

TIM S. GROVER
SHARI LESSER WENK

KOMPROMISSLOS RELENTLESS

**Wie Du Deine Leistungsgrenzen
nach hinten verschiebst und die
elementaren Grundsätze erlernst,
um unaufhaltbar zu werden**

»Tim Grover ist der Meister der mentalen Stärke. Dieses Buch ist die Blaupause, um herauszufinden, wozu Sie fähig sind, wie Sie Ergebnisse erzielen, die Sie sich nie hätten vorstellen können, wie Sie die höchste Stufe des Erfolgs erreichen und dann immer noch weiter gehen.«

KOBE BRYANT

TIM S. GROVER
SHARI LESSER WENK

KOMPROMISSLOS
RELENTLESS

TIM S. GROVER
SHARI LESSER WENK

KOMPROMISSLOS
RELENTLESS

**Wie Du Deine Leistungsgrenzen nach
hinten verschiebst und die
elementaren Grundsätze erlernst um
unaufhaltbar zu werden**

»Tim Grover ist der Meister der mentalen Stärke. Dieses Buch ist die Blaupause, um herauszufinden, wozu Sie fähig sind, wie Sie Ergebnisse erzielen, die Sie sich nie hätten vorstellen können, wie Sie die höchste Stufe des Erfolgs erreichen und dann immer noch weiter gehen.«

KOBE BRYANT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

4. Auflage 2022

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

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

German Translation copyright © 2019 by FinanzBuch Verlag

Die englische Originalausgabe erschien 2013 bei Simon & Schuster unter dem Titel *Relentless*.

Copyright © 2013 by Relentless Publishing, LLC

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Scribner, a division of Simon & Schuster, Inc.

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: Isabel Gräfin Bülow

Redaktion: Ronit Jariv

Korrektur: Maike Specht

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Satz: Carsten Klein, Torgau

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-95972-275-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-505-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-506-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

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

Inhalt

Denken Sie nicht nach!

**Je mehr Sie zum Cleaner werden, desto härter wird es für Sie!
Die kompromisslosen 13**

1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... machen Sie weiter, auch wenn andere schon aufgeben
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... sind Sie in der »Zone«, blenden alles andere aus und kontrollieren das Unkontrollierbare
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... wissen Sie genau, wer Sie sind
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... steckt in Ihnen eine dunkle Seite, die sich weigert, »gut« sein zu wollen
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... macht Ihnen Druck nichts aus, sondern beflügelt Sie
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... verlassen sich alle auf Sie, wenn es brenzlich wird
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... messen Sie sich nicht mit anderen, sondern machen sich die Schwächen Ihres Gegners zunutze
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...
... machen Sie keine Vorschläge, sondern treffen Entscheidungen und kennen die Antworten schon, wenn andere noch Fragen stellen
1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...

... müssen Sie harte Arbeit nicht unbedingt lieben, aber für den Erfolg brennen

1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...

... wollen Sie lieber gefürchtet als gemocht werden

1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...

... vertrauen Sie wenigen Menschen ... und die sollten Sie besser nicht hängen lassen

1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...

... ist Scheitern keine Option für Sie, denn es gibt mehrere Wege, die zum Ziel führen

1. WENN SIE EIN CLEANER SIND ...

... ruhen Sie sich nicht auf Ihren Leistungen aus, weil Sie immer mehr wollen

Über den Autor

Danksagungen

Ich danke meinen Eltern, Surjit und Rattan Grover, deren Liebe und Unterstützung mich gelehrt haben, was es bedeutet, seine Ziele kompromisslos zu verfolgen. Ich verdanke ihnen alles, was ich besitze und wer ich bin.

Denken Sie nicht nach!

Es war bereits zehn Uhr abends, als der schwarze SUV vor dem Sicherheitstor von Attack Athletics, meiner Trainingseinrichtung im Westen Chicagos, vorfuhr. Besonders ungewöhnlich war dies nicht. Profisportler verkehrten eigentlich zu jeder Tages- und Nachtzeit an dem Ort, an dem Michael Jordan, Kobe Bryant und Dwayne Wade ein- und ausgingen, wo unzählige Superstars trainierten, Basketball spielten oder mit anderen Jungs, aus denen etwas geworden war, einfach nur abhingen.

