

MARK DIVINE



UNBEZWINGBAR

WIE EIN

NAVY SEAL

Resilienz und mentale Stärke  
für Erfolg auf höchster Ebene

riva

**MARK DIVINE**

**UNBEZWINGBAR  
WIE EIN NAVY SEAL**

MARK DIVINE



UNBEZWINGBAR

WIE EIN

NAVY SEAL

Resilienz und mentale Stärke  
für Erfolg auf höchster Ebene

riva

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.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.

6. Auflage 2021

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Copyright der Originalausgabe © 2011–2015 Mark D. Divine

Übersetzung: Stephan Gebauer

Redaktion: Claudia Fregiehn

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock/Phitpibul 2014

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-921-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-255-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-256-9

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für meinen Sohn Devon

**Der Körper fühlt die Emotionen und Empfindungen.  
Der Geist denkt die Gedanken.  
Der Zeuge beobachtet alles.**

*- Sensei Shane Phelps*

# Inhalt

Einleitung: Dies ist der unbezwingbare Geist .....	11
Das solide Fundament der Stille .....	12
Teams und so weiter .....	16
Teilzeit-SEAL, Vollzeitunternehmer .....	19
Yoga-Jitsu .....	20
Der Fahrplan zum unbezwingbaren Geist .....	22
<b>Schritt 1</b>	
<b>Entdecken Sie Ihr Warum und richten Sie es positiv aus ...</b>	29
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die erste Prämisse .....</b>	30
Siegen im Kopf .....	33
Entdecken Sie die heilige Stille .....	35
Der Zeuge .....	37
Die Furcht aushungern und den Mut mästen .....	39
Drei Ps und <i>die eine Sache</i> .....	42
Definieren Sie Ihre drei Ps und <i>die eine Sache</i> .....	44
Wofür wird man Sie in Erinnerung behalten? .....	46
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Mentale Härte .....</b>	47
Entscheidungen fällen .....	47
Stress bewältigen .....	49
Stress verstehen .....	52
Doppelte Wirkung: Atmung und Konzentration .....	54
Die Großen Vier der mentalen Härte .....	62
Die Großen Vier der emotionalen Belastbarkeit .....	66

## Schritt 2

<b>Die Disziplinen des Kriegers</b> .....	69
---	----

### Kapitel 3

<b>Selbstmeisterung</b> .....	70
Die Fünf Berge .....	72
Die Disziplinen des Kriegers .....	74
Einfachheit .....	75
Hingabe .....	77
Authentizität .....	79
Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch .....	80

### Kapitel 4

<b>Die Bedeutung des Dienens</b> .....	81
Mitgefühl .....	82
Bewusstsein des Überflusses .....	83
Großzügigkeit .....	84

## Schritt 3

<b>Kultivieren Sie Vortrefflichkeit</b> .....	87
---	----

### Kapitel 5

<b>Tiefe Wahrnehmung</b> .....	88
Drei-Sphären- Wahrnehmung .....	89
Ihre »Annahmen zum scheinbar Selbstverständlichen« .....	95
Im Einklang mit den universellen Gesetzen .....	98
Erkenntnismeditation .....	105
Kontemplation .....	106
Rekapitulation .....	106
Tagebuch .....	109

### Kapitel 6

<b>Vertrauen und Demut</b> .....	110
Vertrauenswürdigkeit .....	113
Führung .....	116
Demut .....	119
Verantwortungsbewusstsein .....	121
Entschlossenheit .....	123
Beharrungsvermögen .....	124



**Schritt 4**  
**Verdienen Sie sich Ihren Trident jeden Tag** ..... 131

**Kapitel 7**

**Stark wie ein Hirtenhund** ..... 132

- Das Schaf und die Wölfe ..... 133
- Einige Regeln für Beteiligung ..... 134
- Einschalten, ausschalten ..... 136
- Hundetraining ..... 137

**Kapitel 8**

**Unverzichtbare Führungsfähigkeiten** ..... 142

- Trainieren Sie den Zoowärter ..... 143
- Beseitigen Sie den Gladwell-Effekt ..... 151
- Verwenden Sie mentale Modelle ..... 152
- KISS-Planung ..... 153
- SMARTP-FITS-Ziele ..... 155
- SMEAC und PROP ..... 159
- Die BOEH-Schleife ..... 161
- Visualisieren Sie den Erfolg ..... 163
- Bauen Sie die Moral auf ..... 166

**Schritt 5**

**Stellen Sie Ihr Team zusammen und schreiten Sie zur Tat** .. 171

**Kapitel 9**

**Wie man ein Team führt** ..... 172

- Fördern Sie die Bereitschaft, sich auf Risiken und Fehlschläge einzulassen ..... 177
- Im Team gibt es kein Ich ..... 178
- Achten Sie auf Realitätsnähe ..... 179
- Funktionales Teamtraining ..... 180
- Psychospiele und Herausforderungen ..... 182
- Suchen Sie die Herausforderung ..... 183
- Nutzen Sie Standardbetriebsverfahren ..... 185
- Noch einmal: Es muss leicht verständlich sein ..... 187

