

Mit einem Vorwort von
TIM FERRISS

DER
ALMANACH
VON
**NAVAL
RAVIKANT**

Ein Leitfaden auf dem Weg zu
Reichtum und Glücklichkeit

ERIC JORGENSEN
Illustrationen von Jack Butcher

Eric Jorgenson

DER ALMANACH VON NAVAL RAVIKANT

Ein Leitfaden auf dem Weg zu Reichtum und Glücklichkeit

Mit einem Vorwort von
TIM FERRISS

DER
ALMANACH
VON
NAVAL
RAVIKANT

Ein Leitfaden auf dem Weg zu
Reichtum und Glücklichein

ERIC JORGENSON
Illustrationen von Jack Butcher

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@finanzbuchverlag.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.

1. Auflage 2021

© 2021 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2020 bei Magrathea, Inc. unter dem Titel *The Almanack of Naval Ravikant*. © 2020 by Eric Jorgenson. All rights reserved.

Published by special arrangement with Magrathea, Inc. in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency.

Dieses Buch wurde als Dienst an der Öffentlichkeit erstellt. Es wird zum kostenlosen Download als PDF und E-Book auf fbv-shop.de/navalmanach zur Verfügung gestellt. Naval verdient kein Geld mit diesem Buch. Naval bietet Essays, Podcasts und mehr auf Nav.al und ist auf Twitter [@Naval](https://twitter.com/Naval).

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: Sascha Mattke

Redaktion: Petra Sparrer

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer in Anlehnung an das Originalcover

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-345-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-632-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-633-7



**Wir produzieren
nachhaltig**

www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

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

| INHALT

Wichtige Hinweise zu diesem Buch (Disclaimer)	9
Vorwort von Tim Ferriss	13
Hinweise von Eric Jorgenson (zu diesem Buch)	17
Das Leben von Naval Ravikant	21
Und jetzt: Hier ist Naval in seinen eigenen Worten ...	23
TEIL I: WOHLSTAND	27
Wohlstand aufbauen	29
Wie Wohlstand entsteht	29
Ihre Zusammenfassung lautet: »Produktivieren Sie sich selbst« – was bedeutet das?	37
Was ist der Unterschied zwischen Wohlstand und Geld?	37
Spezifisches Wissen finden und aufbauen	40
Langfristige Spiele mit langfristigen Menschen	47
Verantwortung Übernehmen	50
Beteiligungen aufbauen oder kaufen	53
Eine Hebel-Möglichkeit finden	56
Lassen Sie sich für Ihr Urteilsvermögen bezahlen	69
Priorisieren und fokussieren	71
Arbeit finden, die sich anfühlt wie Spielen	80
Wie man Glück haben kann	87
Geduldig sein	92
Urteilsvermögen aufbauen	97
Urteilsvermögen	97
Wie man klar denkt	99

Inhalt

Die Identität ablegen, um die Realität zu sehen	104
Richtig entscheiden lernen	107
Mentale Modelle sammeln	110
Evolution	111
Inversion	111
Komplexitätstheorie	112
Ökonomie	112
Prinzipal-Agenten-Dilemma	112
Zinseszinsen	114
Grundlegende Mathematik	114
Schwarze Schwäne	115
Infinitesimalrechnung	115
Falsifizierbarkeit	116
Wenn Sie nicht entscheiden können, lautet die Antwort Nein	116
Bergauf laufen	117
Liebe zum Lesen lernen	119
TEIL II: GLÜCK	131
Glück lernen	133
Glück ist erlernt	133
Glück ist eine Entscheidung	139
Glück erfordert Präsenz	140
Glück braucht Ruhe	141
Jeder Wunsch ist gewähltes Unglück	143
Erfolg kann kein Glück kaufen	146
Neid ist der Feind des Glücks	150
Glück entsteht durch Gewohnheiten	152
Gewohnheiten des Glücks	157
Gewohnheiten verändern	159
Glück in Akzeptanz finden	159

Sich selbst retten	165
Entscheiden, Sie selbst zu sein	165
Entscheiden, für sich selbst zu sorgen	167
Ernährung	169
Sport	171
Meditation und mentale Stärke	174
Entscheiden, sich weiterzuentwickeln	187
Entscheiden, zu wachsen	192
Entscheiden, sich zu befreien	197
Freiheit von Erwartungen	198
Freiheit von Wut	199
Freiheit von Erwerbstätigkeit	200
Freiheit von unkontrolliertem Denken	200
Philosophie	203
Die Bedeutungen des Lebens	203
Nach ihren Werten leben	206
Rationaler Buddhismus	209
Die Gegenwart ist alles, was wir haben	211
BONUS-MATERIAL	213
Lektüre-Tipps von Naval Ravikant	215
Bücher	215
Blogs	228
Weitere Empfehlungen	230
Schriftliches von Naval Ravikant	232
Mehr von Naval Ravikant	235
Danksagung	237
Quellen	241
Über den Autor	251

Für meine Eltern, von denen ich alles bekommen habe und die immer neue Möglichkeiten finden, mir noch mehr zu geben.

WICHTIGE HINWEISE ZU DIESEM BUCH (DISCLAIMER)

Ich habe diesen Naval-Almanach vollständig aus transkribierten Interviews, Twitter-Nachrichten und Reden von Naval Ravikant zusammengestellt. Dabei versuche ich nach Möglichkeit, ihn in seinen eigenen Worten wiederzugeben. Es gibt jedoch ein paar wichtige Einschränkungen.

- Die transkribierten Texte wurden (mehrfach) für mehr Klarheit und Kürze bearbeitet.
- Nicht alle Quellen sind primär (einige Auszüge stammen von anderen Autoren, die Naval zitieren).
- Ich kann die Authentizität jeder einzelnen Quelle nicht zu 100 Prozent gewährleisten.
- Konzepte und Interpretationen verändern sich abhängig von Zeit, Medium und Kontext.
- Bitte überprüfen Sie Formulierungen mit einer Primärquelle, bevor Sie Naval aus diesem Buch zitieren.
- Bitte seien Sie großzügig bei der Interpretation.

Definitionsgemäß ist alles in diesem Buch aus dem Zusammenhang gerissen. Deutungen verändern sich mit der Zeit. Lesen und interpretieren Sie großzügig. Bedenken Sie, dass sich die ursprüngliche Absicht einer Aussage von Ihrer Interpretation und Auslegung in einer anderen Zeit, in einem anderen Medium, Format und Kontext unterscheiden kann.

Bei der Zusammenstellung dieses Buchs habe ich Aussagen möglicherweise versehentlich in einen falschen Zusammenhang gestellt, falsch gedeutet oder Zusammenhänge falsch verstanden. Bei der Reise von Inhalten durch Zeit, Raum und Medium kann sich so manche Formulierung verändern. Ich habe mir jede Mühe gegeben, die ursprüngliche Absicht zu bewahren, aber Fehler sind (sehr gut) möglich.

Die Interviews wurden transkribiert, bearbeitet, neu arrangiert und zur besseren Lesbarkeit erneut bearbeitet. Ich habe mein Bestes getan, um Navals Ideen mit seinen eigenen Worten wiederzugeben.

Sämtliche Brillanz in diesem Buch stammt von Naval, alle Fehler gehen auf mein Konto.

TWEETS UND TWITTER-STORMS

Twitter-Nachrichten werden wie Zitate hervorgehoben, sind aber zusätzliche Inhalte. Ich verwende sie, um eine Idee aus dem Haupttext zusammenzufassen oder zu betonen.

Diese Formatierung verweist auf Zitate einer Twitter-Nachricht.

Twitter-Storms sind zusammenhängende Twitter-Nachrichten und werden wie folgt formatiert:

Das ist die erste Nachricht in einem Twitter-Storm.