An jenem besonderen Abend jedoch war nur einer im Kraftraum und niemand wusste, dass er dort war. Nicht sein Team, nicht die Medien und auch nicht seine Familie. Seine Teamkollegen befanden sich gerade in einem über 3000 Kilometer entfernten Hotel und Reporter bombardierten sein Telefon mit Anrufen und Textnachrichten.

Die NBA-Playoffs waren gerade in vollem Gange und in 72 Stunden musste er wieder auf dem Spielfeld stehen.

Am Vorabend hatte die ganze Welt ihm dabei zugesehen, wie er gekrümmt vor Schmerzen vom Spielfeld gehumpelt war. Jetzt wollte jeder wissen, wie es weiterging. Ging es ihm gut? Konnte er spielen? »Mir geht es gut«, hatte er auf der Pressekonferenz nach dem Spiel versichert. »Ihm geht es gut«, hatte auch sein Trainer bestätigt, der nicht die leiseste Ahnung hatte, wo sein bester Spieler sich an jenem Abend aufhielt. »Wir werden ihn behandeln lassen und dann ist er wieder einsatzbereit«, hatte der Manager gesagt, der genau

wusste, dass sich sein Topspieler nicht einmal in die Nähe der Mannschaftsärzte begeben würde.

Als der Spieler im Mannschaftshotel ankam, wählte er eine geheime Nummer, eine, die in zahllosen Telefonen von Sportlern auf der ganzen Welt eingespeichert ist.

»Ich brauche Hilfe«, sagte er.

»Wie schnell kannst du hier sein?«, fragte ich ihn.

Als Elitesportler heimlich zu mir zu gelangen, ist eigentlich ziemlich einfach: Man chartert ein Flugzeug, schnappt sich seinen Bodyguard und schon kann es losgehen – Diskretion garantiert. Kompliziert wird es erst bei der Ankunft, egal ob man nun eine Notbehandlung braucht, ein Langzeitprogramm absolvieren muss oder einen psychologischen »Tritt in den Hintern« benötigt. Manche Sportler kommen zu mir und meinen, dass sie für den Anfang nur ein bisschen Papierkram ausfüllen und sich etwas dehnen müssen, aber nach einer Stunde haben sie schon drei T-Shirts durchgeschwitzt und sich in den Papierkorb erbrochen.

Aber an jenem Abend wussten der Spieler und ich, dass das wirkliche Problem nicht physischer Natur war. Am Ende einer Spielsaison ist eigentlich jeder verletzt. Selbst ich kann ernsthafte Verletzungen nicht in wenigen Stunden kurieren und um kleinere Wehwehchen kümmern sich die Physiotherapeuten. Ehrlich gesagt, chartert man auch nicht heimlich ein Flugzeug und fliegt 3000 Kilometer, um eine Kaltkompressen aufgelegt zu bekommen und sich den Fuß tapen zu lassen. Mit gewissen Einschränkungen kann ein Spieler klarkommen – er kann den Wurf auf eine bestimmte Weise ausrichten, sich auf eine bestimmte Weise abstoßen und auf den Füßen landen, vor dem Spiel und in der Halbzeit dies oder jenes tun und etwas mit seinen Schuhen machen.

Seine Schmerzen sollte er vorerst einfach ignorieren. Es wird auf jeden Fall ungemütlich, daran muss er sich gewöhnen. All das kann man genau festlegen und dabei nichts dem Zufall überlassen. Wenn der Spieler dem Plan folgt, ist er, physisch gesehen, einsatzbereit. Zumindest so gut es eben geht.

Aber aus mentaler Sicht ist das eine ganz andere Geschichte ... und genau aus dem Grund rief er mich an. Er hatte sich das ganze Gerede anhören müssen, die Fragen danach, ob er spielen könne, ob er seiner Aufgabe gerecht werden oder ob ihn die Verletzung möglicherweise spielerisch beeinträchtigen würde. Und jetzt war er völlig verunsichert.

Druck stieg in ihm auf - und zwar der Druck von außen, der einen ablenkt und scheitern lässt, nicht der innere Druck, der es einem ermöglicht, alles zu überwinden.

Und anstatt diesen Druck auszublenden und sich auf seine Instinkte und seine natürliche Begabung zu verlassen, fing er an nachzudenken.

