



BRANDON WEBB
DAVID MANN



ANGST ÜBERWINDEN

WIE EIN

NAVY SEAL



riva

BRANDON WEBB
DAVID MANN

ANGST ÜBERWINDEN WIE EIN NAVY SEAL

≡ BRANDON WEBB ≡
≡ DAVID MANN ≡

ANGST ÜBERWINDEN

WIE EIN

NAVY SEAL



riva

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@rivaverlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC unter dem Titel *Mastering Fear*. © 2018 by Brandon Webb and John David Mann. All rights reserved.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

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.

Übersetzung: Petra Lippert

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Satz: Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0712-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0418-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0419-0

— Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Für alle, die den Mut haben,
sich der Angst zu stellen
und den nächsten Schritt zu tun.*

INHALT

Einleitung: Der Sprung ins tiefe Wasser	9
Der Wegweiser Angst: Der Kampf findet in Ihrem Kopf statt	17
Sorgen Sie dafür, dass die Haie draußen bleiben	20
Die Geheimwaffe eines Scharfschützen: Positives Denken	27
Machen Sie Ihre Angst zu einem Verbündeten	31
Werden Sie ein Mensch, der nicht ertrinken kann	33
Folgen Sie dem Wegweiser	37
Eine Karte für den Weg zur Belohnung	38
1 Entscheidung	49
Entscheiden Sie sich für die Entscheidung	53
Lernen Sie, Ihrem Gespür zu gehorchen	56
Halten Sie Ihr Ego in Schach	59
Lassen Sie sich Zeit	61
Bleiben Sie stehen und fragen Sie nach dem Weg	64
Umgeben Sie sich mit Weisheit	66
2 Übung	71
Meistern Sie es zuerst im Kopf	74
Der Blick aus dem Cockpit	78
1. Bleiben Sie in Ihrer Komfortzone	80
2. Dehnen Sie Ihre Komfortzone aus	85
3. Bereiten Sie sich besser vor als nötig	88
4. Legen Sie in der Vorbereitung strengere Maßstäbe an	93

3 Loslassen	99
Manchmal müssen Sie die Kokosnuss loslassen	102
Sicherheit ist eine Illusion	104
Ignorieren Sie das Störfeuer	106
Wenn sich eine Gelegenheit bietet, greifen Sie zu	111
Raus aus der Echokammer	113
Lernen Sie zu sterben	118
Sterben Sie oft	120
 4 Absprung	 127
Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich zu fragen, was Sie wirklich wollen	130
Vertrauen Sie dem Abgrund	136
Lassen Sie sich von nichts aufhalten	140
Entscheiden Sie sich für das Leben	143
 5 Wissen, was zählt	 149
Der wichtigste Schritt	151
Die Bedeutung des Geldes richtig einordnen	155
Lassen Sie sich nicht vom Glitzern ablenken	158
Lassen Sie sich nicht davon ablenken, dass Sie leiden	160
Behandeln Sie jede Stunde so, als wäre sie mehr wert als Gold	164
Was mir wichtig ist	167
Was ist Ihnen wichtig?	171
 Ergebnis: Ein Alleinflug	 175
Danksagung	181
Register	185

Einleitung

Der Sprung ins tiefe Wasser

»Tapfer ist nicht derjenige, der keine Angst hat, sondern derjenige, der seine Angst besiegt.«

Nelson Mandela

Mein Freund Kamal ist ein Weltenbummler. Er hat im Kloster des Dalai Lama mit tibetanischen Mönchen meditiert, ist durch den Himalaya gewandert und hat Nordspanien auf dem Jakobsweg durchquert. Er diente in der US-Armee und studierte Medizin. Er hat mehrere Technologieunternehmen gegründet, leitet seine eigene Risikokapitalgesellschaft und ist ein Bestsellerautor. Er ist eine beeindruckende Erscheinung mit seiner wogenden silbernen Mähne, seinem durchdringenden Blick und dem gelassenen Auftreten eines buddhistischen Meisters, der mit leiser Stimme spricht. Dies ist ein Mann, der alles mitbringt, was man für große Erfolge braucht. Aber vor Kurzem fand ich heraus, dass Kamal ein Geheimnis hatte.