## Kapitel 10

<b>Das integrierte Selbst</b> .....	189
Ein-Punkt-Fokus .....	190
Außergewöhnliche Entschlossenheit .....	191
Eine positiv offensive Einstellung .....	193
Urteilsvermögen .....	194
Im Chaos aufblühen .....	198
Situationsbewusstsein .....	199
Standhaftigkeit .....	201
Noch einmal zurück zur Demut .....	203
Der Geist von Kokoro .....	205
Die Fünf Plateaus .....	206
<b>Nachwort</b> .....	215
Zehn Erfolgsgeheimnisse .....	219
<b>Über Mark Divine</b> .....	220
<b>Stimmen</b> .....	223
<b>Anhang 1</b> .....	226
Schaubilder .....	226
<b>Anhang 2</b> .....	236
Werkzeuge .....	237
<b>Anhang 3</b> .....	238
Liste empfohlener Bücher .....	238
Erfolg, Philosophie und der menschliche Geist .....	238
Kokoro und Kampfgeist .....	239
Fitness und Ernährung .....	240

## Einleitung

# Dies ist der unbezwingbare Geist

Ist ein Mann geschlagen, gequält und besiegt worden ...  
so ist er bereit, etwas zu lernen.

*Emerson*

Im Laufe der Jahre habe ich bei Tausenden Menschen, die an meinen Programmen SEALFIT und Unbeatable Mind teilgenommen haben, ein ums andere Mal dasselbe bemerkenswerte Phänomen beobachtet. Diese Menschen sind nach allen gesellschaftlichen Maßstäben außerordentlich erfolgreich, sie haben sich beruflich durchgesetzt und führen ein glückliches Privatleben. Aber aus meinen Gesprächen mit den Trainees weiß ich, dass sie trotz aller Erfolge das Gefühl haben, sich nicht richtig entfalten zu können. Sie fühlen sich unerfüllt und sind überzeugt, dass sie viel mehr geben könnten, jedoch außerstande sind, sich aus dem Korsett der Mittelmäßigkeit zu befreien.

Manche Menschen werden durch die Konfrontation mit einer existenziellen Bedrohung wie zum Beispiel einer Krebserkrankung aus ihrer Genügsamkeit gerissen, erreichen dank eines solchen Weckrufs ein höheres geistiges Niveau und werden handlungsfähiger. Aber meine Trainees warten nicht, bis das Schicksal sie in eine andere Richtung lenkt. Sie versuchen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und ihr Potenzial vollkommen auszuschöpfen, um wirklich etwas in der Welt zu bewirken.

Ich bin sicher, dass Sie genauso denken. Und hier finden Sie die Werkzeuge, die Ihnen helfen werden, das oft frustrierende Puzzle der menschlichen Erfahrung fertigzustellen.

Die »große Erkenntnis« dieses Buchs ist, dass Sie zu sehr viel mehr fähig sind, als Sie glauben: zu besseren Leistungen, höherer Produktivität und größeren Erfolgen. Aber bisher wurden Sie über Ihr Potenzial im Dunkeln gelassen. Ich bezeichne dieses Potenzial als »Faktor 20«. Sie können Ihre täglichen Leistungen um das Zwanzigfache steigern. Sie können zwanzig Mal mehr leisten, als Sie sich gegenwärtig zutrauen. Es ist nicht so, dass Ihre Familie oder unsere Kultur Sie über diese wichtige Tatsache absichtlich im Dunkeln lassen. Vielmehr sind sie darüber auch nicht im Bilde – deswegen ist ihnen hier kein Vorwurf zu machen. Wir können diese Wahrheit aber nicht länger ignorieren. Nicht nur, dass es Ihnen zusteht, Ihr gesamtes Potenzial für Erfolg und Glück auszuschöpfen. Die Gesellschaft braucht auch Ihre volle Leistungsfähigkeit, um die gravierenden Probleme der modernen Zivilisation zu bewältigen. Diese Probleme sind so komplex und tief verwurzelt, dass unser kollektiver Verstand wie in einem globalen Crowdsourcing-Netz von Lösungsentwicklern angezapft werden muss. Nur so können wir uns aus der Notlage befreien, in die wir uns selbst gebracht haben. In diesem Buch geht es jedoch nicht darum, alle diese Probleme zu untersuchen; es gibt genug Autoren, die uns auf die Gefahren hinweisen, denen unser geschundener Planet ausgesetzt ist. Vielmehr geht es hier um die Frage, wie jeder Einzelne das gewaltige Potenzial erschließen kann, das in ihm schlummert, um sich vollkommen zu verwirklichen, den Menschen in seinem Umfeld zu helfen und positive Veränderungen in der Welt zu bewirken.

## **Das solide Fundament der Stille**

Ich möchte Ihnen kurz erklären, woher ich komme und wie ich an den Punkt gelangt bin, an dem ich jetzt stehe.

Schon als Kind lernte ich, Trost und Frieden in der Stille der Natur zu finden. Ich hatte die Natur vor der Haustür, denn ich wuchs in den Adirondack Mountains im Nordosten des US-Bundesstaates New York auf. Mein Vater liebte es,

durch die Berge zu streifen, und meine Mutter war Leichtathletin. So war die ganze Familie viel im Freien. Im Sommer unternahm ich zweimal in der Woche mit meinem Vater und meinem Bruder Brad eine ausgedehnte Bergwanderung durch die Adirondacks. Ich liebte diese Expeditionen. Sie flößten mir Ehrfurcht vor der Schönheit der Natur ein, und es faszinierte mich, hinter jeder Krümmung des Pfads etwas Neues zu entdecken.