Das ist die zweite Nachricht. Twitter-Storms sind mehrere Twitter-Nachrichten innerhalb des gleichen Threads, ähnlich einem Blog-Beitrag.

FETTGEDRUCKTE FRAGEN

Viele Auszüge stammen aus Interviews von fantastisch kreativen Menschen wie Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan und Tim Ferriss. Ihre Fragen sind fettgedruckt dargestellt. Zwecks Einfachheit und Kontinuität unterscheide ich nicht, wer sie gestellt hat.

NICHT CHRONOLOGISCH ERZÄHLT

In diesem Buch können Sie Ihr Abenteuer selbst wählen. Springen Sie zu irgendeinem Punkt, der Sie interessiert, und lassen Sie alles andere weg.

NACHSCHLAGEN

Wenn Sie auf ein Wort oder Konzept treffen, mit dem Sie nicht vertraut sind, schlagen Sie es nach. Oder lesen Sie weiter, um

mehr Informationen darüber zu bekommen. Manche angesprochenen Ideen werden später im Buch noch vertieft.

FUSSNOTEN

Fußnoten (wie ^[1]) stehen am Ende eines Auszugs. Ich habe mein Bestes getan, um einen reibungslosen Lesefluss im Kontext zu ermöglichen. Quellen zum Nachschlagen finden Sie im Anhang. Einige Quellen tauchen mehrere Male auf, in ungeordneter Reihenfolge.

VORWORT VON TIM FERRISS

Liebe Leserinnen und Leser,

es fühlt sich für mich merkwürdig an, diese Worte zu schreiben, denn vor vielen Jahren habe ich versprochen, niemals ein Vorwort zu schreiben.

In diesem Fall mache ich aus drei Gründen eine seltene Ausnahme. Erstens wird der Welt eine kostenlose Version dieses Buchs in einem Digital-, Kindle- oder eBook-Format angeboten. Zweitens kenne ich Naval seit mehr als einem Jahrzehnt und habe mir schon lange gewünscht, dass jemand dieses Buch herausgibt. Drittens erhöhe ich damit die Wahrscheinlichkeit dafür, dass Naval sein nächstes Kind »Tim« nennt (ich gebe mich aber auch mit »Timbo« zufrieden, wenn ihm das lieber ist).

Naval ist einer der intelligentesten Menschen, die ich je getroffen habe, und außerdem einer der mutigsten. Nicht wie jemand, der »ohne zweimal nachzudenken ins Feuer läuft«, sondern wie jemand, der zweimal nachdenkt und dann allen sagt, dass sie auf das falsche Feuer achten. Er schließt sich nur selten einer Konsens-Meinung an, und die Einzigartigkeit sei-

nes Lebens, seines Lifestyles, seiner Familien-Dynamik und seiner Start-up-Erfolge spiegeln seine bewusste Entscheidung wider, etwas anders zu machen.

Naval kann so schonungslos direkt sein wie ein Tritt ins Gesicht, aber auch dafür liebe und respektiere ich ihn: Man muss nie erraten, was er wirklich denkt. Ich musste nie darüber nachgrübeln, was er von mir, jemand anderem oder einer Situation hält. Das ist in einer Welt voller Heuchelei und Uneindeutigkeit eine enorme Erleichterung.

Wir haben oft zusammen gegessen, viele Geschäfte zusammen gemacht und zusammen die Welt bereist. Damit möchte ich sagen: Ich halte mich für einen guten Menschen-Beobachter, aber sogar für einen hervorragenden Naval-Beobachter. Er ist einer der Menschen, deren Rat mir am wichtigsten ist, und ich habe ihn in vielen Umgebungen und verschiedenen Zeiten gesehen: gute Zeiten, schlechte Zeiten, Rezessionen, Booms – alles war dabei.

Natürlich ist er der CEO und einer der Gründer von AngelList. Natürlich hat er vorher Vast.com und Epinions gegründet, die später als Teil von Shopping.com an die Börse gingen. Natürlich ist er Angel-Investor und war an vielen Supererfolgen beteiligt, darunter Twitter, Uber, Yammer und OpenDNS, um nur einige zu nennen.

Das alles ist natürlich toll, und beweist: Naval ist ein Weltklasse-Macher und kein Wohnzimmer-Philosoph.

Trotzdem nehme ich seine Ansichten, Grundsätze und Gedanken nicht wegen seiner geschäftlichen Erfolge ernst. Es gibt auf dieser Welt reichlich »erfolgreiche« Menschen, denen es miserabel geht. Passen Sie auf, falls Sie ihnen nacheifern, denn dann schütten Sie das Kind mit dem Bade aus.

Ich nehme Naval ernst, weil er:

- fast alles in Frage stellt,
- aus Grundprinzipien Gedanken entwickeln kann,
- die Dinge gut prüft,
- gut darin ist, sich nicht selbst auszutricksen,
- regelmäßig seine Meinung ändert,
- viel lacht,
- ganzheitlich denkt,
- langfristig denkt,
- und ... sich selbst nicht zu verdammt ernst nimmt.

Der letzte Punkt ist wichtig.

Mit diesem Buch bekommen Sie eine Kostprobe davon, wie dieser Cocktail aus Besonderheiten in Navals Kopf aussieht.

Seien Sie also aufmerksam, aber plappern Sie seine Worte nicht einfach nach. Folgen Sie seinem Rat, jedoch nur, wenn sie überprüft und unter Stressbedingungen getestet haben, ob er für Ihr eigenes Leben taugt. Denken Sie über alles nach, aber verstehen Sie nichts als Dogma. Naval würde wollen, dass Sie ihn hinterfragen, vorausgesetzt Sie geben Ihr Bestes.

Naval hat mein Leben zum Besseren verändert, und wenn Sie die folgenden Seiten als freundlichen, aber hochkompetenten Sparringspartner verstehen, könnte er auch Ihr Leben verändern.

Also Hände hoch und bleiben Sie geistig für alles offen.

Pura Vida
Tim Ferriss
Austin, Texas

HINWEISE VON ERIC JORGENSEN (ZU DIESEM BUCH)

Seine ganze Laufbahn über hat Naval großzügig sein Wissen geteilt. Millionen Menschen weltweit folgen seinen Empfehlungen für den Aufbau von Wohlstand und ein glückliches Leben.

Naval Ravikant ist eine Ikone in der Silicon-Valley-Kultur und der Start-ups in aller Welt. Er hat mehrere erfolgreiche Unternehmen gegründet (während des Dotcom-Crashes im Jahr 2000 Epinions, 2010 AngelList). Außerdem setzte er als Angel-Investor früh auf Unternehmen wie Uber, Twitter, Postmates und Hunderte andere.

Naval hatte nicht nur finanziell Erfolg. Mit seiner eigenen Philosophie für Leben und Glück nahm er Leser und Zuhörer in der ganzen Welt für sich ein. Er findet so viel Anklang, weil er eine seltene Mischung aus erfolgreich und glücklich ist. Mit lebenslangem Lernen hat er gezeigt, wie wirksam seine Denkansätze zu Philosophie, Ökonomie und Vermögensaufbau sind.

Heute baut Naval fast nebenbei weitere Unternehmen auf, in die er auf die ihm eigene künstlerische Art investiert, wäh-

rend er unterdessen ein gesundes, friedliches und ausgeglichenes Leben führt. Dieses Buch, das die gesammelten und strukturierten Weisheiten enthält, die er mit seinen Lesern und Zuhörern geteilt hat, verrät, wie Sie für sich selbst dasselbe erreichen können.