Er konnte nicht schwimmen.

Es fiel mir schwer, das zu glauben. Und ich war überzeugt, dass er übertrieb. Vermutlich war er einfach ein schlechter Schwimmer. Für mich ist das Schwimmen so selbstverständlich wie das Atmen. Ich wuchs im und auf dem Wasser auf. Meine Familie lebte jahrelang auf einem Segelboot. Ich verbrachte mehr als ein Jahrzehnt in der Marine und wurde zum Navy SEAL ausgebildet. Es war einfach unvorstellbar für mich, dass er nicht schwimmen konnte. Aber dieser imponierende Freund, der so viele Begabungen besaß und in seinem Leben so viel erreicht hatte, konnte tatsächlich nicht schwimmen.

Ich begann, ihm damit auf die Nerven zu gehen. Ich erklärte ihm, dass der menschliche Körper zu mehr als 60 Prozent aus Wasser besteht. War ihm bewusst, dass er in seiner eigenen Haut bereits im Wasser trieb? Ich fragte ihn belustigt, ob bei seiner Zeugung die Eizelle vielleicht den Spermien hatte entgegen schwimmen müssen, statt umgekehrt.

»Wie ist es möglich, dass du nie Schwimmen gelernt hast?«

Es gab eine einfache Antwort auf diese Frage.

Er hatte Angst.

Kamal hatte sein ganzes Leben furchtbare Angst vor dem Wasser gehabt. Als er in der Dominikanischen Republik gelebt hatte, war er ein paarmal Kitesurfen gegangen. Er trug dabei immer eine Schwimmweste, aber das änderte nichts. Er hatte trotzdem schreckliche Angst. Was, wenn er abstürzte und im Wasser landete? Er erzählte mir von den Besuchen bei seinem Freund Tim Ferriss, der ein Haus in den Hamptons besaß. Tim hatte im Garten einen schönen Pool. Seine Gäste ruhten sich dort aus, planschten im Wasser und hatten einen Riesenspaß. Es quälte Kamal, dass er sich nie zu ihnen gesellen konnte.

Mir wurde klar, dass mein Freund sehr darunter litt, dass er nicht schwimmen konnte. Und er hatte durchaus versucht, es zu erlernen: Er hatte Schwimmkurse belegt und in Online-Workshops versucht, seine Angst zu besiegen. Er hatte in San Francisco eine Weile in einem Haus gewohnt, zu dem das einzige beheizte olympische Freiluftbecken der Stadt gehörte. Er hatte einen Privatlehrer engagiert, aber auch das hatte nicht funktioniert. Was seine verschiedenen Schwimmlehrer auch ver-

suchten, Kamal konnte es nicht ertragen, wenn seine Füße den Boden des Beckens nicht mehr berührten, und geriet in Panik. Jetzt dachte er darüber nach, in Florida an einem Tauchkurs teilzunehmen. Zumindest sagte er das. Aber ich sah, dass er es vor sich herschob.

Ich hörte auf, ihn damit aufzuziehen, und entschloss mich stattdessen, etwas dagegen zu tun.

Ich hatte eine erholsame Woche daheim in New York vor mir, und sagte zu Kamal: »Wenn du dir eine Woche freinehmen kannst, werde ich es dir beibringen. Aber du musst dich verpflichten, dich jeden Tag um dieselbe Zeit mit mir zu treffen, egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Gib mir eine Woche, und ich werde dir das Schwimmen beibringen.«

»In Ordnung«, sagte er.

Am verabredeten Morgen fuhr ich zum New York Athletic Club, dem Sportverein, der direkt beim Central Park liegt, marschierte hinauf zum Schwimmbecken, fand eine freie Bahn und ließ mich ins Wasser gleiten. Ich war ein bisschen früher da, um ein paar Längen zu schwimmen, bevor Kamal eintraf. Als ich die Bahn entlang glitt, reisten meine Gedanken zwei Jahrzehnte in die Vergangenheit.