In den Bergen freundete ich mich mit der Stille an. Zu jener Zeit ahnte ich nicht, dass die Stille zum beherrschenden Thema meines Lebens werden sollte. Die Natur fing nie Diskussionen mit mir an, und solange ich sie respektierte, forderte sie nichts von mir. Oft saß ich einfach vollkommen versunken da, ohne an etwas Bestimmten zu denken oder ein bestimmtes Bedürfnis zu haben, und ließ mich vom Frieden durchströmen.

Zu Hause war es oft laut und verwirrend, denn meine Eltern stritten viel. Aus Gründen, die ich damals nicht verstand, war ich verschlossen und unsicher. Ich war ein Gefangener meiner widersprüchlichen Emotionen. Die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, die ich in der Natur empfand, blieben mir in den Beziehungen zu anderen Menschen verwehrt. So wurde aus meiner Beziehung zur Natur eine Freundschaft, auf die ich oft zurückgriff. Aus dem Alleinsein und der Stille schöpfte ich große Kraft. Heute kann ich sagen, dass dies die Mentorenbeziehung war, die mich am besten auf meine Zukunft als Krieger vorbereitete.

In der Schule machte ich den Teamsport zu meinem Hobby, dem ich an der Universität weiter nachging. Obwohl ich die Kameradschaft der Mannschaftssportarten zu schätzen wusste, zogen mich jedoch die Einfachheit und die psychologischen Herausforderungen der Ausdauersportarten an. Die endlosen Trainingseinheiten im Schwimmbecken und auf der Laufbahn waren vor allem eine geistige Herausforderung. Diese Sportarten lehrten mich die Bedeutung der richtigen Atemtechnik und die Grundlagen des mentalen Managements. Dank meines Schwimmtrainings in der High School sicherte ich mir einen Platz im Team der Colgate University, an der ich 1981 mein Studium aufnahm.

Ich wählte das Fach Betriebswirtschaft, weil ich davon ausging, nach der Universität bei Divine Brothers anzufangen – unser Familienunternehmen, das seit

1898 existierte. Mein Sozialleben erhielt einen Schub, und ich begann eine Affäre mit dem Bier und den Frauen (in dieser Reihenfolge). Nach einem Semester im Rausch wurde mir klar, dass ich festen Boden unter den Füßen finden musste, weil mir sonst der Untergang drohte. Also wandte ich mich wieder der Disziplin zu, die ich am besten kannte, der Disziplin von Natur und Sport. Ich hielt mich mit einem strengen Tagesplan auf Kurs, der es mir unmöglich machte, andauernd feiern zu gehen.

Ich müsste lügen, wenn ich sagen wollte, es sei keine schöne Zeit gewesen, und einige der Freundschaften, die ich damals schloss, haben bis heute gehalten. Aber ich hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Ich wuchs neben unserem Familienunternehmen auf, in dem meine Zukunft zu liegen schien. Was meine geistige Reife anbelangte, so war ich selbst bei großzügiger Betrachtung weit davon entfernt, erwachsen zu werden. Aber im letzten Studienjahr erhielt ich ein tolles Stellenangebot von einer großen Wirtschaftsprüfungsfirma in Manhattan. Coopers & Lybrand (heute PricewaterhouseCoopers) war aus irgendeinem Grund der Meinung, es sei eine gute Investition, mich als Wirtschaftsprüfer einzustellen und mir nebenbei ein zweijähriges Studium an der Stern School of Business der New York University (NYU) zu finanzieren.

So kam es, dass ich mich fünf Wochen nach meinem Abschluss an der Colgate University an der Sommeruniversität der NYU wiederfand. Einige Monate lang war ich begeistert bei der Sache, denn es war eine neue Herausforderung, aber es dauerte nicht lange, bis ich anfang, mich vor der Monotonie der »realen Welt« zu fürchten. War es wirklich das, was ich mein restliches Leben lang tun wollte? Ich war jetzt vollkommen auf mich gestellt, und angesichts der wachsenden Ausbildungskosten schwanden meine Fluchtmöglichkeiten. Ich begann mich zu fragen, ob ich hier nicht einen furchtbaren Fehler gemacht hatte, der nicht mehr zu korrigieren war.

Eines Abends auf dem Heimweg von der U-Bahn-Station in Manhattan rissen mich laute Schreie aus meinen trüben Gedanken. Die Rufe kamen aus einem Fenster im zweiten Stock eines Hauses. Ich sah hinauf und bemerkte eine Flagge, auf der »SEIDO Karate, World Headquarters« stand. Interessant. Es klang,

als peitschten sie da oben einen Sturm auf. Ich stieg die Treppe hinauf und begegnete dem Mann, der mein erster Mentor werden sollte, dem Mann, der den Schlüssel in der Hand hielt, mit dem ich das Tor zu meinem unbezwingbaren Geist öffnen konnte.