Die Lebensgeschichte von Naval ist lehrreich. Ein selbstreflektierter Gründer, Selfmadeinvestor, Unternehmer und Ingenieur hat uns allen mit Sicherheit etwas zu sagen.

Weil er auf der Basis von Grundprinzipien denkt und keine Angst vor der Wahrheit hat, sind Navals Überlegungen oft einzigartig und regen zum Nachdenken an. Sein Instinkt dafür, im Leben den Schein zu durchschauen, hat meine eigene Weltsicht verändert.

Ich habe enorm viel von Naval gelernt. Lesen, Zuhören und das Anwenden seiner Prinzipien für Wohlstand und Glück hat mir eine ruhige Zuversicht für meinen Weg gegeben und mich gelehrt, jeden Moment dieser Reise zu genießen. Eine genaue Betrachtung seiner Karriere hat mir gezeigt, dass große Erfolge oft durch kleine, hartnäckige Schritte entstehen und was für einen großen Einfluss eine einzelne Person haben kann.

Ich beschäftige mich oft mit seiner Arbeit und empfehle sie Freunden. Gespräche darüber haben mich inspiriert, dieses Buch zu realisieren. Andere Menschen sollen von Navals Ansichten lernen können, unabhängig davon, ob seine Ideen neu für sie sind oder sie sich schon seit zehn Jahren damit beschäftigen.

Dieses Buch vereint die Weisheit, die Naval im vergangenen Jahrzehnt mit seinen eigenen Worten auf Twitter, in Blog-Beiträgen und Podcasts weitergegeben hat. Sie finden darin innerhalb weniger Stunden die Erkenntnisse eines ganzen Lebens.

Ich habe dieses Buch als Dienst an der Öffentlichkeit geschaffen. Twitter-Nachrichten, Podcasts und Interviews gehen schnell unter und verloren, doch derart wertvolles Wissen hat ein dauerhafteres und besser zugängliches Format verdient. Das ist meine Mission mit diesem Buch.

Ich hoffe, dass es Sie mit Navals Denken vertraut macht. Ich habe seine mächtigsten und nützlichsten Ideen in seinen eigenen Worten gesammelt, sie zu einem lesbaren Faden verwoben und zum leichten Nachschlagen in Abschnitte unterteilt.

Oft schaue ich noch einmal in dieses Buch, bevor ich eine Investition vornehme, oder ich lese die Einführung über Glück, wenn ich mich nicht gut fühle. Dieses Buch zu verwirklichen, hat mich verändert. Ich empfinde mehr Klarheit, Zuversicht und Frieden in allen Fragen des Lebens. Ich hoffe, wenn Sie es lesen, geht es Ihnen genauso.

Der Almanach ist als Leitfaden gedacht, den man zu konkreten Themen lesen und konsultieren kann. Wenn Naval Ihre E-Mails nicht beantwortet, hoffe ich, dass Sie in diesem Buch zumindest die zweitbeste Beratung finden.

Das Buch stellt Ihnen Navals Denken vor und widmet sich eingehend seinen zwei wichtigsten Themen: Wohlstand und Glück. Wenn Sie noch mehr über ihn und seine Ideen wissen möchten, empfehle ich Ihnen den Abschnitt »Mehr von Naval Ravikant« am Ende dieses Buchs. Dort finden Sie Kapitel, die beim Redigieren gekürzt wurden, sowie weitere beliebte Quellen.

Lassen Sie es sich gutgehen!
Eric Jorgenson

DAS LEBEN VON NAVAL RAVIKANT

- 1974 in Delhi, Indien, geboren
- 1985 mit neun Jahren Umzug von New Delhi nach Queens, New York
- 1989 ab 14 Jahren Besuch Stuyvesant High School
- 1995 mit 21 Jahren Uni-Abschluss am Dartmouth College (Informatik und Wirtschaft)
- 1999 mit 25 Jahren Gründer und CEO von Epinions
- 2001 mit 27 Jahren Venture Partner bei August Capital
- 2003 mit 29 Jahren Gründer von Vast.com, einem Marktplatz für Kleinanzeigen
- 2005 mit 30 Jahren wird er im Silicon Valley als »radioaktiver Schlamm« bezeichnet
- 2007 mit 32 Jahren gründet er Hit Forge, einen kleinen Venture-Capital-Fonds (VC-Fonds), der ursprünglich als Inkubator gedacht war und startet den Blog VentureHacks
- 2010 mit 34 Jahren gründet er Angellist und investiert in Uber
- 2012 mit 36 Jahren setzt er sich im US-Kongress für die Verabschiedung des JOBS-Act ein

- 2018 mit 43 Jahren wird er als »Angel-Investor des Jahres« ausgezeichnet
- 2020/2021 als Studiogast und in seinen Podcasts Naval and Spearhead.co diskutiert Naval über Philosophie, Business und Investments.

UND JETZT: HIER IST NAVAL IN SEINEN EIGENEN WORTEN ...

KINDHEIT

Ich bin in einem Alleinerziehenden-Haushalt aufgewachsen. Meine Mutter arbeitete, ging zur Schule und erzog meinen Bruder und mich als Schlüsselkinder. Wir waren schon in einem frühen Alter sehr selbstständig. Es gab eine Menge Härten, aber jeder macht schwere Zeiten durch. Mir hat es in mehrererlei Hinsicht geholfen.

Wir waren arme Einwanderer. Mein Vater, der in die USA auswanderte, war in Indien Apotheker gewesen. Aber sein Abschluss wurde hier nicht anerkannt, also arbeitete er in einem Haushaltswaren-Geschäft. Ich hatte keine tolle Kindheit, wie Sie sich denken können. Meine Familie ist nicht zusammengeblieben. ^[47]

Meine Mutter hat mir in diesem schwierigen Umfeld auf einzigartige Weise unbedingte und unermüdliche Liebe gegeben. Wenn man nichts im Leben hat, aber mindestens einen Menschen, der einen bedingungslos liebt, wirkt das für das eigene Selbstwertgefühl Wunder. ^[8]

Wir wohnten in einer Gegend von New York City, die nicht besonders sicher war. Im Grunde war die Bibliothek meine nachschulische Betreuung. Wenn ich von der Schule kam, ging ich direkt dorthin und blieb, bis sie geschlossen wurde. Dann ging ich nach Hause. Das war meine tägliche Routine. ^[8]

Als wir in die USA zogen, waren wir noch sehr jung. Ich hatte nicht viele Freunde, also war ich nicht besonders selbstbewusst. Ich las sehr viel. Meine einzigen echten Freunde waren Bücher. Bücher eignen sich hervorragend als Freunde, denn sie enthalten die Weisheit der besten Denker der letzten paar tausend Jahre. ^[8]

Meinen ersten Job hatte ich mit 15 Jahren bei einem illegalen Catering-Unternehmen, das mit einem Kleinbus indisches Essen auslieferte. Sogar als ich noch jünger war, lieferte ich schon Zeitungen aus und wusch Geschirr in der Kantine ab.

