Wenn du etwas weglässt oder wenn du vorgibst, etwas zu sein, das du nicht bist, oder wenn du projizierst, wer du sein willst oder wie du gesehen werden willst, wirst du viel länger brauchen. Sei einfach du selbst. Wenn du Angst hast, dass dein Therapeut dich verurteilen könnte, sprich das aus. Es ist wichtig, über all diese Sachen zu reden.
- * Es ist keine Schande, sich zu schämen. Fast jeder tut es, und die Therapie wird dir dabei helfen, das zu verstehen. Nichts ist wichtiger, als deine Motivationen und Unsicherheiten zu verstehen, denn das hilft dabei, diese Gefühle auf die gesündeste und authentischste Weise in deine Psyche zu integrieren.
- * Ich würde nicht empfehlen, zu einem Therapeuten zu gehen, zu dem auch ein Freund von dir geht (die meisten guten Therapeuten beachten diese Regel inzwischen selbst). Ansonsten wird die Sache unscharf und die Abgrenzung schwierig.
- * Ja, es wird viel Geld kosten. Aber was ist wertvoller, als zu verstehen, wer du bist, mit tief sitzenden schlechten Angewohnheiten zu brechen, einen Großteil deiner Probleme hinter sich zu lassen (oder zumindest zu verstehen, was es damit auf sich hat) und ganz allgemein ein glücklicheres, zufriedeneres und friedlicheres Leben zu führen?
- * Jedem, der einen Therapeuten sucht, würde ich raten, einen ausgebildeten Arzt oder einen Diplom-Psychologen mit Zusatzqualifikation zu nehmen.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Weil ich gern blödsinnige Lieder erfinde und dann bei allen möglichen absurden Situationen und Gelegenheiten singe, wurde mir gesagt, ich würde versuchen, mein Leben zu einem Hollywood-Musical zu machen. Da kann ich wahrscheinlich nicht widersprechen.

Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Nach einem Interview mit der großartigen Schriftstellerin Dani Shapiro für *Design Matters* haben wir angefangen, über die Bedeutung von Selbstvertrauen für den Erfolg zu sprechen. Sie hat irgendwann gesagt, dass sie das Gefühl hat, Selbstvertrauen werde deutlich überschätzt. Ich war sofort fasziniert. Wie sie erklärte, fand sie, dass die meisten übermäßig selbstsicheren Menschen wirklich unangenehm sind. Und die Menschen mit dem größten Selbstvertrauen seien normalerweise arrogant. Für sie war es ein sicheres Anzeichen, dass jemand irgendein inneres psychologisches Defizit kompensiert, wenn er vor Selbstvertrauen strotzt.

Mut sei wichtiger als Selbstvertrauen, erklärte Dani. Wenn man auf der Grundlage von Mut agiert, dann sagt man, dass man ein Risiko eingeht und einen Schritt in die Richtung von dem macht, was man will, ganz egal, was für ein Gefühl zu sich selbst man hat und was man als Ergebnis erwartet. Man wartet nicht darauf, dass sich auf mysteriöse Weise das nötige Selbstvertrauen einstellt. Inzwischen glaube ich, dass Selbstvertrauen durch wiederholte Erfolge bei verschiedensten Vorhaben entsteht. Je mehr man sich in etwas übt, desto besser wird man darin, und mit der Zeit wächst dann auch das Selbstvertrauen.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben? Welchen Rat sollte er ignorieren?

Seit ich als Dozentin arbeite, habe ich viele Meinungen darüber, welchen Rat man Studenten geben könnte. Ich glaube, einer der wichtigsten davon betrifft die Jobsuche. Wie bei allen anderen bedeutenden Angelegenheiten im Leben braucht es auch bei der Jobsuche Übung, um gut darin zu werden. Einen tollen Job findet man nicht einfach und *bekommt* ihn dann. Man findet einen Job und *gewinnt* ihn gegen einen Pool von sehr ernst zu nehmenden Bewerbern, die den Job vielleicht genau so gerne haben wollen wie man selbst oder vielleicht sogar noch lieber. Einen tollen Job zu finden und zu gewinnen, ist ein sportlicher Wettkampf, der so viel berufliche Sportlichkeit und Durchhaltevermögen erfordert wie eine Qualifikation für die Olympischen Spiele. Um zu gewinnen, muss man in seiner bestmöglichen Karriere-Form sein.