Sommer 1995. Es ist Nacht über dem Persischen Golf. Unser H-60 »Seahawk«-Hubschrauber kehrt mit seiner vierköpfigen Besatzung, bestehend aus Pilot, Kopilot, einem weiteren Crewmitglied und mir, von einem Sonar-Einsatz zurück. Es ist eine lange Nacht gewesen, und wir müssen die Maschine auf einem in der Nähe kreuzenden Zerstörer auftanken, um den Rückweg zu dem Flugzeugträger zu schaffen, den wir als unser Zuhause bezeichnen.

Der Pilot drosselt die Geschwindigkeit, als wir uns dem unter uns liegenden Schiff nähern. Landungen auf Zerstörern sind immer heikel, aber in dieser mondlosen Nacht ist das Manöver besonders schwierig. Jemand muss das Deck beobachten, während wir hoch über dem Schiff die richtige Landeposition suchen und den Piloten dirigieren. Heute Nacht bin ich der »Spotter«, der Mann, der unten im Bauch des Vogels auf dem Platz des Kanoniers sitzt.

Ich reiße die Tür auf und schaue auf der Suche nach aufschlussreichen Lichtern hinunter. Da sind keine. Das ist sonderbar. Ich schaue nach vorne – und da sind Lichter! *Wie?* Einen Atemzug lang bin ich vollkommen desorientiert. Warum sind die Lichter hier oben auf Augenhöhe, wenn der Zerstörer unter uns im Wasser liegt? Die Orientierungslosigkeit währt nur Sekunden, denn als ich wieder hinunterschaue, sehe ich genau unter mir Wasser. Das aufgewühlte, schäumende Wasser des Perischen Golfs, das um meine Knöchel spült und mich gleich verschlucken wird.

Oh, nein ...

Wir stehen nicht hoch über dem Schiff in der Luft. Unser Pilot hat uns direkt ins Wasser gesetzt. Das Meerwasser sprudelt in die Kabine, umfängt meine Beine, steigt an den Wänden hinauf und sucht nach dem Motor. *Hey Baby, hier bin ich, komm zu Papi.* Oh, nein, das ist nicht gut! Wenn der Motor absäuft, werden wir uns auf den Kopf drehen, schnurstracks auf den Grund des Meeres sinken und nie wieder auftauchen.

»Aufsteigen!«, schreie ich in mein Mikrofon. »Aufsteigen!«

An diesem Punkt beginnt der eigentliche Spaß. Unser Pilot, der Mann, der die Crew führen sollte, wird von Panik übermannt – und reagiert nicht mehr. »Was ist hier los?!«, schreit er, ohne irgendetwas zu tun. »Oh Gott, oh Gott, oh Gott ...!« Das ist nicht, was du in einem Augenblick wie diesem von deinem Hubschrauberpiloten hören willst. Die Angst hat ihn gelähmt, überwältigt, im Ganzen verschluckt.

Und deshalb werden wir alle jetzt sterben.

Ich beendete meine Längen und kletterte aus dem Becken, um auf meinen Freund zu warten.

Ich kannte das Gefühl, das Kamal gefangen hielt. Und ich wusste, warum alle Lehrer, die versucht hatten, ihm zu helfen, gescheitert waren: Sie glaubten, sie müssten ihm das Schwimmen beibringen. Aber das war ein Irrtum. Kamal musste nicht schwimmen lernen.

Er musste lernen, die Angst zu nutzen.

Im Verlauf der SEAL-Ausbildung versuchen die Ausbilder, dich im Schwimmbecken mit verschiedenen Methoden in Panik zu versetzen: Sie schicken dich mit einer Sauerstoffflasche hinunter und verknoten den Luftschlauch, um sich anzusehen, ob du einen Weg findest, dich aus deiner Notlage zu befreien. Du sitzt mit dem Rücken zum Becken da und wartest, bis du an der Reihe bist, und du hörst, wie der Kamerad, der vor dir dran ist, im Wasser um sich schlägt und ertrinkt. Mir machte das nie zu schaffen, aber einige Kameraden versetzte es in Todesangst. Ich konnte verstehen, warum. Normalerweise habe ich keine Angst vor dem Wasser, aber in jener Nacht über dem Persischen Golf machte ich mir beinahe in die Hose.