Ich war ein vollkommen unbekanntes Kind in New York City, Teil einer unbedeutenden Familie, die auf typische Weise versuchte, als Einwanderer zu überleben. Dann aber bestand ich den Test zur Aufnahme an der Stuyvesant High School. Das hat mein Leben gerettet, denn als ich erst einmal das Stuyvesant-Siegel hatte, kam ich auch an eine Ivy-League-Universität, und das brachte mich in die Technologiebranche. Stuyvesant ist eine dieser Chancen, bei der man in einer Intelligenz-Lotterie sofort den Durchbruch schaffen kann. In einem Schritt wird man vom Arbeiter zum Akademiker. ^[73]

Am Dartmouth College habe ich Wirtschaft und Informatik studiert. Eine Zeitlang dachte ich, dass ich einen Doktor in Wirtschaftswissenschaften machen würde. ^[8]

Heute bin ich ein Investor, der persönlich in ungefähr 200 Unternehmen investiert hat. Einige berate ich, und ich sit-

Und jetzt: Hier ist Naval in seinen eigenen Worten ...

ze in einigen Leitungsgremien. Außerdem bin ich ein kleiner Partner in einem Fonds für Kryptowährungen, weil ich wirklich an deren Potenzial glaube. Ich denke mir immer etwas Neues aus und habe meistens ein paar Nebenprojekte. ^[4]

Und darüber hinaus bin ich natürlich Gründer und Chairman von AngelList. ^[4]

Geboren wurde ich arm und traurig. Heute bin ich ziemlich wohlhabend und sehr glücklich. Daran habe ich gearbeitet.

Ich habe einiges gelernt, und einige Prinzipien. Ich versuche, sie auf eine zeitlose Weise zu präsentieren, damit Sie sie für sich selbst verwenden können. Denn letztendlich kann ich Ihnen nicht wirklich etwas beibringen. Ich kann Sie nur inspirieren und Ihnen vielleicht ein paar Anstöße geben, an die Sie sich erinnern. ^[77]

Live auf Twitter, hier ist Naval (Applaus ...)

Am 18. Mai 2007

TEIL I

WOHLSTAND

Wie man reich wird, ohne dazu Glück zu brauchen.

WOHLSTAND AUFBAUEN

Geld verdienen ist keine Tätigkeit – es ist eine Fähigkeit, die man erlernt.

WIE WOHLSTAND ENTSTEHT

Eigentlich bin ich der Meinung: Wenn ich all mein Geld verlieren würde und Sie mich an irgendeiner Straße in einem beliebigen englischsprachigen Land abstellen würden, wäre ich innerhalb von fünf oder zehn Jahren wieder vermögend. Denn das hängt ganz einfach von der Gesamtheit der Fähigkeiten ab, die ich erworben habe und die auch jeder andere erlernen kann. [78]

Dabei geht es letztendlich nicht um harte Arbeit. Sie können 80 Stunden pro Woche in einem Restaurant arbeiten und werden trotzdem nicht reich. Um reich zu werden, müssen Sie wissen, was dafür zu tun ist, mit wem Sie das tun können und wann. Verstehen ist viel wichtiger als nur harte Arbeit. Auch die wird natürlich gebraucht, und Sie sollten nicht daran sparen. Aber sie muss in die richtige Richtung gelenkt werden.

Wenn Sie noch nicht wissen, woran Sie arbeiten sollten, ist am wichtigsten für Sie, es herauszufinden. Sie sollten sich

nicht jede Menge harter Arbeit aufhalsen, bevor Sie wissen, woran Sie überhaupt arbeiten sollten.

Die Grundsätze in meinem Twitter-Storm (siehe unten) habe ich mir für mich selbst ausgedacht, als ich noch sehr jung war, vielleicht 13 oder 14 Jahre. Ich habe sie seit 30 Jahren in meinem Kopf und lebe sie. Mit der Zeit bin ich (leider oder zum Glück) in einer Sache wirklich gut geworden: Unternehmen anzusehen und herauszufinden, welcher Punkt der maximalen Hebelwirkung erforderlich ist, um echtes Vermögen zu schaffen und mir einen Teil davon selbst zu sichern.

Genau darum geht es in meinem berühmten Twitter-Storm. Natürlich lässt sich aus jeder dieser Nachrichten ein stundenlanges Gespräch machen. Aber der Twitter-Storm unten ist ein guter Ausgangspunkt. Er hat eine hohe Informationsdichte, ist sehr prägnant, wirksam und zeitlos. Er enthält alle Informationen und Prinzipien. Wenn Sie diese aufnehmen und zehn Jahre lang hart arbeiten, werden Sie bekommen, was Sie wollen. ^[77]

Wie man reich wird (ohne Glück zu brauchen)



Streben Sie nach Wohlstand, nicht nach Geld oder Status. Wohlstand bedeutet, Vermögen zu haben, das arbeitet, während Sie schlafen. Geld dient nur dazu, Zeit und Vermögen zu schaffen. Status ist Ihr Platz in der sozialen Hierarchie.



Wohlstand aufbauen

Verstehen Sie, dass es möglich ist, auf ethische Weise ein Vermögen aufzubauen. Wenn Sie Wohlstand insgeheim verachten, wird er Ihnen entgehen.



Ignorieren Sie Menschen, die Status-Spiele spielen. Sie wollen Status gewinnen, indem sie Menschen angreifen, die Vermögensaufbau-Spiele spielen.



Sie werden nicht reich, wenn Sie Ihre Arbeitszeit vermieten. Um finanzielle Freiheit zu erreichen, brauchen sie Eigenkapital, also Anteile an einem Geschäft.



Reich werden Sie, indem Sie der Gesellschaft geben, was sie will, von dem sie aber noch nicht weiß, wie man es bekommt. Im großen Maßstab.



Wählen Sie eine Branche, in der Sie langfristige Spiele mit langfristigen Menschen spielen können.



Das Internet hat den möglichen Raum für Karrieren massiv erweitert. Die meisten Leute haben das noch nicht verstanden.



Wohlstand

Spielen Sie wiederholte Spiele. Alle Renditen im Leben, ob bei Wohlstand, Beziehungen oder Wissen, entstehen durch den exponentiellen Effekt (z. B. Zinseszins).



Wählen Sie Geschäftspartner mit hoher Intelligenz, Energie und vor allem Integrität.



Nehmen Sie keine Zyniker oder Pessimisten als Partner. Deren Überzeugungen sind wie selbsterfüllende Prophezeiungen.



Lernen Sie zu verkaufen. Lernen Sie zu entwickeln. Wenn Sie beides können, sind Sie nicht zu stoppen.



Bewaffnen Sie sich mit spezifischem Wissen, Verantwortungsbereitschaft und Hebelkräften (Einfluss).



Spezifisches Wissen ist Wissen, für das es keine Ausbildung gibt. Wenn die Gesellschaft Sie darin ausbilden kann, kann sie auch jemand anderes ausbilden und Sie ersetzen.



Spezifisches Wissen entsteht, indem man seiner echten, eigenen Neugier und Leidenschaft folgt, statt zu überlegen, was gerade angesagt ist.



Der Aufbau von spezifischem Wissen fühlt sich für Sie selbst an wie ein Spiel, und sieht für andere nach Arbeit aus.



Wenn spezifisches Wissen weitergegeben wird, dann über Lehrverhältnisse, nicht in Schulen.



Spezifisches Wissen ist oft hochgradig technisch oder kreativ. Es kann nicht nach außen vergeben oder automatisiert werden.



Zeigen Sie Verantwortungsbereitschaft und gehen Sie geschäftliche Risiken unter Ihrem eigenen Namen ein. Die Gesellschaft wird Sie mit Verantwortung, Eigenkapital und Einfluss belohnen.



»Gebt mir einen ausreichend langen Hebel und einen Ort zum Stehen, und ich werde die Erde bewegen.«

– Archimedes



Für Vermögen braucht man Hebelwirkung. Geschäftliche Hebel sind Kapital, Personal und Produkte ohne Grenzkosten bei der Vervielfältigung (Software und Medien).



Kapital bedeutet Geld. Um Geld zu verdienen, setzen Sie verantwortungsbereit Ihr spezifisches Wissen ein und beweisen Sie das Urteilsvermögen, das dadurch entsteht.