Glück spielt eine sehr geringe Rolle. Um einen Traumjob zu bekommen, braucht es Durchhaltevermögen, Biss, Genialität und das richtige Timing. Was dir wie Glück erscheinen kann, ist schlicht harte Arbeit, die sich auszahlt. Meinen Studenten sage ich, dass sie sich die folgenden Fragen selbst stellen sollen, wenn sie sich auf ihren Weg in die »echte« Welt machen:

- * Verbringe ich genügend Zeit damit, einen tollen Job zu suchen, zu finden und daran zu arbeiten, ihn zu bekommen?
- * Überarbeite und verbessere ich kontinuierlich meine Fähigkeiten? Wo kann ich noch besser und konkurrenzfähiger werden?
- * Glaube ich, dass ich härter arbeite als alle anderen? Falls nicht, was kann ich noch tun?
- * Was machen die Leute, mit denen ich konkurriere, das ich nicht mache?
- * Tue ich alles, was ich kann, und zwar jeden einzelnen Tag, um in guter »Karriere-Form« zu bleiben? Falls nicht, was könnte ich noch machen?

Ein Ratschlag, den Studenten meiner Meinung nach ignorieren sollten, ist der angebliche Wert, ein »Menschen-Mensch« zu sein. *Niemand interessiert sich dafür, ob du ein geselliger Mensch bist.* Lieber solltest du einen Standpunkt haben und sinnvoll, überlegt und überzeugt darüber sprechen.

Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

Ich glaube nicht an Work-Life-Balance. Was ich glaube, ist: Wenn du deine Arbeit als Berufung verstehst, ist sie eher eine Freude als eine Mühsal. Wenn deine Arbeit eine Berufung ist, erlebst du deine Arbeitsstunden nicht als schrecklich und zählst nicht die Minuten bis zum Wochenende. Deine Berufung kann zu einer lebensbejahenden Motivation werden, die ihr eigenes Gleichgewicht und spirituelle Nahrung mit sich bringt. Ironischerweise braucht es harte Arbeit, um an diesen Punkt zu kommen.

Wenn du 20 oder 30 Jahre alt bist und eine bemerkenswerte, erfüllende Karriere anstrebst, musst du hart arbeiten. Wenn du nicht härter arbeitest als alle anderen, kommst du nicht weiter. Und noch mehr: Wenn du mit 20 oder 30 Jahren nach Work-Life-Balance suchst,

steckst du wahrscheinlich im falschen Beruf. Wenn du etwas tust, das du liebst, brauchst du keine Work-Life-Balance.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt?

Als gebürtige New Yorkerin mit großer Klappe habe ich hinterher oft bereut, dass ich impulsiv gehandelt habe, wenn ich wütend oder frustriert war. Wenn ich heute diesen vertrauten Drang verspüre, mich zu rechtfertigen oder Dinge zu sagen, die ich nicht wirklich meine, oder eine beleidigte Antwort über E-Mail oder SMS loszujagen, *warte* ich einfach. Ich zwingen mich selbst, zu atmen, einen Schritt zurückzutreten und mit der Antwort zu *warten*. Schon eine oder zwei Stunden oder etwas Nachtruhe machen einen riesigen Unterschied. Und wenn sonst nichts mehr funktioniert, versuche ich, die Botschaft zu beachten, die ich in einem chinesischen Glückskeks gefunden habe (und die seitdem an meinem Laptop klebt): »Vermeide es, die Dinge zwanghaft schlechter zu machen.«

»Selbstachtung ist nichts
anderes als der Ruf, den
du bei dir selbst genießt.
Damit musst du leben.«