Er flog 3000 Kilometer, um sich genau drei Worte anzuhören: Denk nicht nach!

Eigentlich wusste er genau, was er tun musste und wie er es tun musste.

Was hielt ihn also davon ab?

Um ganz an die Spitze zu gelangen, sei es im Sport, im Berufsleben oder in einem anderen Lebensbereich, reicht es nicht, einfach nur dort anzukommen. Man muss sich dort halten und dann nach noch mehr streben, denn es wird immer jemanden geben, der direkt hinter einem steht und versucht, einen einzuholen. Die meisten Menschen geben sich mit einer gewissen Mittelmäßigkeit zufrieden. Aber wenn man unaufhaltbar sein will, genügt das nicht. Der

Beste zu sein, bedeutet, immer das zu erreichen, was man sich vorgenommen hat, sich dann wieder das nächste Ziel zu setzen und zu erreichen, um gleich danach wieder neue Ziele anzustreben.

Das nennt man kompromisslos sein.

Wenn dieses Adjektiv Sie beschreibt, dann erzählt dieses Buch Ihre Lebensgeschichte. Dann sind Sie ein Cleaner, der intensivste und antriebsstärkste Gegner, den man sich vorstellen kann. Ein Cleaner lehnt Einschränkungen ab. Er verfolgt seine Ziele unauffällig, aber nachdrücklich, bis er sie erreicht hat. Er versteht das unstillbare Verlangen nach Erfolg, weil es sein Leben bestimmt.

Charakterisiert diese Beschreibung Sie höchstens ansatzweise? Dann herzlichen Glückwunsch! Sie stehen kurz davor, sich auf eine lebensverändernde Reise zu begeben, um die Kraft in sich zu entdecken, die bereits in Ihnen schlummert.

In diesem Buch geht es nicht um Motivation. Wenn Sie es lesen, sind Sie bereits motiviert. Jetzt müssen Sie diese Motivation nur noch in Taten und Ergebnisse umwandeln.

Sie können den ganzen Tag lang kluge Motivationssprüche lesen und immer noch keine Ahnung davon haben, wie Sie dahin kommen, wo Sie hinwollen. Etwas nur zu wollen, wird Sie nirgendwo hinbringen. Jemand sein zu wollen, der Sie nicht sind, bringt Sie nicht weiter. Auf etwas oder jemanden zu warten, der das Feuer in Ihnen entzündet, hilft Ihnen nicht.

Wie kommen Sie also dahin, wo Sie hinwollen?

Glauben Sie mir: Alles, was Sie benötigen, um großartig zu sein, steckt schon in Ihnen. All Ihre Ziele, Geheimnisse und dunkelsten Träume ... warten nur darauf, dass Sie endlich loslassen.

Was hindert Sie daran?

Die meisten Menschen resignieren, weil ihnen immer nur vorgebetet wird, was sie *nicht* können. Außerdem ist es viel bequemer, sich nicht aus seiner Komfortzone zu bewegen. Also sitzen sie herum und können sich weder entscheiden noch handeln.

Aber wenn man keine Entscheidungen trifft, treffen andere sie für einen.

Es ist also Zeit, nicht mehr auf andere zu hören, die einem doch nur sagen, was man tun, wie man sich benehmen oder fühlen sollte. Überzeugen Sie sie mit Ergebnissen und mit sonst nichts. Es geht keinen etwas an, wie Sie dahin kommen, wo Sie hinwollen. Wenn Sie kompromisslos sind, also ein Cleaner, kennen Sie keine halben Sachen, kein »hätte, könnte, würde«. Erzählen Sie mir nicht, das Glas sei halb leer oder halb voll. Entweder es ist etwas im Glas oder nicht.

Entscheiden Sie sich. Stehen Sie dazu. Handeln Sie. Seien Sie erfolgreich. Wiederholen Sie diesen Vorgang.

In diesem Buch geht es darum, Ihr Leistungsniveau zu steigern, Ihr Wissen und Denken und alles, was Ihnen bereits beigebracht wurde, zu erweitern. Kobe sagt, dass er sechs Meisterschaftsringe will? Ich will, dass er sieben bekommt. Ein Spieler teilt mir mit, er wolle nach einem Unfall wieder zurück aufs Spielfeld? Ich bringe ihn in acht Wochen dorthin. Sie wollen 15 Kilo abnehmen? Sie werden 17 Kilo schaffen. Nur so wird man unaufhaltbar – wenn man sich keine Grenzen setzt. Das betrifft nicht nur den Sport, sondern alle Lebensbereiche. Ich möchte, dass Sie nach mehr streben und alles bekommen, was Sie sich ersehnen.