Personal bedeutet, dass andere Menschen für Sie arbeiten. Dies ist die älteste und am stärksten umstrittene Ausprägung des Hebel-Effekts. Hebelung durch Arbeit wird Ihre Eltern beeindrucken, aber verschwenden Sie Ihr Leben nicht mit der Jagd danach.



Kapital und Personal sind Hebel, bei denen andere mitziehen müssen. Jeder jagt Kapital hinterher, aber jemand muss es Ihnen geben. Jeder will führen, aber es muss Ihnen jemand folgen.



Software und Medien sind Hebel, die Sie ohne Mithilfe anderer nutzen können. Diese Hebel werden von den neuen Reichen bedient. Sie haben die Möglichkeit, Software und Medien zu erstellen, die für Sie arbeiten, während Sie schlafen.



Eine Armee von Robotern steht Ihnen frei zur Verfügung – wegen der Wärme- und Raumeffizienz sind sie in Daten-Zentren versteckt. Nutzen Sie sie.



Wenn Sie nicht programmieren können, schreiben Sie Bücher oder Blogs, nehmen Sie Videos und Podcasts auf.



Hebelung ist ein Kraft-Vervielfacher für Ihr Urteilsvermögen.



Urteilsvermögen erfordert Erfahrung, kann aber schneller aufgebaut werden, indem Sie grundlegende Fähigkeiten erlernen.



Es gibt keine Qualifikation namens »Wirtschaft«. Vermeiden Sie Business-Magazine und Business-Ausbildungen.



Beschäftigen Sie sich mit Mikroökonomie, Spieltheorie, Psychologie, Überzeugungstechniken, Ethik, Mathematik und Computern.



Lesen ist schneller als zuhören. Machen ist schneller als zusehen.



Sie sollten zu viel zu tun haben, um »Kaffee trinken« zu gehen, aber trotzdem keinen überfüllten Kalender haben.



Definieren und verlangen Sie einen ehrgeizigen, persönlichen Stundenlohn. Wenn das Lösen eines Problems weniger einspart als Ihren Stundensatz, ignorieren Sie es. Wenn die Vergabe einer Aufgabe nach außen weniger kostet als Ihre eigene Zeit, machen Sie davon Gebrauch.



Arbeiten Sie, so hart Sie können. Noch wichtiger als harte Arbeit ist allerdings die Frage, mit wem Sie arbeiten und woran.



Werden Sie der Beste der Welt in dem, was Sie tun. Definieren Sie Ihre Tätigkeit immer weiter neu, bis Sie das geschafft haben.



Es gibt keine Programme für schnellen Reichtum. Damit werden nur andere auf Ihre Kosten reich.



Wenden Sie spezifisches Wissen an und dazu Hebel. Dann bekommen Sie früher oder später, was Sie verdienen.



Wenn Sie am Ende wohlhabend sind, werden Sie merken, dass das gar nicht das war, was Sie eigentlich gesucht haben. Aber darüber reden wir später. ^[11]

Zusammenfassung: Productize Yourself («Sich produktivieren!»)

Ihre Zusammenfassung lautet: »Produktivieren Sie sich selbst« – was bedeutet das?

»Produktivieren« und »sich selbst«. »Sie selbst« stehen für Einzigartigkeit, »Produktivieren« für Hebelwirkung. In dem Wort »selbst« steckt Verantwortungsbereitschaft, in »Productivieren« spezifisches Wissen, und auch »Yourself« hat etwas davon. All diese Aspekte lassen sich mit diesen beiden Worten vereinen.

Wenn Sie sich mit dem langfristigen Ziel beschäftigen, wohlhabend zu werden, sollten Sie sich fragen: »Ist das authentisch für mich? Bin ich es selbst, den ich mir vorstelle?« Und anschließend: »Mache ich ein Produkt daraus? Ist es skalierbar, kann ich damit meinen Umsatz steigern? Skalieren Sie es mit Personal oder mit Kapital, mit Software oder mit Medien?« Solche Fragen sind eine sehr praktische, einfache Denkhilfe. ^[78]

Schwierig ist es trotzdem. Aus diesem Grund sage ich, dass es Jahrzehnte dauert, was nicht unbedingt für die Umsetzung gilt, aber es kann durchaus beinahe ein Jahrzehnt dauern, bis Sie wissen, was Sie Einzigartiges anzubieten haben. ^[10]

Was ist der Unterschied zwischen Wohlstand und Geld?

Geld ist ein Mittel, um Wohlstand zu übertragen. Geld ist gesellschaftliches Guthaben. Es steht für die Fähigkeit, Gutha-

ben und Schulden bezogen auf die Zeit anderer Menschen zu haben.

Wenn ich meine Arbeit gut mache und Wert für die Allgemeinheit schaffe, sagt die Gesellschaft: »Oh, danke. Wir schulden dir in der Zukunft etwas für die Arbeit, die du in der Vergangenheit geleistet hast. Hier ist ein kleiner Schuldschein. Nennen wir ihn Geld.« ^[78]

Sie streben Wohlstand an. Wohlstand sind Vermögenswerte, die Geld verdienen, während Sie schlafen. Wohlstand ist die Fabrik, sind die Roboter, die etwas produzieren. Wohlstand ist das Computer-Programm, das nachts läuft und Kunden betreut. Wohlstand ist sogar Geld auf dem Bankkonto, das später in andere Vermögenswerte und Unternehmen investiert wird.

Selbst ein Haus kann eine Form von Wohlstand sein. Denn Sie können es vermieten, auch wenn das wahrscheinlich eine weniger produktive Nutzung von Land ist als ein gewerbliches Projekt.

Meiner Definition nach besteht Wohlstand also vielmehr aus Unternehmens- und Vermögenswerten, die Geld verdienen können, während Sie schlafen. ^[78]

Technologie demokratisiert den Konsum, und stärkt die Produktion. Wer etwas am besten auf der Welt kann, bekommt von allen die Aufträge.

Die Gesellschaft bezahlt Sie für das Produzieren von Dingen, die sie will. Aber sie weiß noch nicht, wie sie sich produzieren lassen, denn wenn sie es wüsste, würde sie Sie nicht brauchen. Sie hätte das dann schon geregelt.

Fast alles in Ihrem Haus, Ihrem Büro oder auf der Straße war einmal Technologie. Es gab eine Zeit, in der Öl als Technologie galt, und sie machte J. D. Rockefeller reich. Es gab eine Zeit, in der Autos Technologie waren und Henry Ford reich machten.

Technologie ist also, wie Alan Kay sagte, die Gesamtheit dessen, was noch nicht richtig funktioniert [Korrektur: es war Danny Hillis]. Sobald etwas funktioniert, ist es keine Technologie mehr. Die Gesellschaft will immer etwas Neues. Und wenn Sie wohlhabend sein wollen, sollten Sie herausfinden, welche Sie für sie bereitstellen können, von denen sie noch nicht weiß, wie sie zu bekommen sind, die sie aber haben will, während es für Sie ganz natürlich ist, sie zu produzieren, im Rahmen Ihrer Fähigkeiten und Ihrer Kompetenzen.

Als Nächstes müssen Sie dann herausfinden, wie Sie es skalieren. Denn nur eine Einheit zu produzieren, reicht nicht aus. Sie müssen Tausende, Hunderttausende, Millionen oder Milliarden produzieren, damit jeder eine bekommt. Steve Jobs (und natürlich sein Team) haben den Bedarf der Gesellschaft für Smartphones entdeckt. Einen Computer in der Tasche, der alle Telefon-Funktionen mal Hundert hat und leicht zu nutzen ist. Also haben sie herausgefunden, wie man ihn baut, und dann, wie man ihn skaliert. ^[78]

WERDEN SIE IN DEM, WAS SIE TUN, DER BESTE AUF DER WELT.