Seido Karate war in den Siebzigerjahren von Kaicho Tadashi Nakamura begründet worden. (Kaicho bedeutet Großmeister.) Nakamura war von Mas Oyama, dem Gründer des Kyokushinkai-Karate, in die Vereinigten Staaten geholt worden, um diese Schule, die sich wachsender Beliebtheit erfreute, aufzubauen. Wenige Jahre später wandte sich Nakamura jedoch von der Kyokushinkai-Schule ab, weil sie ihm zu sehr auf den Wettkampf konzentriert war. Er wollte die Beziehung des Karate zum Zen-Training betonen und den Kampfsport einer größeren Gruppe von Schülern nahebringen. Er war überzeugt, dass mit dem Erwerb der Kampftechniken auch eine innere Entwicklung des Kriegers einhergehen musste, weil die Kunst des Karate sonst falsch eingesetzt werden konnte. Im Grunde ging es ihm darum, dass die Selbstmeisterung genauso wichtig war wie die Kampftauglichkeit. Die Strategien, Taktiken und Techniken des Kampfes und die körperlichen Übungen waren Methoden des äußeren Trainings, das mit einer inneren Schulung des Kriegers durch Meditation, Kontemplation und Stille einhergehen musste. In den meisten modernen Kampfkünsten ist diese subtile Kunst der inneren Entwicklung des Kriegers verloren gegangen; stattdessen werden der Wettkampfsport oder der Erwerb gemischter Kampftechniken in den Mittelpunkt gerückt.

Die Begegnung mit Kaicho Nakamura war ein Wendepunkt in meinem Leben. Seine Anleitung und Beratung bewirkten eine Paradigmenverschiebung in meinem Bewusstsein. Mit Seido Karate begann für mich ein neues Leben.

Im November 1989 erhielt ich meinen Shodan, den niedrigsten Schwarzen Gürtel. Im selben Monat erhielt ich mein MBA-Diplom und die Zulassung als Wirtschaftsprüfer. Aber das bedeutsamste Ereignis in jenem Monat war ein anderes: Ich stieg in einen Zug nach Newport auf Rhode Island, wo ich eine Laufbahn als Marineoffizier bei der Spezialeinheit US Navy SEALs beginnen würde. SEAL ist ein Akronym für **S**ea, **A**ir, **L**and. Kaicho Nakamura hatte mir die Augen für neue Möglichkeiten geöffnet, und ich hatte mich entschlossen,

einen abenteuerlicheren Weg einzuschlagen. Ich folgte dem Sirenenruf der Navy SEALs: »Sei jemand Besonderer«. Kurz: ich hatte mich ködern lassen, und ich blickte nie zurück.

## Teams und so weiter

Der November neigte sich seinem Ende zu, als ich in Newport (Rhode Island) landete und den Business-Anzug, die Geschäftswelt und zu meinem großen Bedauern auch Kaicho Nakamura hinter mir ließ. In der Office Candidate School (OCS) wurde ich vier Monate lang durch eine Reihe harter Ausbildungskurse geschleust. Ich biss mich durch. Es wäre untertrieben zu sagen, dass es danach noch härter wurde. Im März meldete ich mich im kalifornischen Coronado zum sechsmonatigen SEAL-Kurs BUD/S. Ich gehörte der Klasse 171 an. An einem Freitag erfuhr ich, dass mein Kurs erst in zweieinhalb Monaten beginnen würde. Vorher war die Klasse 170 an der Reihe. Aber ich war fest entschlossen, sofort mit der SEAL-Ausbildung zu beginnen, und machte mich auf die Suche nach jemandem, der mir einen Platz in der Klasse 170 beschaffen konnte.

So gelangte ich auf das Deck des Combat Training Tank (so heißt das Schwimmbecken im SEAL-Jargon), wo ich vor den 180 Kandidaten der Klasse 170 stand, die mit weit aufgerissenen Augen und entsetztem Gesichtsausdruck zu Leutnant Rick May hinaufschauten, der hoch über ihnen auf dem Sprungturm stand. Es herrschte absolute Stille, als sich der frischgebackene Offizier (ich) Zugang zum Territorium der Klasse verschaffte.

»Was können wir für Sie tun, Nervensäge?«, rief May herunter.

»Sir, ich bin der Klasse 171 zugeteilt, möchte mich jedoch der 170 anschließen«, rief ich im Brustton der Überzeugung hinauf.

»Das ist nicht normal. Aber gut, zeigen Sie uns, dass Sie bereit sind: Schwimmen Sie fünfzig Meter unter Wasser in Stiefeln und Uniformhose.«

*Sehr schön, dachte ich. Das ist etwas für mich.*



Die Kandidaten gaben eine Gasse zum Becken frei. Sie versuchten vermutlich zu beurteilen, ob ich ein Verrückter war, weil ich mich auf dieses halsbrecherische Risiko einließ. Ich trat an den Beckenrand, holte ein paarmal tief Luft und sprang vollkommen bekleidet hinein. Ich kämpfte wie wild gegen das Wasser, schaffte die erste Länge, wendete, stieß mich mit aller Kraft ab, glitt die halbe Strecke und schaffte es mit letztem Einsatz bis zur Wand. Ich hatte kaum genug Kraft, um mich aus dem Becken zu ziehen.

»Wir sehen uns am Montagmorgen«, sagte Leutnant May. Dann wandte er sich wieder der Klasse zu.