Mir ist es egal, für wie gut Sie sich halten oder für wie großartig andere Sie halten – Sie können sich immer noch

verbessern und das werden Sie auch. Kompromisslos zu sein, heißt, von sich selbst mehr zu verlangen, als andere es je könnten, und zu wissen, dass Sie, wenn Sie aufhören, noch einen Schritt weitergehen können und *müssen*.

Jedes Mal, wenn Sie denken, Sie hätten etwas erreicht, müssen Ihre Instinkte Ihnen sagen: »Was strebe ich als Nächstes an?«

Was Sie in diesem Buch nicht hören werden, ist so ein Unsinn über »Leidenschaft« und »inneren Antrieb«. Ich liefere keine Wohlfühlstrategien für Träumer, die gerne darüber reden, dass sie »Querdenker« sind. Man kann nicht quer denken. Ich werde Ihnen vielmehr zeigen, wie man aufhört nachzudenken und stattdessen lieber handelt.

Auf den folgenden Seiten werden Sie viel über Siegertypen erfahren, zum Beispiel über Michael Jordan, Kobe Bryant und Dwyane Wade sowie viele andere erfolgreiche Menschen, sei es im Sport oder in anderen Bereichen. Aber dies ist kein Buch über Basketball und ich werde aus Ihnen nicht den nächsten Michael Jordan machen. Es wird nie einen zweiten Michael Jordan geben. Kobe und Dwyane würden mir da recht geben. Ob Sie je wie einer von ihnen Basketball spielen werden? Wahrscheinlich eher nicht. Aber können Sie von ihrer Arbeitsethik, ihrem unaufhaltbaren Antrieb und ihrem kompromisslosen Fokus auf Ziele etwas lernen? Auf jeden Fall. Können Sie Ihre Chancen auf Erfolg verbessern, indem Sie von anderen lernen, die erfolgreich sind? Natürlich.

Erfolg ist nicht dasselbe wie Talent. Die Welt ist voller unglaublicher Talente, die nie bei irgendetwas Erfolg haben. Sie machen Dienst nach Vorschrift und geben anderen die Schuld, wenn etwas nicht klappt, denn sie sind der Ansicht, ihr Talent reiche völlig aus. Das tut es nicht. Wenn Sie

wirklich erfolgreich sein möchten, reicht es nicht, nur »ziemlich gut« zu sein. Sie müssen einen Gang höher schalten.

Ich bin weder Psychologe, Psychiater noch Sozialarbeiter. Ich habe weder zehn Jahre lang studiert und Daten für Analysen gesammelt noch habe ich Hausarbeiten über Erfolgstheorien und die herausragenden Leistungen anderer geschrieben. Aber ich versichere Ihnen, dass alles, was ich weiß, alles, was in diesem Buch steht, auf meinem uneingeschränkten Zugang zu den weltbesten und herausragendsten Spielern basiert. Ich verstehe, wie sie ticken, wie sie lernen, warum sie erfolgreich sind und warum sie versagen ... was sie antreibt und was sie kompromisslos macht. Nicht alles ist eitel Sonnenschein, aber alles ist wahr. Alles, was ich von ihnen gelernt habe, alles was ich sie lehre, teile ich in diesem Buch mit Ihnen. Hier geht es nicht um Wissenschaft, sondern um ungeschminkte animalische Instinkte.

Dieses Buch handelt davon, diesen Instinkten zu folgen, sich der Wahrheit zu stellen und die Entschuldigungen über Bord zu werfen, die Sie von der Verwirklichung Ihrer Ziele abhalten, egal wie komplex oder unerreichbar sie sein mögen und egal wie viele Menschen Ihnen sagen, dass etwas nicht möglich ist. *Es ist möglich.*

Ich werde Ihnen nicht erklären, wie Sie sich verändern sollen. Menschen verändern sich nicht. Ich möchte, dass Sie darauf vertrauen, wer Sie sind, und dass Sie in die Zone kommen, in der Sie alle Geräusche, Negativität, Angst, Ablenkungen und Lügen ausblenden und alles erreichen können, was Sie wollen – in allem, was Sie tun. »In der Zone sein« bedeutet so viel wie im Tunnel sein, einen Geisteszustand zu erreichen, in dem man alles um sich

herum ausblendet, einfach nur reagiert und seine Höchstleistung abrufen.