**DEFINIEREN SIE IHRE TÄTIGKEIT IMMER WIEDER NEU,
BIS SIE SICH WIRKLICH SO NENNEN KÖNNEN.**

SPEZIFISCHES WISSEN FINDEN UND AUFBAUEN

Verkaufsfähigkeiten sind eine Form von spezifischem Wissen.

Es gibt so etwas wie »Naturtalente« im Verkauf. Man trifft sie ständig bei Start-ups und Wagniskapitalgebern. Wer einem natürlichen Verkaufstalent begegnet, weiß sofort, dass die Person hervorragend ist. Diese Leute sind wirklich gut in dem, was sie tun. Das ist eine Form von spezifischem Wissen.

Offensichtlich haben sie es irgendwo gelernt, aber nicht im Unterricht. Wahrscheinlich haben sie es in ihrer Kindheit auf dem Schulhof gelernt oder beim Verhandeln mit ihren Eltern. Vielleicht hat es zum Teil eine genetische Komponente.

Aber man kann seine Verkaufsfähigkeiten verbessern. Sie können Robert Cialdini lesen oder zu einem Verkaufstraining gehen oder sich im Haustürverkauf versuchen. Das ist brutal, aber Sie lernen dabei sehr schnell. Sie können Ihre Verkaufsfähigkeiten definitiv verbessern.

Spezifisches Wissen lässt sich nicht lehren, aber erlernen.

Wenn ich von spezifischem Wissen spreche, meine ich: Finden Sie heraus, was Sie als Kind oder Teenager fast mühelos gemacht haben. Etwas, das Sie selbst gar nicht als besondere Fähigkeit gesehen haben, aber den Menschen um Sie herum aufgefallen ist. Ihre Mutter oder Ihr bester Freund aus der Kindheit müssten es Ihnen sagen können.

Beispiele für mögliches spezifisches Wissen:

→ Verkaufsgeschick,

- musikalisches Talent mit der Fähigkeit, jedes Instrument zu lernen,
- eine obsessive Persönlichkeit: Sie vertiefen sich in Dinge und erinnern sich schnell an sie,
- Liebe zu Science-Fiction: Sie haben gerne Romane aus dem Sci-Fi-Genre gelesen und sich so sehr schnell viel Wissen angeeignet,
- viele Spiele spielen: das bedeutet, dass Sie Spieltheorie recht gut verstehen,
- schwatzen, Ihr Freunde-Netzwerk anzapfen. Das könnte Sie zu einem sehr interessanten Journalisten machen.

Spezifisches Wissen setzt sich aus dieser merkwürdigen Kombination aus besonderen Eigenschaften aus Ihrer DNA, Ihrer individuellen Kindheit und Ihrem Umgang damit zusammen. Es ist geradezu bereits in Ihre Persönlichkeit und Identität eingemeißelt. Anschließend können Sie es verfeinern.

Niemand kann besser darin sein, Sie zu sein, als Sie selbst.

Der Großteil des Lebens besteht in der Suche danach, wer und was Sie am meisten braucht.

Ich zum Beispiel lese liebend gerne und liebe Technologie. Ich lerne sehr schnell und langweile mich rasch. Wenn ich einen Beruf ergriffen hätte, in dem ich mich 20 Jahre lang in dasselbe Thema hätte vergraben müssen, hätte das nicht funktioniert. Ich arbeite im Bereich Wagniskapital, wo ich bei neuen Technologien sehr, sehr schnell auf dem Laufenden sein muss (und wo ich dafür belohnt werde, dass mir schnell langweilig

wird, weil ich dadurch neue Technologien entdecke). Das passt ziemlich gut zu meinem spezifischen Wissen und meinen Fähigkeiten.^[10]

Eine Zeitlang wollte ich Wissenschaftler werden. Das hat große Auswirkungen auf meinen moralischen Kompass. Für mich stehen Wissenschaftler an der Spitze der Produktionskette für die Menschheit. Wissenschaftler, die echte Durchbrüche und Beiträge geliefert haben, haben wahrscheinlich mehr für die menschliche Gesellschaft getan als jede andere Berufsgruppe. Damit will ich niemanden aus Kunst oder Politik oder Technik oder Wirtschaft kleinreden. Aber ohne Wissenschaft würden wir immer noch im Staub herumstochern, mit Stöcken kämpfen und uns beim Feuermachen abmühen.

Gesellschaft, Wirtschaft und Geld fallen und wachsen mit Technologie, für die wiederum Wissenschaft eine Voraussetzung ist. Angewandte Wissenschaft ist der Motor der Menschheit.

Eine Folge davon: In der angewandten Forschung tätige Wissenschaftler sind die mächtigsten Menschen der Welt. Dies wird in den kommenden Jahren offensichtlicher werden.

Mein gesamtes Wertesystem ist um Wissenschaftler herum entstanden, und ich wollte selbst ein hervorragender Wissenschaftler werden. Aber wenn ich zurückblicke und überlege, worin ich einzigartig gut war und womit ich letztendlich meine Zeit verbracht habe, stelle ich fest: Eher habe ich mich mit Geld beschäftigt, mit Technologien herumgespielt und andere Leute überzeugt. Mir liegt es, Dinge zu erklären und mit Menschen zu reden.

Ich habe ein gewisses Verkaufsgeschick, was eine Form von spezifischem Wissen darstellt. Ich habe analytische Fähigkeiten zum Thema des Geldverdienens. Und ich habe die Fähigkeit, Daten aufzunehmen, mich damit obsessiv zu beschäftigen und sie zu zerlegen – das ist eine spezifische Fähigkeit von mir. Ich bastele außerdem gerne mit Technologie herum. Das alles fühlt sich für mich an wie spielen, aber für andere ist es Arbeit.

Es gibt andere Menschen, für die das schwierig wäre, und sie sagen: »Na ja, und wie werde ich gut darin, pointiert zu sein und Ideen zu verkaufen?« Nun, wenn Sie nicht schon gut darin sind oder das nicht ganz Ihr Ding ist, dann ist es wohl nicht das Richtige für Sie – konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wirklich begeistert.

Die erste Person, die mich auf mein echtes, spezifisches Wissen ansprach, war meine Mutter. Sie tat das nebenbei, von der Küche aus, als ich 15 oder 16 Jahre alt war. Ich erzählte einem Freund, dass ich Astrophysiker werden wolle, und sie sagte: »Nein, du gehst in die Wirtschaft«. Ich war erstaunt: »Was, meine Mutter sagt mir, dass ich in die Wirtschaft gehe? Ich werde doch Astrophysiker. Mama weiß nicht, was sie redet«, dachte ich. Aber sie wusste genau, wovon sie sprach. ^[78]

Spezifisches Wissen erkennen Sie am ehesten, indem Sie Ihren angeborenen Talenten, Ihrer echten Neugier und Ihrer Leidenschaft folgen. Es geht nicht darum, eine Ausbildung für das zu machen, was gerade der heißeste Job sein soll; es geht nicht darum, immer in den Bereich zu gehen, von dem Investoren sagen, er sei am gefragtesten.

Sehr häufig stellt spezifisches Wissen die Speerspitze des Wissens dar. Oft betrifft es Dinge, die gerade erst heraus-

gefunden werden oder wirklich schwierig herauszufinden sind. Wenn Sie nicht zu 100 Prozent von etwas begeistert sind, wird jemand, der es ist, Sie übertreffen. Und das nicht nur ein bisschen – Sie werden um Längen übertroffen. Denn hier befinden wir uns im Bereich von Ideen, in dem Exponentialeffekte und Hebel erst richtig zum Tragen kommen. ^[78]

Das Internet hat den möglichen Raum für Karrieren massiv erweitert. Die meisten Leute haben das noch nicht bemerkt.