NAVAL RAVIKANT
TW: @naval
startupboy.com

NAVAL RAVIKANT ist CEO und Mitgründer von AngelList. Davor war er Mitgründer von Vast.com und Epinions.com, die als Teil von Shopping.com an die Börse gingen. Als aktiver Angel-Investor hat er über 100 Unternehmen finanziert, darunter viele sogenannte »Einhörner«, also Megaerfolge. Unter anderem beteiligte er sich an Twitter, Uber, Yammer, Postmates, Wish, Thumbtack und OpenDNS. Seit Jahren ist er mein wichtigster Ansprechpartner, wenn ich Rat zu einem Start-up brauche.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

Total Freedom von Jiddu Krishnamurti. Der Ratgeber eines Rationalisten zu den Fallstricken des menschlichen Geistes. Zu diesem »spirituellen« Buch greife ich immer wieder.

Sapiens von Yuval Noah Harari (Seite 580). Eine Geschichte über die Spezies Mensch mit Beobachtungen, Systemen und Modellen, die den Blick auf die Geschichte und die Mitmenschen verändert.

Alles von Matt Ridley (Seite 58). Matt ist Wissenschaftler, Optimist und Zukunftsdenkler. Ob *Genome*, *The Red Queen*, *The Origins of Virtue* oder *The Rational Optimist* – seine Bücher sind alle toll.

Welcher (vermeintliche?) Misserfolg war die Voraussetzung für deinen späteren Erfolg? Hast du einen »Lieblingsmisserfolg«?

Leid bringt einen Moment der Klarheit, wenn man eine Situation nicht länger verleugnen kann und sich einer unbequemen Wahrheit stellen muss. Ich bin sehr froh, dass ich nicht immer alles bekommen habe, was ich wollte – sonst säße ich vielleicht bis heute an meinem Studienort, hätte mich mit meinem ersten anständigen Job zufriedengegeben und meine Jugendliebe geheiratet. Dass ich als junger Mensch wenig Geld hatte, hat dazu geführt, dass ich in fortgeschrittenem Alter gut verdiene. Dass ich das Vertrauen in Vorgesetzte und Respektspersonen verlor, hat mich unabhängig gemacht und erwachsen werden lassen. Dass ich beinahe die Falsche geheiratet hätte, hat mich erkennen lassen, wer die Richtige ist. Dass ich krank geworden bin, hat mich gelehrt, auf meine Gesundheit zu achten. Und so weiter und so fort. Wer leidet, sorgt für Veränderungen.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum?

»Sehnsucht ist eine Abmachung mit dir selber, so lange unglücklich zu sein, bis du bekommst, was du willst.«

Sehnsucht ist ein Antrieb, eine Motivation. Wer sich ernsthaft und kompromisslos nach etwas sehnt, das ihm wichtiger ist als alles andere, der bekommt es meist auch. Doch jedes Urteil, jede Präferenz und jeder Rückschlag löst andere Sehnsüchte aus, in denen wir bald

ertrinken. Jedes davon ist ein Problem, das gelöst werden muss, und wir leiden, bis die Sehnsucht befriedigt ist.

Glück oder zumindest Seelenfrieden ist das Gefühl, dass einem gerade nichts fehlt – dass man nicht von Sehnsüchten beherrscht wird. Es ist gut, welche zu haben. Aber such dir sorgfältig eine bedeutsame aus und vergiss alle anderen.

Was ist das beste oder lohnendste Investment, das du je getätigt hast (in Form von Geld, Zeit, Energie etc.)?

Jedes Buch, das ich aus eigenem Antrieb und ohne Hintergedanken gelesen habe.

Wer wirklich gern liest und das kultiviert, verfügt über eine Superkraft. Wir leben in einem alexandrinischen Zeitalter. Jedes Buch, jeder Wissensbaustein, der je niedergeschrieben wurde, steht uns auf Knopfdruck zur Verfügung. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten zu lernen – doch die wenigsten wollen das. Kultiviere diesen Wunsch, indem du liest, was du möchtest – nicht, was du »lesen solltest«.

Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Glück ist eine persönliche Entscheidung und eine Kompetenz, die man entwickeln kann.

Der Geist ist so formbar wie der Körper. Wir wenden so viel Zeit und Mühe auf, um unsere Umwelt, andere und unseren Körper zu verändern, und finden uns gleichzeitig damit ab, wie wir in unserer Jugend programmiert wurden. Wir akzeptieren unsere innere Stimme als Quell aller Wahrheit. Doch all das ist veränderbar. Jeder Tag ist neu, und Erinnerungen und Identität sind Bürden aus der Vergangenheit, die uns davon abhalten, uns in der Gegenwart frei zu entfalten.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben?

Raten würde ich: Folge deiner intellektuellen Neugier. Richte dich nicht danach, was gerade »angesagt« ist. Sollte dich deine Neugier jemals dorthin führen, wohin dir die Gesellschaft irgendwann folgen will, dann wirst du extrem gut verdienen.

Geh an alle deine Vorhaben mit weniger Angst, weniger Leid und weniger Emotion heran. Alles braucht seine Zeit.

Abraten würde ich von: den Nachrichten. Meckerfritzen. Wutbürgern. Streithanseln. Jedem, der versucht, dich vor einer Gefahr zu warnen, die unklar und vage ist.

Tu nichts, was du als unmoralisch empfindest. Nicht, weil es jemand beobachten könnte – sondern weil du es siehst. Selbstachtung ist nichts anderes als der Ruf, den du bei dir selbst genießt. Damit musst du leben.

Vergiss Ungerechtigkeit. Es gibt keine Gerechtigkeit. Spiel das Blatt in deiner Hand, so gut du kannst. Menschen stimmen in hohem Maße überein. Irgendwann bekommst du, was du verdienst – und andere ebenfalls. Und am Ende steht für uns alle das Todesurteil.

Welche schlechten Ratschläge kursieren in deinem beruflichen Umfeld oder Fachgebiet?

»Du bist zu jung.« Es waren meist junge Menschen, die Geschichte geschrieben haben. Sie wurden aber erst dafür gewürdigt, als sie älter waren. Man kann eigentlich nur etwas lernen, indem man es tut. Ja, such dir Orientierung. Aber warte nicht ab.

Wozu kannst du heute leichter Nein sagen als vor fünf Jahren? Welche neuen Erkenntnisse und/oder Ansätze haben dir dabei geholfen?

Ich sage zu fast allem Nein. Ich mache viel weniger kurzfristige Kompromisse. Ich versuche, nur mit Menschen zu arbeiten, mit denen ich für alle Zeit zusammenarbeiten kann. Ich versuche, meine Zeit in Aktivitäten zu investieren, die mir Spaß machen, und mich auf lange Sicht zu konzentrieren.

Deshalb habe ich keine Zeit für kurzfristige Dinge wie mit Leuten essen zu gehen, die ich nie wiedersehen werde, für lästige Zeremonien, um lästigen Zeitgenossen zu gefallen oder für Reisen an Orte, wo ich nie meinen Urlaub verbringen würde.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt? Welche Fragen stellst du dir?

Memento mori – »des Todes gedenken«. Alles hier ist vergänglich. Irgendwann wird alles wieder so sein wie vor der Geburt.

»Autarkie ist nur ein anderes Wort für Armut.«

MATT RIDLEY
TW: @mattwridley
mattridley.co.uk

MATT RIDLEY ist ein bekannter Autor, dessen Bücher sich über eine Million Mal verkauft haben, in 31 Sprachen übersetzt und mit zahlreichen Auszeichnungen prämiert worden sind. Dazu zählen *The Red Queen*, *The Origins of Virtue*, *Genome*, *Nature via Nurture*, *Francis Crick*, *The Rational Optimist*, eines der am häufigsten empfohlenen Bücher in diesem Buch) und *The Evolution of Everything*. Sein TED-Vortrag »Wenn Ideen Sex haben« wurde über zwei Millionen Mal aufgerufen. Er hat eine wöchentliche Kolumne in der Londoner *Times* und schreibt regelmäßig für das *Wall Street Journal*. Als Viscount Ridley wurde er im Februar 2013 ins Oberhaus des britischen Parlaments gewählt.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