Um dies zu erreichen, werde ich über einige provokante Themen sprechen und mich auch nicht dafür entschuldigen, wenn Sie dies als unangenehm empfinden. Erfolg zu haben, bedeutet, sich der Realität, seinen Dämonen und seinen Abhängigkeiten zu stellen und nicht alles, was man tut, mit einem Smiley zu versehen. Wenn Ihnen jemand auf die Schulter klopfen und Sie loben muss, damit Sie Ihren Hintern von der Couch bewegen, ist dieses Buch nicht das Richtige für Sie. Wenn Sie unaufhaltbar sein möchten, müssen Sie sich den Kräften stellen, die in Ihnen schlummern, und sie zu Ihrem Vorteil einsetzen. Wirklich kompromisslose Menschen - Cleaner - sind Raubtiere, die dunkle Seiten haben und nicht immer brav sein wollen. Und ob Sie es schon wissen oder nicht: Sie *haben* eine dunkle Seite. Nutzen Sie sie - sie könnte Ihre größte Gabe sein.

Wenn Sie in dem, was Sie tun, der Beste werden wollen, dürfen Sie nicht darüber nachdenken, ob Ihr Handeln andere Menschen verärgert oder was diese über Sie denken. Wir werden die Sache ganz emotionslos angehen und daran arbeiten, Sie dahin zu bringen, wo Sie hin möchten. Ist das egoistisch? Vielleicht. Ist es egozentrisch? Auf jeden Fall. Wenn das für Sie problematisch ist, lesen Sie das Buch ganz bis zum Ende durch und überprüfen Sie, ob Sie danach vielleicht anders empfinden.

Von jetzt an besteht Ihre Strategie darin, andere auf Ihr Niveau zu bringen, und nicht, sich auf ein niedrigeres Niveau herabzulassen. Sie werden sich in Zukunft niemals mehr mit anderen messen. Andere werden sich mit Ihnen messen müssen. Von jetzt an zählt nur das Endergebnis.

Mein nächtlicher Besucher hatte genau dieses Endergebnis aus dem Blick verloren. Die Angst vor dem Scheitern hatte ihn so sehr gepackt, dass er sich nicht darauf konzentrieren konnte, was er tun musste, um zu gewinnen und die Wellen der Frustration und der Emotion, die sein angeborenes Talent und Selbstvertrauen zu überrollen drohten, zu überwinden. Seine negative Einstellung auf dem Spielfeld war nicht zu übersehen; er rollte vor seinen Mannschaftskameraden und Trainern mit den Augen und zog Grimassen, als müsse er sterben. Seinen Teamkollegen fiel das natürlich auf und plötzlich waren sie eine Truppe, die ohne Führung in den Kampf ziehen musste. Ohne Kapitän können selbst sehr gute Teams verlieren. Auch im Geschäftsleben passiert das täglich, wenn zum Beispiel der Chef in Meetings seiner Frustration Luft verschafft und seine Angestellten anbrüllt. Dieser Mangel an Selbstvertrauen, Gelassenheit und Kompetenz zeigt sich in ganz kleinen Dingen, von denen er vielleicht denkt, dass niemand sie bemerkt. Aber Sie können sicher sein, dass sie den Angestellten auffallen und sie panisch darauf reagieren.

Wie können Sie verhindern, dass sich diese Panik in einen totalen Zusammenbruch verwandelt? Um wieder die Kontrolle zu übernehmen und Ihre innere Ruhe wiederzufinden, müssen Sie manchmal Abstand gewinnen. Hätte mir mein Spieler vorschlagen können, dass ich ihn aufsuche, anstatt dass er zu mir kommt? Sicher, das machen in jeder Saison mehrere Spieler. Sie wissen, dass ich für sie da bin, wann immer sie mich brauchen. Aber in diesem Fall wusste der Spieler, dass er räumlichen Abstand brauchte, und er nahm bewusst das Risiko auf sich, beim Verlassen des Teams erwischt und dafür bestraft zu werden. Er wusste, dass er wieder in seine Zone gelangen musste, an diesen ganz persönlichen Ort, an dem der Geist zur Ruhe

kommt. Wo man an nichts mehr denkt, nur fokussiert und emotionslos sich selbst und seine eigenen Instinkte wahrnimmt. In der Zone verspürt man keinen Druck von außen, sondern nur den inneren Druck, sich selbst immer wieder etwas beweisen zu müssen. Nicht für irgendjemand anderen, sondern weil man es selbst so will.