Sie können ins Internet gehen und dort Ihr Publikum finden. Sie können ein Unternehmen gründen, ein Produkt entwickeln, wohlhabend werden und Menschen glücklich machen, nur indem Sie Ihre besondere Persönlichkeit im Internet zum Ausdruck bringen. ^[78]

Das Internet bietet Chancen für jedes Nischeninteresse, solange Sie dieses Interesse am besten bedienen können. Und die tolle Nachricht ist: Weil jeder Mensch einzigartig ist, sind wir alle in etwas am besten: Wir selbst zu sein.

Eine weitere interessante Twitter-Nachricht, die ich aber nicht in den Twitter-Storm zu »Wie man reich wird« bekommen habe, war ganz einfach: »Durch Authentizität dem Wettbewerb entgehen.« Im Grunde bedeutet das: Wenn Sie mit Menschen konkurrieren, dann weil Sie sie kopieren. Weil Sie versuchen, das Gleiche wie sie zu machen. Aber jeder Mensch ist anders. Kopieren Sie nicht. ^[78]

Wenn Sie etwas von Grund auf neu schaffen und vermarkten, das eine Erweiterung Ihrer selbst ist, kann Ihnen dabei

niemand Konkurrenz machen. Wer könnte mit Joe Rogan oder Scott Adams konkurrieren? Nicht möglich. Wird jemand kommen und bessere Dilbert-Comics erfinden? Nein. Will sich jemand mit Bill Watterson anlegen und »Calvin und Hobbes« übertreffen? Nein. Diese Leute sind authentisch. [78]

Die besten Jobs sind weder fest geregelt noch erfordern sie ein Diplom. Sie sind der kreative Ausdruck lebenslangen Lernens auf freien Märkten.

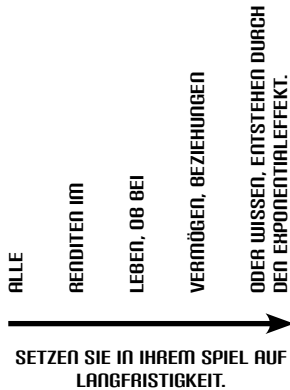
Die wichtigste Fähigkeit zum Reichwerden ist, ein ewig Lernender zu werden. Sie müssen wissen, wie Sie all das lernen können, was Sie lernen wollen. Das alte Modell des Geldverdienens war, vier Jahre zur Universität zu gehen, einen Abschluss zu machen und dann 30 Jahre lang angestellt zu arbeiten. Aber mittlerweile verändern sich die Dinge schnell. Heute müssen Sie innerhalb von neun Monaten in einem neuen Beruf auf dem Laufenden sein, und vier Jahre später gibt es ihn schon nicht mehr. Aber in den drei produktiven Jahren können Sie damit sehr wohlhabend werden.

Heute ist es viel wichtiger, innerhalb von neun bis zwölf Monaten Experte auf einem brandneuen Gebiet zu werden, als vor langer Zeit das »richtige« Fach studiert zu haben. Wer sich intensiv Grundlagen angeeignet hat, braucht sich vor keiner Art Buch mehr zu fürchten. Wenn Sie in die Bibliothek gehen und ein Buch dort nicht verstehen können, müssen Sie tiefer in sich gehen und sich fragen, »Welches Grundlagenwissen brauche ich, damit ich das lernen kann?«. Grundlagen sind unheimlich wichtig. [74]

Die Grundrechenarten und das Zahlenverständnis sind im Leben viel wichtiger als das Rechnen an sich. Ebenso kommt es viel mehr darauf an, dass Sie sich in einfachen Worten verständlich (in Ihrer Muttersprache und auf Englisch) ausdrücken können, als Gedichte zu schreiben, ein riesiges Vokabular zu haben und sieben Fremdsprachen zu sprechen.

Zu wissen, wie man überzeugend spricht, ist weit wichtiger, als ein Experte in Digital-Marketing oder Klick-Optimierung zu sein. Grundlagen sind der Schlüssel. Es ist viel besser, die Grundlagen 90 bis 100 Prozent zu beherrschen, als zu versuchen, sich sehr intensiv mit allen Details zu beschäftigen.

Mit irgendetwas aber müssen Sie sich tiefgründiger auskennen, denn ansonsten ist Ihr Wissen einen Kilometer breit und nur einen Zentimeter tief, und sie bekommen vom Leben nicht, was Sie wollen. Wirkliche Meisterschaft können Sie nur in ein oder zwei Dingen erreichen. Das sind meistens die, für die Sie eine Obsession haben. ^[74]



LANGFRISTIGE SPIELE MIT LANGFRISTIGEN MENSCHEN

Sie haben gehört: »Alle Renditen im Leben, ob bei Vermögen, Beziehungen oder Wissen, entstehen durch den Exponentialeffekt.« Doch woher erkennt man, ob sich dieser Effekt einstellt?

Exponentielles Wachstum ist ein sehr mächtiges Konzept. Dabei geht es um mehr als nur um Zinseszinsen auf Kapital. Das ist nur der Anfang.

Exponentialeffekte in geschäftlichen Beziehungen sind sehr wichtig. Schauen Sie sich bedeutende Positionen in der Gesellschaft an, zum Beispiel warum jemand CEO eines börsennotierten Unternehmens oder Verwalter eines Milliardenvermögens geworden ist. Die Grundlage dafür ist Vertrauen: Diese Menschen genießen es, weil sich die Beziehungen, die sie aufgebaut haben, und die Arbeit, die sie geleistet haben, exponentiell vermehrt haben. Sie sind Ihrem Geschäft treu geblieben und haben (auf erkennbare und nachvollziehbare Weise) ihre hohe Integrität unter Beweis gestellt.

Zinseszinsen bekommen Sie auch aufgrund Ihrer Reputation. Wenn Sie einen hervorragenden Ruf haben und ihn über Jahrzehnte aufbauen, werden die Leute darauf aufmerksam. Ihr Ruf wird am Ende buchstäblich Tausende oder Zehntausende Male wertvoller sein als der von jemandem, der zwar sehr talentiert gewesen sein mag, aber den Exponentialeffekt bezogen auf seinen Ruf nicht in Gang gehalten hat.

Das gilt auch, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten. Wenn Sie seit fünf oder zehn Jahren mit jemandem arbeiten und das immer noch gerne tun, dann vertrauen sie ihm offensichtlich, und die kleinen Schwächen sind vergessen. Alle nor-

malen Verhandlungen in geschäftlichen Beziehungen können sehr einfach sein, wenn man einander vertraut – man weiß, dass alles funktionieren wird.

Zum Beispiel gibt es im Silicon Valley einen anderen Angel-Investor, mit dem ich gerne Geschäfte mache. Er heißt Elad Gil.

Ich arbeite sehr gerne mit Elad zusammen, weil ich weiß, dass er stets alles tut, um mir bei einem Deal ein kleines Extra mehr zu geben. Er wird immer zu meinen Gunsten aufrunden, wenn es hier oder da einen Dollar zusätzlich zu verdienen gibt. Wenn etwa Gebühren zu bezahlen sind, begleicht er sie aus eigener Tasche und erwähnt es mir gegenüber nicht einmal. Weil er sich so große Mühe gibt, mich gut zu behandeln, schicke ich ihm jeden Deal, den ich habe – ich versuche, ihn bei allem einzubeziehen. Dann tue ich selbst alles dafür, um für ihn zu bezahlen. Zinseszinsen in solchen Beziehungen sind sehr wertvoll. ^[10]

Absichten spielen keine Rolle. Auf Taten kommt es an. Aus diesem Grund ist es so schwierig, ethisch zu sein.

