

TOOLS DER MENTOREN

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

TIM FERRISS

New York Times Bestsellerautor

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@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by FinanzBuch Verlag
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 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«.

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.

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
Korrektorat: Bärbel Knill, Hella Neukötter und Silvia Kinkel
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, Rachel Newborn
Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-108-0
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 irgendjemand 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.