»Denk nicht ans Verlieren«, sagte ich ihm und suchte nach dem »Flackern« in seinen Augen als Zeichen dafür, dass er mich verstanden hatte. »Denk nicht daran, es nur zu versuchen, weil beim Versuch eine Niederlage immer noch eine Option ist. Du willst der Beste sein? Dann schieb den Schmerz, die Erschöpfung und den Druck beiseite und versuch nicht, es allen recht machen zu wollen. Lass nicht zu, dass deine Feinde dich an den Eiern kriegen und in deinen Kopf reinkriechen. Wenn draußen die Hölle los ist, blende es aus. Bleib im Innern ganz ruhig, weil du bereit, gut vorbereitet und der Beste bist. Du informierst niemanden darüber, wie du die Situation bewältigen wirst, du bewältigst sie einfach. Alle anderen reagieren panisch, aber du sagst: ›Kein Problem‹. Tritt deinem Gegner auf die Gurgel und beende den Kampf. Und danach erklärst du niemandem, wie du das gemacht hast. Es wird sowieso niemand verstehen und das muss auch keiner. Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wie du das erreicht hast, und stell dich dann der nächsten Herausforderung.«

Mittlerweile war es schon früher Morgen und sein Flugzeug wartete darauf, ihn zurückzubringen. »Bring es zu Ende«, sagte ich nochmal. Ich sah ein Flackern in seinen Augen. Er hatte es kapiert. Zeit abzureisen.

Kompromisslos - Relentless handelt davon, das Unmögliche zu erreichen. Ich weiß hundertprozentig, dass jeder das

kann. Als ich noch in Chicago zur Highschool ging und ein 1,81 Meter großer Basketballspieler war, schaute ich mir mal ein Spiel der Mannschaft der University of North Carolina im Fernsehen an und sah dort zum ersten Mal Michael Jordan. Er war damals ein dünner Erstsemesterstudent und machte Bewegungen, die ich noch nie gesehen hatte - vollkommen instinktiv und ganz natürlich. Ich wusste nichts über ihn, aber ich spürte gleich, dass er mal ein großer Star werden würde.

Einige Jahre später, mittlerweile hatte ich einen Masterabschluss in Trainingswissenschaften und arbeitete als Trainer in einem Fitnessstudio in Chicago, war Michael zwar immer noch dünn, aber inzwischen zum Superstar bei den Chicago Bulls geworden. In den 1980er-Jahren, als ich Trainer wurde, hatte ich zu den Bulls mehrere Male Kontakt aufgenommen in der Hoffnung, mit dem ein oder anderen Spieler arbeiten zu dürfen. Ich schrieb fast jedem Spieler einen Brief - jedem *außer* Michael, weil ich mir dachte, dass er entweder bereits einen Trainer hatte oder, falls nicht, sicher keinen Anfänger wie mich wollen würde. Niemand zeigte Interesse. Damals waren Basketballspieler noch nicht an Krafttraining interessiert, denn es herrschte die gängige Vorstellung, dass ein kräftiger Oberkörper schlecht für die Wurftechnik sei.

1989 las ich dann einen kurzen Artikel in der Zeitung, in dem stand, dass Michael es leid sei, dass der amtierende NBA-Champion, die Detroit Pistons, und der Rest der Liga ihm körperlich überlegen waren. Wieder nahm ich Kontakt mit den Bulls auf und überredete sie zu einem Treffen mit Mannschaftsarzt John Hefferon und Sportmediziner Mark Pfeil. Wie gut standen meine Chancen, dass sie ihrem Superstar raten würden, mit einem unbekanntem Coach zu arbeiten, der noch nie zuvor einen Profisportler betreut

hatte? Gleich null, würde ich sagen. Das konnte ich gleich vergessen, das war unmöglich.