Am Montag fing ich in der 170 an. May und die übrigen SEAL-Ausbilder waren von einem Menschenschlag, dem ich noch nie begegnet war. Ihr Selbstvertrauen beruhte nicht auf einem Gefühl der Überlegenheit wie bei den Managern, die aus einem Eck-Büro im fünfzigsten Stock auf die Welt hinabblicken oder ein unanständiges Riesengehalt beziehen, sondern auf ihrer Kompetenz und auf jener Art von Unantastbarkeit, die daher rührte, dass sie alles, was sie von ihren Schülern verlangten, auch selbst geleistet hatten. Über Leutnant May erzählte man sich, dass er sich am dritten Tag der »Hell Week« ein Bein gebrochen hatte, sich von diesem kleinen Ärgernis jedoch nicht aufhalten lassen wollte. Also lief er so lange weiter, bis er schließlich bewusstlos zusammenbrach ... das geschah, nachdem er das Training am fünften Tag hinter sich gebracht hatte!

Männer wie Leutnant May und Leutnant Zinke waren meine Helden, und neun Monate lang waren sie meine Mentoren. Sie vergeudeten nie Zeit. Sie zogen es vor, vom ersten Tag an mit vollem Tempo vorzupreschen und die Intensität bis zum Ende der Ausbildung beizubehalten. Die Anforderungen wurden immer höher, und die Liste der Aussteiger wurde immer länger. Diejenigen, die sich mehrere Jahre lang vorbereitet und ihren Geist gestählt hatten, waren bereit. Diejenigen, die das nicht getan hatten, blieben auf der Strecke. Von den 180 Männern, die mit der Ausbildung begonnen hatten, blieben nur neunzehn übrig. Ich war der Jahrgangsbeste.

Die brutale BUD/S-Ausbildung ist schon in vielen Büchern und Filmen dargestellt worden. Daher muss ich an dieser Stelle nicht auf die Details eingehen.

Aber ich werde hier und da eine Anekdote einstreuen, wenn es darum geht, ein Prinzip zu verdeutlichen. Vor allem aber will ich den Frauen, die dies hier lesen, deutlich sagen, dass dieses Buch für sie genauso geeignet ist wie für Männer. Unter den SEALs und Kampfsportlern findet man zwar vor allem hartgesottene Männer, aber ich habe auch mit vielen Frauen Kampfkünste trainiert und in jüngster Zeit an ihrer Seite Ashtanga-Yoga praktiziert. Die meisten meiner Trainingspartner beim Ashtanga-Yoga sind Frauen, und jede von ihnen ist körperlich genauso leistungsfähig, wenn nicht leistungsfähiger als die männlichen Teilnehmer. Voraussetzung für die Entwicklung eines unbezwingbaren Geistes ist nicht, dass man ein harter Kerl ist, sondern dass man in seinem Bereich sein gesamtes Potenzial ausschöpft – sei es als Mutter, Vater, SEAL, Student oder als Wirtschaftsprüfer.

Nach der BUD/S-Ausbildung wurde ich dem SEAL-Team 3 in Coronado als stellvertretender Zugführer des Alpha Platoons unter Leutnant Washabau zugeteilt.

Washabau war ein hervorragender Offizier. Wir trainierten unser Team zwölf Monate lang hart, weil wir im ersten Golfkrieg eingesetzt werden sollten. Als wir gerade aufbrechen wollten, endete der Krieg. Also wurden wir stattdessen auf die Philippinen geschickt. Dort führten wir eine Mission durch, die die missverständliche Bezeichnung »Foreign Internal Defense« (FID, »Innere Verteidigung im Ausland«) trug. So wurden Ausbildungsmissionen der amerikanischen Spezialeinheiten bezeichnet, die ausländische Einheiten ausbildeten. Zusätzlich führten wir Aufklärungsmissionen aus. Im Rahmen von FID trainierten wir verschiedene Kampfschwimmereinheiten in Asien im Interesse der bilateralen Beziehungen, der amerikanischen Präsenz, der kulturellen Annäherung und des Informationsaustauschs.

Ich genoss diese Missionen sehr, obwohl sie gegenüber den anspruchsvollen Kampfeinsätzen der SEALs seit dem 11. September 2001 verblasen. Vor allem liebte ich die Einsätze mit dem Alpha Platoon und dem SEAL-Team 3, in dem ich fast fünf Jahre lang diente. Die Arbeit hatte ein hohes Tempo, war extrem anspruchsvoll und erfüllend. Ich hatte dort aberwitzige und unglaubliche Erlebnisse. Diese Erfahrungen fassten wir unter dem Schlagwort »Teams und Kram«

zusammen. Die meisten SEALs, die mehr als eine Dienstzeit absolvieren, erleben verrückte Dinge auf See, denn die Missionen konfrontieren die Einheiten mit aberwitzigen Herausforderungen.

