

WILLIAM H. MCRAVEN



MACH DEIN BETT

Die 10 wichtigsten Dinge, die ich
als Navy SEAL gelernt habe, und
die auch dein Leben verändern

riva

New York Times
NR.-1-BESTSELLER

WILLIAM H. MCRAVEN

MACH DEIN BETT

WILLIAM H. MCRAVEN



MACH DEIN BETT

Die 10 wichtigsten Dinge, die ich
als Navy SEAL gelernt habe, und
die auch dein Leben verändern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <https://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

10. Auflage 2025

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Grand Central Publishing, ein Imprint der Hachette Book Group, Inc., unter dem Titel *Make your Bed*. Copyright © William H. McRaven, 2017.

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 elektro-nischer 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.

Übersetzung: Dr. Kimiko Leibnitz

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Unter Verwendung von iStockphoto.com

Satz: Manuela Amode, München und Digital Design, Eka Rost

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0515-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0063-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0064-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt

Vorwort	7
Beginnen Sie Ihren Tag mit einer erledigten Aufgabe	9
Allein schaffen Sie es nicht	17
Nur die Größe Ihres Herzens zählt	25
Das Leben ist nicht fair – akzeptieren Sie es und machen Sie weiter	33
Misserfolg kann abhärten	39
Wagen Sie Großes	49
Bieten Sie den Tyrannen die Stirn	57
Wachsen Sie über sich hinaus	63
Den Menschen Hoffnung geben	69
Geben Sie niemals auf	77
Rede zur feierlichen Verabschiedung der Absolventen der Universität von Texas.....	84
Dank	96
Über den Autor	96

Für meine drei Kinder: Bill, John und Kelly. Kein Vater könnte stolzer auf seine Kinder sein als ich. Jeder Augenblick in meinem Leben ist dadurch besser geworden, dass es euch gibt.

Und für meine Frau Georgeann, meine beste Freundin, die all meine Träume ermöglicht hat. Wo wäre ich nur ohne dich?

Vorwort

Am 21. Mai 2014 hatte ich die Ehre, anlässlich der feierlichen Verabschiedung der Absolventen der Universität von Texas in Austin eine Rede zu halten. Obwohl auch ich an dieser Universität studiert habe, war ich mir nicht sicher, ob ich als Offizier, dessen berufliche Laufbahn durch den Krieg bestimmt war, von den Studenten mit offenen Armen begrüßt werden würde. Aber die Absolventen nahmen die Rede erstaunlicherweise gut auf. Die zehn Dinge, die ich während meiner Ausbildung bei den Navy SEALs gelernt habe und die die Grundlage für meine Ansichten bilden, schienen eine universelle Gültigkeit zu besitzen. Es sind einfache Ratschläge, die zunächst darauf abzielten, die schweren Prüfungen der SEAL-Ausbildung zu meistern. Doch diese zehn Lektionen lassen sich grundsätzlich auf das Leben und seine vielfältigen Herausforderungen übertragen – ganz gleich, wer man ist. In den letzten drei Jahren bin ich von vielen Leuten auf der Straße angesprochen worden, die mir ihre Geschichten erzählt haben: dass sie sich Schwierigkeiten widersetzt haben, dass sie nicht aufgegeben haben oder dass es ihnen in schweren Zeiten geholfen hat, jeden Morgen das Bett zu machen. Sie wollten mehr darüber erfahren, wie die zehn Lektionen mein Leben geprägt und welche Menschen mich im Laufe meiner Karriere beeinflusst haben. Dieses kleine Buch ist ein Versuch, diesem Wunsch nachzukommen. Jedes Kapitel geht ausführlich auf die einzelnen Lektionen ein und stellt Menschen vor, die mich mit ihrer Disziplin, ihrem Durchhaltewillen, ihrem Charakter, ihrem Verständnis von Ehre und ihrem Mut inspiriert haben. Viel Spaß beim Lesen!