Die beiden Bücher, die mein Leben enorm beeinflusst haben, sind *The Double Helix* von James D. Watson und *The Selfish Gene* von Richard Dawkins. Mich fasziniert an diesen Büchern, dass es den Autoren gelingt, wissenschaftliche Sachverhalte spannend zu erzählen, während sie gleichzeitig neue Forschungserkenntnisse über das Geheimnis des Lebens offenbaren. Wenn du diese beiden Bücher liest, bekommst du eine tolle Antwort auf die Frage, die die Menschheit schon seit Millionen von Jahren beschäftigt: Was ist das Leben? Watsons »nichtfiktionaler Roman« war eine bemerkenswerte literarische Leistung, die sich mit der größten wissenschaftlichen Entdeckung des 20. Jahrhundert beschäftigt. Dawkins' Argument, dass die Wahrheit »seltsamer als eine Fiktion« ist, stellte die Evolutionsbiologie auf den Kopf und liest sich wie ein spannender Krimi.

Welche Anschaffung von maximal 100 Dollar hat für dein Leben in den letzten sechs Monaten (oder in letzter Zeit) die größte positive Auswirkung gehabt?

SleepPhones. Es handelt sich dabei um ein Stirnband, das man sich über Augen und Ohren zieht und eingebaute Kopfhörer hat, damit man beim Einschlafen Hörbücher hören kann.

Welche Überzeugungen, Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die du dir in den letzten fünf Jahren angeeignet hast, haben dein Leben am meisten verbessert?

Die Gewohnheit, vor dem Einschlafen Hörbücher zu hören. Das hat meine manchmal recht schwere Schlaflosigkeit ohne stimmungsverändernde Medikamente oder vergebliche, kostspielige Psychotherapie geheilt und mir die Möglichkeit gegeben, noch mehr Bücher »zu lesen«. Indem ich den Timer einstelle und jedes Mal nach dem Aufwachen ein wenig zurückspule, verpasse ich fast gar nichts mehr in einem Buch.

Welchen Rat würdest du einem intelligenten, motivierten Studenten für den Einstieg in die »echte Welt« geben?

Lass dir keine Angst machen. In den meisten Berufen sind die Menschen, die erfolgreich sind, nicht klüger als du. In der Erwachsenenwelt gibt es keine Götter, sondern nur Leute, die sich bestimmte Fähigkeiten und Gewohnheiten erworben haben, die ihnen gute Dienste leisten. Und finde deine Nische – die größte menschliche Errungenschaft ist es, sich als Produzent von Gütern oder Dienstleistungen zu spezialisieren, damit man sich als Konsument diversifizieren kann. Autarkie ist nur ein anderes Wort für Armut.

»Wir beschwerten uns viel zu oft darüber, wie die Dinge sind, und vergessen, dass wir die Macht haben, sie zu ändern.«

BOZOMA SAINT JOHN
TW/IG: @badassboz

BOZOMA SAINT JOHN ist Chief Brand Officer bei Uber. Bis Juni 2017 war sie Marketingmanagerin bei Apple Music, nachdem das Unternehmen Beats Music gekauft hat, wo sie für das globale Marketing verantwortlich war. *Billboard* kürte sie zum »Executive of the Year« 2016 und *Fortune* nahm sie in seine »40 under 40«-Liste auf. *Fast Company* führte Bozoma unter den »200 Most Creative People«. Bozoma stammt aus Ghana und wanderte mit 14 mit ihrer Familie nach Colorado Springs aus.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten?