Im Jahr 1995 wurde meine Platoon Commander Tour ST-3 gestrichen und ich wurde dem SEAL Delivery Vehicle Team 1 in Hawaii zugeteilt. Und ich heiratete ein Mädchen aus Coronado namens Sandy. Zu lernen, ein Mini-U-Boot auf Kurs zu halten, machte fast so großen Spaß wie zu lernen, wie man eine Ehe auf Kurs hält. Als ich mich diesem Team anschloss – anstatt mit einem Platoon zu einer weiteren Operation aufzubrechen –, wurde ich mit der Leitung eines Spezialprojekts betraut. Das brachte mich wieder zurück nach Südkorea.

An diesem Punkt meiner SEAL-Laufbahn war ich hin- und hergerissen: Meine Frau war von den ständigen Versetzungen alles andere als begeistert, und ich wollte nicht elf Monate im Jahr von ihr getrennt sein. Natürlich wusste ich bei meiner Heirat, dass ich viel unterwegs sein würde, aber ich war nicht auf die emotionale Belastung durch das Getrenntsein vorbereitet. Viele Paare bewältigten dieses Problem, indem sie ihre Ehe wie eine Geschäftsvereinbarung handhabten und das Getrenntsein genossen. Aber ich mochte es überhaupt nicht. Ich fürchtete, meine Ehe würde der Belastung nicht standhalten. Rückblickend denke ich, dass ich die Sache nicht verpfuschen wollte, weil ich endlich eine innige Verbindung zu einer Frau hatte, nachdem es mir viele Jahre lang so schwergefallen war, Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Daher rang ich mich zu einer schweren Entscheidung durch, die mein Leben verändern sollte: Ich schied aus dem aktiven Dienst aus und wechselte in die SEAL-Reserve.

## **Teilzeit-SEAL, Vollzeitunternehmer**

Als Reservist hatte ich plötzlich so viel Zeit wie seit meinem Studium an der Universität nicht mehr. Ich machte mich auf die Suche nach einem neuen Betätigungsfeld. Im April 1996 gründete ich gemeinsam mit meinem Schwager die Coronado Brewing Company (CBC). Es war damals erst der dritte Brauereigasthof in San Diego und das Unternehmen läuft auch heute noch gut. Seit jener schicksalhaften Entscheidung habe ich fünf weitere erfolgreiche Unternehmen

gegründet: NavySEALs.com, Inasoft, US Tactical, US CrossFit und SEALFIT. Neben der unternehmerischen Aktivität diente ich weiterhin in der Reserve der SEAL Teams 1, 3 und 17 sowie in der Naval Special Warfare Group ONE und im Special Operations Command Pacific. Zweimal wurde ich für ein Jahr zum aktiven Dienst eingezogen. Das erste Mal wurde ich nach Bahrain und Afrika geschickt, das zweite Mal in den Irak, wo ich für das SEAL Team 1 ein Projekt durchführte, in dem untersucht wurde, ob das Marine Corps den Spezialeinheiten zugeteilt werden sollte. Ich unterrichtete als Gastprofessor an der University of San Diego Führung und beteiligte mich am Aufbau eines Instituts für innovative Unternehmensführung. Obwohl ich sehr beschäftigt war, hatte ich – wie schon vor meiner Zeit bei den SEALs – das Gefühl, dass mir im Leben etwas fehlte.

Ich blickte in die Vergangenheit zurück und stellte fest, dass ich in den Zeiten am glücklichsten und erfolgreichsten gewesen war, in denen ich täglich ein umfassendes Training absolviert hatte. In den Jahren zuvor hatte ich mich auf die Geschäfte konzentriert und das integrale Training, das mir so viel gegeben hatte, vernachlässigt. Zwar trainierte ich weiterhin drei- bis viermal pro Woche, aber nicht mehr so intensiv und ganzheitlich wie im Karateklub oder bei den SEALs. Und da ich keine Mannschaft mehr hatte, mit der ich trainieren konnte, fühlte ich mich niemandem gegenüber verantwortlich. Mein Leben bestand nur noch aus Arbeit, und vor allem ging es nur noch darum, Dinge zu erledigen. Ich kümmerte mich kaum um meine körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit und bemühte mich nicht mehr um persönliches Wachstum. Einmal mehr drohte ich in körperliche und geistige Mittelmäßigkeit abzugleiten. Ich gelangte zu dem Schluss, dass ich einen Weg finden musste, um wieder so zu trainieren wie bei den SEALs oder seinerzeit im Karateklub.

## **Yoga-Jitsu**

Im Jahr 1999 stieß ich auf Saito Ninjitsu und Ashtanga Yoga. Im Ninjitsu-Training gelang es mir, mir erneut die Körperlichkeit und den Kriegergeist des Kampfsports zu erschließen. Es war eine befreiende Erfahrung. Aber erst die acht Stufen des Ashtanga Yoga zeigten mir, was erforderlich war, um den Schritt vom Kampfsportler und Anführer zum metaphorischen Kriegermönch zu voll-

ziehen. Das Yoga verwandelte mich vollkommen, es verlangsamte mich und machte erneut eine meditative Praxis zu einem festen Bestandteil meines Lebens. Es war die perfekte Ergänzung zu dem harten körperlichen Training, das ich gewöhnt war.