Dass wir nicht starben, lag daran, dass unser Kopilot Kennedy die Angst zu nutzen wusste. Er ignorierte unseren stotternden Piloten und übernahm selbst die Kontrolle über die Maschine, holte den Vogel aus dem Wasser und setzte ihn sicher auf das Deck des Zerstörers. Ich weiß bis heute nicht, wie er das machte. Eigentlich war es unmöglich. (Der Wartungsoffizier glaubte, wir hätten uns die Geschichte ausgedacht, doch als seine Leute das Heck des Hubschraubers öffneten, ergossen sich 50 Liter Wasser über ihre Füße.) Aber die Angst, die wir in solchen Situationen empfinden, ermöglicht es uns, unglaubliche Dinge zu tun – wenn wir wissen, wie wir die Angst kanalisieren können.

Kennedy wusste das zum Glück, sonst würden Sie diese Seiten nicht lesen, denn ich wäre nicht mehr hier.

Wie gesagt, wuchs ich am und im Wasser auf. Ich verbrachte meine Kindheit und einen großen Teil meines Erwachsenenlebens im Wasser. Ich liebe das Meer. Aber es hat einen Grund, dass Wasser eingesetzt wird, um Menschen an den Rand des Wahnsinns zu treiben und ihren Willen zu brechen. Nehmen wir an, ich sage zu Ihnen: »Ich werde Ihnen jetzt ein Tuch über den Mund legen und es mit Wasser durchtränken.« Hört sich eigentlich nicht so schlimm an, nicht wahr? Aber es ist schlimm. Man kann damit willensstarke Menschen willenlos machen. In meiner militärischen Ausbildung lernte ich das Waterboarding kennen: Diese Foltermethode besteht im Grunde darin, einen Menschen langsam und

methodisch zu ertränken, in dem man seine Atemwege unter Wasser setzt. Diese Methode versetzt das Opfer in einen ursprünglichen Schrecken.

Als Kind sah ich, wie ein Mädchen ertrank, weil jemand unaufmerksam war. Ich war dabei, als sie den Körper aus dem Wasser holten und ihn auf das Deck des Bootes legten. Sie war reglos wie eine Statue, ihr Atem stand für immer still. Es war das erste Mal, dass ich den hässlichen Tod aus der Nähe sah. Ich werde es nie vergessen.

Seit damals habe ich allzu oft erlebt, wie der Tod Menschen holte, darunter enge Freunde und mein bester Freund. Und ich habe auch andere Tode gesehen – mein erstes Unternehmen wurde samt meinen Lebensersparnissen ausgelöscht, meine Ehe löste sich auf, Projekte scheiterten, Freundschaften zerbrachen, mein Ego und meine Träume wurden zerstört.

Ja, ich verstand, warum mein Freund Angst hatte.

Wenige Minuten später erschien Kamal. Pünktlich auf die Minute. Wir setzten uns an den Beckenrand und ließen die Füße ins Wasser hängen. Ich glitt hinein, stieß mich ab und tauchte unter. Er folgte mir und tauchte langsam und angespannt ins Wasser ein, wobei er sich mit beiden Händen an den Beckenrand klammerte. Er war nie zuvor in einem drei Meter tiefen Becken gewesen. »Ich bin drin«, murmelte er, aber seine Körpersprache schrie: *Und nichts in der Welt wird mich dazu bringen, den Rand loszulassen!*

Wir machten uns an die Arbeit.

Am ersten Tag gingen wir es locker an, fast zu locker.

Am zweiten Tag wiederholten wir die Übungen des ersten Tages und gingen einen Schritt weiter.

Am dritten Tag schwamm er zehn Längen auf dem Rücken.

»Du schwimmst«, sagte ich. Er war überrascht, als er begriff, dass er das tatsächlich tat.