Alles ist erst mal unmöglich – bis einer es dann tut. Michael hatte bereits einmal zuvor mit einem Coach zusammengearbeitet, sich dabei aber den Rücken verletzt und zögerte deshalb, es wieder zu versuchen. Aber er wusste auch instinktiv, dass Talent alleine nicht ausreicht. Wenn er nicht nur eine Legende, sondern eine Ikone werden wollte, musste er seinen Körper bis zum Äußersten trainieren, und er war bereit, alles zu tun, um dies zu erreichen. Daher hatte er John und Mark gebeten, jemanden für ihn zu suchen, der genau wusste, was er brauchte.

Einige Tage nach diesem Gespräch riefen die Bulls mich an, um sich nochmal mit mir zu treffen; dieses Mal auf ihrem Trainingsgelände in einem Vorort. Ich dachte, es handele sich um ein weiteres Interview mit den Sportmedizinern. Ich hatte keine Ahnung, dass es ein Treffen mit Michael sein würde.

Michael und ich unterhielten uns etwa eine Stunde lang und ich erklärte ihm meinen Plan und wie die Umsetzung dieses Plans ihn langsam, aber sicher stärken und zugleich sein Verletzungsrisiko minimieren würde. Ich legte dar, wie jede physische Veränderung seine Wurftechnik beeinflussen und wie sich sein Körper der Veränderung anpassen würde, damit er zur maximalen Spitzenleistung bereit wäre – und dass dies vermutlich seine Karriere verlängern würde.

Er hörte sich zunächst alles ganz genau an und sagte dann: »Das ist unmöglich. Klingt zu gut, um wahr zu sein. Da stimmt was nicht.«

»Da stimmt alles«, erklärte ich ihm. »Ich werde einen Monatsplan entwickeln, in dem ich genau darlege, was wir tun werden und wie sich dies auf deinen Körper, dein

Ballspiel und deine Kraft auswirken wird. Ich werde dir auch erklären, wie du dich fühlen wirst, damit du dich den Veränderungen anpassen kannst. Wir werden planen, was du isst, wann du isst und wann du schlafen gehst. Wir werden uns mit jedem kleinsten Detail auseinandersetzen und nichts dem Zufall überlassen. Am Ende wirst du sehen, wie sich alles zusammenfügt.«

Er gab mir einen Monat Zeit.

Ich blieb fünfzehn Jahre.

Als er sich endlich zur Ruhe setzte, raunte er mir zu: »Wenn ich dich noch einmal in meinem Viertel sehe, erschieße ich dich.«

Wir lernten voneinander. Für uns gab es weder Hindernisse noch Probleme, sondern nur bestimmte Situationen, für die wir eine Lösung brauchten. Und da es vor ihm noch nie einen Spieler seines Niveaus gegeben hatte, standen wir häufig vor Situationen, für die es ganz einfach noch keine Lösung gab. Wir lernten, machten Fehler und lernten aus unseren Fehlern. Wir lernten immer weiter.

Michael war nicht der Beste, weil er quasi durch die Luft fliegen konnte und eine wahnsinnig gute Wurftechnik hatte; er war der Beste, weil er kompromisslos war, unbedingt gewinnen wollte und fest daran glaubte, dass es nicht ausreicht, »gut genug« zu sein. Ganz gleich, wie oft er gewann oder wie berühmt er war: Er strebte stets nach mehr und war immer bereit, alles zu geben – wirklich alles –, um noch mehr zu erreichen.

Seit mehr als 20 Jahren sind diese Werte die Basis für meine Zusammenarbeit mit Hunderten von Athleten und sie bilden auch die Grundlage dieses Buchs. In *Kompromisslos – Relentless* geht es darum, nie zufrieden zu sein und immer nur das Beste und noch mehr zu wollen. Den nächsten Gang

einzulegen, der einen auf ein höheres Niveau bringt ... auch wenn es dies noch gar nicht gibt. Es geht darum, sich seinen Ängsten zu stellen und alles abzuschütteln, was einen versagen lassen könnte. Und darum, nicht nur wegen seiner physischen Fähigkeiten, sondern aufgrund seiner mentalen Stärke und Belastbarkeit gefürchtet und respektiert zu werden.