Das Yoga machte mir klar, dass das tägliche Üben wichtiger war als eine bestimmte Disziplin oder die Arbeit mit einem bestimmten Lehrer. Die Reise der Selbstdisziplinierung und des »Anjochens« oder Anspannens (das Wort Yoga bedeutet »Joch«) von Körper, Geist und Seele, um zur Ruhe zu kommen und sich auf die höheren Ebenen des Seins und des Lebens zu konzentrieren, ist eines der großen Geheimnisse der persönlichen Entwicklung. So wie der Körper ohne ständige Bewegung verkümmert, können sich Geist und Seele ohne Sammlung nicht entwickeln und werden ebenfalls verkümmern.

Ich begann zu experimentieren und die Praktiken von CrossFit, Ninjitsu und Ashtanga zu kombinieren. Ich empfand jede einzelne dieser Disziplinen als bereichernd, aber für sich genommen genügte sie nicht, um meine Entwicklungsziele als Krieger zu erreichen. Bei CrossFit fehlte mir die innere Reifung, im Ninjitsu kam der funktionalen Fitness und der Meditation keine Bedeutung zu und mit Yoga konnte ich meine Kraft, mein Durchhaltevermögen und meine Ausdauer nicht ausreichend trainieren. Also stellte ich ein Trainingsprogramm zusammen, das alle drei Disziplinen beinhaltete. Aber es fiel mir schwer, drei Klubmitgliedschaften, die jeweils 150 Dollar im Monat kosteten, unter einen Hut zu bringen. Also entschloss ich mich im Jahr 2006, die jeweils wertvollsten Bestandteile der drei Disziplinen zu einem eigenen Trainingsmodell zu verschmelzen. Das Ergebnis war SEALFIT.

Das Training funktionierte sehr gut. Tatsächlich machte es viel Spaß und war so wirksam und aufbauend, dass SEALFIT sieben Jahre nach seiner Einführung einen Weltruf als Programm zur Entwicklung von Kriegern erlangt hatte. Ich war nun ein anerkannter Experte für mentale Härte. Das alles hat sich aus meinem Wunsch ergeben, das wirkungsvolle Trainingsprogramm, das ich ursprünglich für mich selbst entwickelt hatte, mit anderen zu teilen – ein Programm, das die besten Elemente des körperlichen, mentalen, emotionalen, intuitiven und spirituellen Trainings, die ich mir vorstellen konnte, miteinander verband.

## Der Fahrplan zum unbezwingbaren Geist

Seit meinem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst bei den SEALs im Jahr 1996 habe ich verfolgt, wie das Arbeitsleben schneller, komplexer und aggressiver geworden ist. Die Regeln, die ich damals kannte, wurden durch das Internet und die Ausbreitung der Technologie erschüttert – von Kräften, die die Welt verflachten und die Geschwindigkeit des Lebens zu erhöhen schienen. Ganze Kulturen, die vor nicht allzu langer Zeit noch isoliert waren, sind heute durch mobile Geräte mit der Welt verbunden, und verschiedene Wertvorstellungen und Ideen kollidieren miteinander. Die Unternehmenslandschaft wirkt mittlerweile wie feindliches Gebiet, das man in einer geheimen SEAL-Mission erkunden muss. Wir alle müssen uns neue Methoden und Vorstellungen aneignen, um uns in dieser neuartigen Umgebung behaupten zu können.

Albert Einstein erklärte, man könne ein Problem nicht im Rahmen desselben Paradigmas lösen, in dem es aufgetreten ist. In diesem Buch werde ich ein neues Modell der persönlichen Erfüllung beschreiben, das es Ihnen ermöglichen wird, das »fünfte Plateau« des Bewusstseins zu erklimmen. Erreichen können Sie das, indem Sie fünf zentrale Elemente der menschlichen Entwicklung miteinander verknüpfen, die ich als »die Fünf Berge« bezeichne. Gemeint ist Ihre physische, emotionale, mentale, intuitive und spirituelle Intelligenz. Sie werden lernen, wie Sie psychische Schleifen und Fallen meiden können, die Ihre persönliche Entwicklung hemmen. Sie werden sich neue, positive Denkmuster aneignen und lernen, die Welt nicht aus Ihrer beschränkten »Ich-Perspektive«, sondern aus der »Wir-Perspektive« zu betrachten. Wenn wir das bewerkstelligen, und sei es auch nur in kleinem Maßstab, wird nicht nur unsere individuelle körperliche und geistige Kraft wachsen, sondern wir werden auch in der Lage sein, die Welt für unsere Kinder zu erhalten und ihnen eine bessere Zukunft zu bieten. Letzten Endes geht es in diesem Buch darum, Ihre persönliche Macht mit einem unbezwingbaren Geist vollkommen zu entfalten, sodass Sie im Beruf und im Privatleben erfolgreicher sein und Ihre zunehmende Kraft nutzen können, um Ihren Stamm, Ihre Organisation und die Menschheit insgesamt in eine bessere Zukunft zu führen. Selbstmeisterung und Dienst an der Welt. Ein anspruchsvolles Ziel, nicht wahr? Wenn Ihnen diese Vision zusagt, biete ich Ihnen an, sich mir anzuschließen und Ihren unbezwingbaren Geist zu schulen!