Am vierten Tag ließ er sich nicht vorsichtig vom Beckenrand ins Wasser gleiten, sondern nahm Anlauf und landete mit einer gewaltigen

Bombe im Becken. Überall Wasser und Schaum, und dann tauchte Kamal auf, grinsend wie ein kleiner Junge.

Es war die erste Arschbombe seines Lebens.

Und so begannen die übrigen Schwimmstunden: Kamal sprang mit Anlauf ins Becken, zog die Beine an und landete mit einem gewaltigen »Platsch!« im Wasser, um wenige Augenblicke später mit diesem breiten Grinsen aufzutauchen. Er war ein großes, grauhaariges Kind. Ich hatte noch nie ein so glückliches Gesicht gesehen.

An besagtem dritten Tag, als er die zehn Längen auf dem Rücken schwamm und begriff, dass er tatsächlich schwimmen konnte, führten wir am Ende der Stunde ein interessantes Gespräch.

»Du weißt, dass schon einige Leute versucht haben, es mir beizubringen«, sagte er. »Es klappte nie. Sie ließen mich ins Wasser steigen, machten mir die Schwimmbewegungen vor und wurden ungeduldig, wenn ich es nicht nachmachen konnte. Sie waren frustriert und sagten: ›Es ist wirklich so einfach, du musst es nur *versuchen*.‹ Aber ich konnte es nicht ›nur versuchen‹. Die Angst war zu groß.« Er sah hinüber zum anderen Ende des Beckens.

»Bis heute«, sagte ich.

Er nickte. »Ja, bis heute.« Dann sah er mich an und sagte: »Du solltest ein Buch darüber schreiben.«

Hier ist es.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen erklären, was genau ich mit Kamal tat, warum es funktionierte und wie Sie dasselbe tun können.

Ich werde Ihnen erklären, wie Sie schaffen können, was unser Kopilot Kennedy in jener Nacht über dem Meer tat, und wie Sie sich unter den beängstigendsten Umständen behaupten können.

Ich werde Ihnen erklären, wie Sie die Angst meistern können.

Mit anderen Worten: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Ihr *Leben* meistern können.

Der Wegweiser Angst

DER KAMPF FINDET IN IHREM KOPF STATT

»Die Angst ist einer der besten Freunde eines Champions.«

José Torres, Boxweltmeister im Leichtgewicht

Eine steinige Wüstenlandschaft. Wir sammeln zu dritt die Rucksäcke ein, die ein anderer Zug zurückgelassen hat, als wir Geräusche hören. Wir drehen uns um und sehen den Hang hinauf, wo wir auf einer Schotterstraße unseren Geländewagen abgestellt haben. Wenige Meter entfernt stehen etwa fünfzig afghanische Männer und schauen zu uns herunter. Fünfzig mit Gewehren bewaffnete Männer. Bewaffnete Männer, die nicht freundlich wirken.

Wir haben Anfang 2002. Es ist erst wenige Monate her, dass islamistische Terroristen verheerende Terroranschläge auf das World Trade Center in New York und auf das Pentagon verübt haben. Wir machen in Afghanistan Jagd auf Terroristen. Jetzt fragen wir uns, ob wir ein paar von ihnen gefunden haben.

Oder ob ein paar von ihnen uns gefunden haben.

Sie kommen näher.

Sie umringen uns. Einige bleiben bei unserem Wagen zurück, und nichts kann sie daran hindern, damit wegzufahren und uns mit ihren bewaffneten und übellaunigen Freunden zurückzulassen.

Ich fühle, dass sich in meinem Inneren etwas bewegt. Einige Blutgefäße ziehen sich zusammen, andere dehnen sich aus. Meine Handflächen fühlen sich kühl an, sie sind feucht von kaltem Schweiß. Die Härchen auf meinen Oberarmen und im Nacken stellen sich auf. Mein Mund ist trocken, mein Gehör ist plötzlich schärfer. Ich kann fast fühlen, wie das Adrenalin ausgeschüttet wird und meinen Körper überflutet. *Torpedo los! Torpedo ist los, Sir! Torpedo los!* Mein Gesicht zeigt es nicht, aber im Geist lächle ich. Ich weiß, was das ist.