Was auch immer sich in Ihrem Glas befindet, schütten Sie es aus, damit ich es von Grund auf neu auffüllen kann. Vergessen Sie alles, was Sie je gedacht, an was Sie geglaubt oder wovon Sie überzeugt waren ... wir fangen jetzt ganz von vorne an. Noch ist das Glas leer. Die letzten Tropfen waren die psychischen Barrieren, die Sie davon abhalten, besser zu werden. Nun betreten wir gemeinsam Neuland.

Je mehr Sie zum Cleaner werden, desto härter wird es für Sie!

In der Nacht, als die Miami Heat die Oklahoma City Thunder besiegten und damit die NBA-Meisterschaft 2012 gewannen, schrieb ich vor dem Spiel eine Notiz auf ein Blatt Papier und steckte es in meine Tasche. Sie war an meinen langjährigen Kunden und Freund Dwyane Wade gerichtet.

Dwyane hatte mich nach dem zweiten Spiel der Endrunde angerufen und gefragt, ob ich nach Miami fliegen könne, um ihm und seinem angeschlagenen Knie zu helfen, damit er weiterspielen konnte. Ich war überrascht. Uns verband eine lange und erfolgreiche Beziehung, aber wir hatten schon seit zwei Spielzeiten nicht mehr zusammengearbeitet, weil er entschieden hatte, in Miami zu bleiben, um mit seinem Teamkollegen LeBron James zu trainieren. Aber wir waren in Kontakt geblieben und wie alle meine ehemaligen und aktuellen Kunden wusste er, dass ich für ihn da sein würde, falls er mich brauchte.

Ein anderer Spieler hätte mich vielleicht gar nicht erst angerufen. Er hätte sich auf LeBron verlassen, um für Miami den Titel zu holen. Oder er hätte den Schmerz irgendwie ausgehalten und gehofft, noch einige Spiele bestreiten zu können. So hätten es wohl die meisten gemacht. Aber wenn es um eine Meisterschaft geht und man ein Cleaner ist, überträgt man die Verantwortung nicht auf andere und hofft darauf, dass alles gut werden wird. Sondern man tut dann einfach alles dafür, wieder einsatzbereit zu sein.

Als es nach dem Rückspiel 1:1 stand, flog ich nach Miami. Es war klar, dass Dwyanes Knie nach der Meisterschaft operiert werden musste. Für dieses Problem gab es keine schnelle Lösung. Ich versicherte ihm jedoch, dass ich alles daransetzen würde, um ihn mental zu stärken und ihn für die nächsten Tage fit zu machen.

Ich erklärte ihm auch, dass der eine Meisterschaftsring von 2006 nicht ausreichte. Er bräuchte mindestens drei weitere Ringe, um ein Star zu werden.

Aber was ich ihm eigentlich sagen wollte, war: *Wenn du einer der bedeutendsten Athleten deiner Sportdisziplin bist, sagst du nicht mit 30 Jahren, du seist »alt« und bereit, das Spielfeld jüngeren Spielern zu überlassen. Wenn du so denkst, bist du alt und fühlst dich auch so. Es ist noch nicht lange her, dass du in der NBA der Top-Scorer warst, obwohl eine Knie- und eine Schulteroperation und zwei Monate anstrengende Reha hinter dir lagen, für die andere drei Monate gebraucht hätten. All das hast du geschafft. Sag mir also jetzt nicht, dass du nicht weiterspielen kannst.*

In den nächsten Tagen befassten wir uns mit Übungen, die er lange nicht gemacht hatte, manchmal sogar bis zwei Uhr morgens. Wir waren ganz allein in der Arena, ohne Teamkollegen, Medien und andere Ablenkungen. Zum ersten Mal seit zu langer Zeit ging es nur um ihn. Miami gewann das dritte und dann das vierte Spiel und lag mit 3:1 in Führung. Noch ein Sieg, sonst würde der Kampfschauplatz wieder nach Oklahoma City wechseln und den Thunder den Heimvorteil bescheren. Es war an der Zeit, den Kampf zu beenden, und zwar sofort.

Wir konzentrierten uns vor allem auf das physische Training. Dwyanes Körper wurde dabei auf eine Art und Weise zum Leben erweckt, wie er es lange nicht erfahren