### **Schritt 1: Fixieren Sie sich auf ein positives Ziel**

In einem ersten Schritt werden Sie lernen, Ihr Denken auf einen Gegenstand, eine Idee oder eine Aufgabe Ihrer Wahl auszurichten. Ein undisziplinierter Verstand kann Sie aus der Bahn werfen und Ihre Vorhaben und Bestrebungen zunichtemachen. Die Buddhisten bezeichnen diese chaotische Geistesverfassung als »Affengeist«. Der Affengeist ist unser Feind. Der disziplinierte Geist hingegen ist unser ruhiger, klarer, verlässlicher Verbündeter, der stets zur Stelle ist, wenn wir ihn brauchen.

Sind wir einmal aufgewacht und in der Lage, unsere Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, können wir die Qualität unserer Gedanken untersuchen. Und an diesem Punkt werden wir mit der schmerzhaften Erkenntnis konfrontiert, dass einige der Geschichten, die wir geglaubt haben, sehr negativ oder einfach nicht richtig für uns sind. Jetzt beginnen wir zu verstehen – ohne über Werkzeuge zu verfügen, mit denen wir uns schützen könnten –, wie leicht wir uns von Gedanken beeinflussen lassen, die ihren Ursprung in Furcht, destruktiven Gefühlen und kontraproduktiven äußeren Einflüssen haben. Eine negative Einstellung beeinträchtigt unsere Leistungen. Daher müssen wir uns unbedingt von diesen Einflüssen abwenden und die Kontrolle darüber erlangen, worauf wir uns konzentrieren. Wir müssen negative Emotionen, Überzeugungen und Verhaltensweisen, die uns bremsen, bei der Wurzel packen und beseitigen. Das kann zeitaufwendig sein und beträchtliche Anstrengung erfordern. Auf dieser ersten Etappe kommen viele vom Weg ab, aber die geistige Kontrolle ist eine unverzichtbare Voraussetzung für den zweiten Schritt. Schon geringe Fortschritte auf dieser Etappe ermöglichen eine erhebliche Erweiterung des Bewusstseins und persönliches Wachstum.

Aber worauf genau konzentrieren wir uns? SEALs nehmen nicht 25 Missionen gleichzeitig in Angriff. Sie üben vielleicht für fünf Missionen zugleich, wobei sie sich auf eine einzige konzentrieren. Auf diese Art können sie in allen fünf Einsatzbereichen herausragende Leistungen erzielen und die eine entscheidende Mission, die in dem Moment unbedingt durchgeführt werden muss, erfolgreich abschließen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie feststellen können, worauf Sie Ihre Anstrengungen ausrichten sollten und wie Sie diese Konzentration positiv aufrechterhalten können.

## **Schritt 2: Werden Sie diszipliniert wie ein Krieger**

Der »unbezwingbare Geist« ist nicht einfach nur ein Werkzeug oder eine Eigenschaft. Er ist auch ein solides Trainingsprogramm. Ich betreibe dieses Programm in erster Linie online mit Videos, Web-Seminaren, per E-Mail, in Unterstützungsforen und so weiter. Aber wenn Sie dieses Buch lesen, können Sie anhand der Prinzipien und Techniken, die ich Ihnen erklären werde, auch Ihr eigenes Trainingsprogramm gestalten.

Egal, ob Sie eine höhere Bewusstseinsstufe erreichen oder körperlich stärker werden wollen: Ein gutes Trainingsprogramm erfordert ein Bekenntnis zu täglicher Bemühung. Beständigkeit ist das Allesentscheidende, wenn man etwas verändern will. Wir brauchen einen Plan, und wir brauchen ein Ziel, das wir erreichen können, indem wir spezifische Zwischenschritte absolvieren. Unser Ziel in diesem Abschnitt besteht darin, einen Zustand der Selbstmeisterung zu erreichen. »Disziplin« bedeutet, ein Anhänger von etwas zu sein, das größer ist als wir – in diesem Fall wollen wir unserer menschlichen Entwicklung dieselbe Bedeutung verleihen wie dem Essen und dem Schlafen. Das ist entscheidend.

Der Krieger lebt nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Er lebt in der Gegenwart. Er erfüllt seinen Daseinszweck jeden Tag. Er nimmt jeden Tag mit derselben Energie und derselben kompromisslosen Einsatzbereitschaft in Angriff. Jede Entscheidung zählt. Wenn Sie nicht vom Weg abkommen und sich die Tugend der Beständigkeit zu eigen machen, werden die Belohnungen groß, ja vielleicht sogar erschreckend sein und Sie können rasch zu Schritt 3 übergehen.

## **Schritt 3: Pflegen Sie die Vortrefflichkeit**

Es gibt viele gewöhnliche Vorstellungen über gewöhnliche Dinge. Aber ein Krieger tut nicht, was gewöhnlich ist. Für den Krieger kommt es nicht infrage, sich mit Mittelmäßigkeit zufriedenzugeben. Dieser Schritt baut auf den ersten beiden auf: Mit Ihrer positiven Konzentration und Ihrer besseren Selbstmeisterung bemühen Sie sich jetzt aktiv, scheinbar gewöhnliche Aufgaben voller Virtuosität zu bewältigen. Wenn Sie 60 Minuten mit einer Trainingseinheit verbringen, wie können Sie dann aus den Lücken, die in dieser Stunde zu finden sind, mehr Nutzen ziehen? Wenn Sie einen Vortrag halten, welche zusätzliche Technik,