Ich mag *Song of Solomon* von Toni Morrison. Sie schreibt unglaublich poetisch und dicht. Sie toleriert bei ihren Lesern keine Nachlässigkeit. Neben der unglaublichen Geschichte lernte ich aus diesem Buch, mir Zeit zu nehmen, um die Charaktere auf mich wirken zu lassen, und Passagen noch einmal zu lesen, wenn sie so gehaltvoll waren. Dieses Buch gab ich damals meinem mittlerweile verstorbenen Ehemann zu lesen, als er mich ansprach, weil er mich kennenlernen wollte. Unser erstes Date war quasi eine Buchbesprechung – und er bestand den Test mit fliegenden Fahnen. Zwei Monate später schenkte er mir zum Geburtstag ein Bild – seine gemalte Interpretation des Buches. Da wusste ich, dass ich ihn heiraten wollte. Wer sich auf meine Empfehlung hin die Zeit nahm, ein Werk von Toni Morrison zu

lesen, zu begreifen und zu interpretieren, war auf jeden Fall ein Mensch, mit dem ich viel Zeit verbringen wollte. Diese Erfahrung lehrte mich: Wenn Menschen wirklich Interesse an dir haben, machen sie sich die Mühe, dich zu verstehen. Toni Morrison half mir, hohe Standards zu setzen.

Was ist eine deiner – gern auch absurden – Eigenheiten, auf die du nicht verzichten möchtest?

Ich beobachte gern Menschen. Wenn es darauf ankommt, auch den ganzen Tag. Es ist faszinierend, Passanten zuzuschauen. Man kann so viel über eine Kultur erfahren, wenn man nur beobachtet, wie die Menschen miteinander umgehen. Besonders gut eignen sich dafür Food Courts in amerikanischen Shopping-Malls, Straßencafés in Paris, der Markt von Accra ... Mode, Etikette, Zuneigungsbekundungen in der Öffentlichkeit ... das alles lernt man kennen und wird als Beobachter zum respektvolleren Teilnehmer dieser Kultur.

Was tust du, wenn dir alles zu viel wird, du nicht mehr fokussiert bist oder deine Konzentration nachlässt?

Ich schlafe. Oder vielmehr: Ich mache ein Nickerchen. Es gibt kein Dilemma, aus dem mir 20 Minuten Mittagsruhe nicht heraushelfen. Für mich ist das wie ein Aktualisierungsknopf. Ich wache mit klarerem Kopf auf und kann dann besser »aus dem Bauch heraus« entscheiden, weil ich aufgehört habe zu denken. Das Gefühl, mit dem ich aufwache, ist das Gefühl, nach dem ich mich richte.

Wenn du an einem beliebigen Ort ein riesiges Plakat mit beliebigem Inhalt aufhängen könntest, was wäre das und warum? Gibt es Zitate, an die du häufig denkst oder nach denen du lebst?

Das ist sicherlich: »Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.« Wir beschweren uns viel zu oft darüber, wie die Dinge sind, und vergessen, dass wir die Macht haben, sie zu ändern. Und es gibt da noch ein Zitat: »I am starting with the man in the mirror« von Michael Jackson. Gleiche Botschaft, anders verpackt.

ZITATE, ÜBER DIE ICH NACHDENKE

(Tim Ferriss: 09. Oktober bis 30. Oktober 2015)

»Ein Experte ist eine Person, die alle Fehler gemacht hat, die man in einem sehr engen Feld machen kann.«

– NIELS BOHR

dänischer Physiker und Nobelpreisträger

»Was wir üblicherweise als unmöglich ansehen, sind schlicht technische Probleme ... Es gibt kein Gesetz der Physik, das sie verhindern würde.«

– MICHIO KAKU

Physiker und Mitbegründer der Springfeldtheorie

»Diese Personen haben Reichtum so, wie wir sagen, dass wir ›Fieber haben‹, obwohl das Fieber in Wirklichkeit uns hat.«