Es ist die Angst. Und ich werde sie nutzen.

Ich habe keine Zeit, um die Situation zu beurteilen oder eine Strategie zu entwerfen. Es wird sich hier und jetzt entscheiden. Die Männer beim Geländewagen befinden sich in einer erhöhten Position, was in jeder bewaffneten Auseinandersetzung ein Vorteil ist, und die übrigen haben uns hier unten in der Schlucht festgenagelt. Wir sind zu dritt, sie sind fünfzig oder vielleicht sogar sechzig. Sie sind uns in jeder Hinsicht überlegen. Physisch und logistisch haben wir keine Chance, die Oberhand zu behalten. Uns bleiben nur Unerschrockenheit und Wagemut.

Wir brüllen sie an, schreien aggressive Worte, die sie nicht verstehen können. Sie schreien ihrerseits Worte, die wir nicht verstehen.

Sie kommen näher. Sie fangen an, uns zu stoßen.

An unseren Nervenenden explodiert ein elektrochemisches Feuerwerk. Unsere Nebennieren und Hypophysen erleuchten unsere Hirnstämme und unser Rückenmark mit einer Kraft, die in Millionen Jahren des Kampfes und Überlebens entwickelt wurde. Die Luft um uns knistert vor Energie. Wir brüllen lauter.

Sie weichen nicht zurück.

Wir schreien ihnen aus nächster Nähe ins Gesicht, so als wären *wir* diejenigen, die in dieser Situation den Ton angeben können. Wir zeigen

unsere Waffen. Wäre dies ein Western, so würden wir vor ihren Füßen in den Boden schießen – aber das ist kein Film, wir sind nicht John Wayne, und wir albern nicht herum. Und sie wissen, dass wir keinen Spaß machen. Wenn wir schießen, so sicher nicht in den Boden.

Sie kommen nicht näher. Sie beginnen, sich zurückzuziehen.

Wir sputen uns, unsere Unerschrockenheit und unseren Wagemut den Hang hinaufzubringen. Wir springen in den Wagen und rasen zurück ins Lager. Während der holprigen Fahrt auf der staubigen Schotterstraße kehrt unser Puls langsam auf die normale Frequenz zurück. Hatten wir Angst? Darauf können Sie wetten.

Unsere Angst rettete uns das Leben.

Sie kennen das. Sie würden dieses Buch sonst nicht lesen.

Vermutlich sind Sie nie in einem fremden Land einer Gruppe schwerbewaffneter feindlicher Kämpfer begegnet. Aber zu irgendeinem Zeitpunkt in Ihrem Leben sahen Sie sich bedrohlichen Personen oder Situationen gegenüber. Jeder Mensch kennt diese Erfahrung.

Solche Erfahrungen sind Teil des menschlichen Lebens.

Es hat Augenblicke gegeben, in denen Ihre Angst Sie mobilisierte und eine innere Kraft oder Fähigkeit weckte, die es Ihnen ermöglichte, mehr zu leisten, als Sie für möglich gehalten hatten. Und zweifellos hat es auch Augenblicke gegeben, in denen Ihre Angst Sie lähmte oder dazu bewegte, sich zurückzuziehen. Wie gesagt: Dies ist Teil des menschlichen Lebens.

Bevor Sie weiterlesen, möchte ich Sie bitten, kurz innezuhalten und zu versuchen, sich Situationen in Ihrem Leben in Erinnerung zu rufen, in denen die Angst Sie entweder zu Angriff oder zu Flucht bewegte.

Gab es einerseits Situationen, in denen die Angst Sie zum Triumph anspornte?

Und gab es andererseits Situationen, in denen die Angst Sie verlieren ließ?

Können Sie sich an solche Situationen erinnern? Gut. Dann will ich eine grundlegende Erkenntnis mit Ihnen teilen: All diese Kämpfe, all diese Triumphe und Niederlagen *finden in Ihrem Kopf statt*.