– SENECA

römischer Stoiker-Philosoph und berühmter Dramatiker

»Ebenfalls denke ich an die scheinbar wohlhabende, aber in Wirklichkeit am schrecklichsten überhaupt verarmte Klasse der Menschen, die vieles angesammelt haben, aber nicht wissen, wie sie es benutzen oder loswerden können, und so ihre eigenen goldenen oder silbernen Fesseln geschmiedet haben.«

– HENRY DAVID THOREAU

amerikanischer Essayist und Philosoph, Autor von *Walden*

»Am Anfang habe ich mir vorgestellt, für ein Stadion voller Klone von mir selbst zu schreiben. Das machte es einfach, denn ich wusste genau, was für Themen sie interessieren, welchen Schreibstil sie mochten und worüber sie lachen konnten.«

TIM URBAN
TW/FB: @waitbutwhy
waitbutwhy.com

TIM URBAN ist Autor des Blogs *Wait But Why* und gehört mittlerweile zu den populärsten Onlineautoren. Laut *Fast Company* hat Tim »ein begeistertes Publikum, um das ihn selbst die großen Nachrichtenmedien beneiden.« Heute verbucht *Wait But Why* über 1,5 Millionen Besucher im Monat und hat mehr als 550.000 E-Mail-Abonnenten. Tim konnte auch etliche prominente Leser für sich gewinnen, wie die Autoren Sam Harris (Seite 388) und Susan Cain (Seite 33), Twitter-Mitgründer Evan Williams (Seite 424), TED-Kurator Chris Anderson (Seite 430) und Maria Popova von *Brain Pickings*. Tims Beitragsreihe nach seinem Gespräch mit Elon Musk wurde von David Roberts (*Vox*) als die »inhaltsreichsten, faszinierendsten und erfreulichsten Posts, die ich seit langer Zeit gelesen habe« bezeichnet. Der erste war »Elon Musk: The World's Raddest Man«. Tims TED Talk »Inside the Mind of a Master Procrastinator« wurde über 21 Millionen Mal aufgerufen.

Welches Buch (welche Bücher) verschenkst du am liebsten? Warum? Welche ein bis drei Bücher haben dein Leben am stärksten beeinflusst?

The Fountainhead von Ayn Rand – wegen der beiden Hauptfiguren des Buches, Howard Roark und Peter Keating. Beide ähneln keiner realen Person – dazu sind sie zu eindimensional und extrem. Doch in ihrer Kombination findet sich meines Erachtens einfach jeder wieder. Roark ist ein total eigenständiger Verstandesmensch. Er gründet seine Überlegungen auf ursprüngliche Prinzipien – fundamentale Fakten, die dem Leben zugrunde liegen, etwa die Grenzen der Physik und die Grenzen seiner eigenen Biologie – und verwendet diese Informationen lediglich als Bausteine für seine Logik, um zu Schlussfolgerungen und Entscheidungen zu gelangen und seinen Lebensweg daran zu orientieren. Ganz anders Keating: Er ist in seinem Denken vollkommen abhängig. Er richtet den Blick nach außen und nimmt die Werte seiner Zeit, soziale Akzeptanz und gängige Meinungen als zentrale Fakten wahr. Dann versucht er, das Spiel zu gewinnen, indem er sich nach diesen Regeln richtet. Seine Werte sind die der Gesellschaft, und sie diktieren seine Ziele. Wir alle sind manchmal wie Roark und manchmal wie Keating. Für mich liegt der Schlüssel zum Leben darin, herauszufinden, wann es sinnvoll ist, Geisteskraft zu sparen und wie Keating zu sein (ich bin beispielsweise bei der Auswahl meiner Kleidung ausgesprochen konformistisch, weil mir das nicht so wichtig ist), und wann es im Leben darauf ankommt, wie Roark zu sein und einen eigenen Kopf zu haben (bei der Berufswahl, der Wahl des Lebenspartners oder der Entscheidung, wie man seine Kinder erzieht etc.).

The Fountainhead hatte großen Einfluss auf meinen langen Blogbeitrag über die Gründe für Elon Musks großen Erfolg. Für mich ist er wie Roark – er beherrscht es meisterhaft, aus