Wenn Sie die für Sie richtige Tätigkeit und die richtigen Menschen zur Zusammenarbeit gefunden haben, investieren Sie nachhaltig. Über Jahrzehnte dabeizubleiben, ist wirklich die richtige Art und Weise, um in Ihren Beziehungen und mit Ihrem Geld große Renditen zu erzielen. Der Exponentialeffekt ist somit sehr wichtig. ^[10]

99 Prozent des Einsatzes sind vergeudet.

Natürlich ist nichts jemals wirklich verschwendet, weil alles eine Chance zum Lernen bedeutet. Man kann aus allem lernen. Aber wenn Sie an die Universität zurückdenken: 99 Prozent der Seminararbeiten, die Sie geschrieben haben, der Bücher, die Sie gelesen haben, der Übungen, die Sie gemacht und der Dinge, die Sie gelernt haben, waren später nicht wirklich relevant. Was Sie vielleicht über Geografie und Geschichte gelernt haben, brauchen Sie nie mehr. Sie haben vielleicht eine Sprache gelernt, die Sie nicht mehr sprechen. Sie könnten einen Zweig der Mathematik studiert und seitdem vollkommen vergessen haben.

Natürlich zählen diese Lernerlebnisse. Sie haben gelernt. Sie haben den Wert von harter Arbeit gelernt. Sie haben vielleicht etwas gelernt, das sich tief in Ihre Psyche eingegraben hat und zum einem Teil von dem geworden ist, was Sie jetzt machen. Aber zumindest mit Blick auf ein zielorientiertes Leben zahlt sich nur ungefähr 1 Prozent ihres Einsatzes aus.

Ein weiteres Beispiel sind all die Menschen, mit denen Sie zusammen gewesen sind, bevor Sie Ihren Ehemann oder Ihre Ehefrau getroffen haben. Im Hinblick auf das Ziel war das Zeitverschwendung. Verschwendung weder im exponentiellen Sinn noch im Sinn des Lernens, aber definitiv im Sinn des unmittelbaren Ziels.

Das sage ich nicht, um Ihnen klarzumachen, dass 99 Prozent in Ihrem Leben verschwendet sind und Sie nur 1 Prozent wirklich nutzen. Ich sage es, weil Sie sehr gut nachdenken und erkennen sollten, dass es bei den meisten Fragen (Beziehungen, Arbeit, sogar Lernen) darum geht, das zu finden, auf das Sie sich voll einlassen können, um einen Exponentialeffekt zu erreichen.

Bei der Partnersuche sollten Sie wohl sofort weiterziehen, wenn Sie feststellen, dass eine Beziehung nicht zu einer Ehe führen wird. Wenn Sie einen Kurs besuchen, Geografie oder Geschichte zum Beispiel, und feststellen, dass Sie diese Informationen nie verwenden werden, gehen Sie nicht mehr hin. Es ist Zeitverschwendung. Sie vergeuden die Energie Ihres Gehirns.

Ich meine damit nicht, dass Sie die 99 Prozent nicht machen sollten, denn es ist sehr schwierig, das 1 Prozent zu identifizieren. Ich möchte sagen: Wenn Sie das 1 Prozent Ihres Fach- oder Interessensgebiet finden, das nicht verschwendet ist, weil Sie für den Rest Ihres Lebens hineininvestieren können und es Ihnen etwas bedeutet, dann setzen Sie alles darauf und vergessen Sie den Rest. ^[10]

ABSICHTEN SPIELEN KEINE ROLLE.

ES KOMMT AUF DIE TATEN AN.



VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Zeigen Sie Verantwortungsbereitschaft und gehen Sie geschäftliche Risiken unter Ihrem eigenen Namen ein. Die Gesellschaft wird Sie mit Verantwortung, Eigenkapital und Hebelung belohnen.

Um reich zu werden, brauchen Sie Hebelung. Hebelwirkung gibt es in Form von Personal, Kapital, Software-Code und Medien. Das meiste davon, Arbeit und Kapital, müssen Ihnen andere Menschen geben. Personal muss Ihnen folgen. Für Kapital muss Ihnen jemand Geld, Vermögen zur Verwaltung oder Maschinen zur Verfügung stellen.

Um diese Dinge zu bekommen, müssen Sie also Glaubwürdigkeit aufbauen, und das so weitgehend wie möglich unter Ihrem eigenen Namen, was ein Risiko darstellt. Verantwortungsbereitschaft ist eine zweiseitige Angelegenheit. Wenn alles gut läuft, können Sie Lob ernten, läuft es schlecht, haben Sie die Last des Scheiterns zu tragen. ^[78]

Klare Verantwortlichkeit ist wichtig. Ohne Verantwortlichkeit gibt es keine Anreize. Ohne Verantwortungsbereitschaft kann man keine Glaubwürdigkeit aufbauen. Aber Sie gehen Risiken ein. Sie riskieren zu scheitern. Sie riskieren Demütigung. Sie riskieren, unter Ihrem eigenen Namen zu versagen.

Zum Glück gibt es in der modernen Gesellschaft keine Schuldtürme mehr, und Menschen werden nicht mehr eingesperrt oder exekutiert, wenn sie das Geld von anderen verlieren. Trotzdem sind wir immer noch fest darauf programmiert, nicht öffentlich unter unserem eigenen Namen zu scheitern. Aber wer das trotzdem riskiert, kann viel Einfluss gewinnen.

Dazu eine persönliche Anekdote. Bis ungefähr 2013 oder 2014 bestand meine öffentliche Person nur aus Start-ups und Investments. Erst ab 2014/2015 begann ich, mich über Philosophie, Psychologie und allgemeinere Themen zu äußern. Das machte mich etwas nervös, denn ich tat es unter meinem eigenen Namen. Definitiv gab es Leute in der Branche, die mich

über Rückkanäle mit Nachrichten kontaktierten wie »Was machst du da? Du ruinierst deine Karriere. Das ist dumm.«.

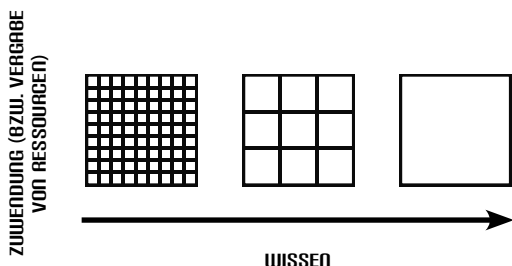
Ich habe irgendwie einfach damit angefangen. Ich bin ein Risiko eingegangen. Das Gleiche bei Kryptowährungen. Ich bin damit früh ein Risiko eingegangen. Aber wenn man mit seinem Namen dazu steht, geht man mit bestimmten Sachen ein Risiko ein. Man bekommt dann aber auch die Belohnung und die Vorteile. ^[78]

In alten Zeiten wurde vom Kapitän erwartet, dass er mit dem Schiff untergeht. Wenn das Schiff sank, hatte der Kapitän es als absolut Letzter zu verlassen. Verantwortlichkeit geht mit echten Risiken einher. Allerdings geht es hier nur um einen geschäftlichen Kontext.

Das Risiko besteht also eher darin, dass Sie unter Umständen der Letzte sind, der sein Kapital zurückerhält. Sie sind der Letzte, der für seinen Zeitaufwand bezahlt wird. Die Zeit und das Kapital, die Sie in ein Unternehmen investiert haben, stehen auf dem Spiel. ^[78]

Machen Sie sich klar, dass die Fallrisiken in der modernen Gesellschaft nicht sehr groß sind. In guten Wirtschaftssystemen lassen sich alte Schulden selbst bei einer Privatinsolvenz tilgen. Ich kenne mich am besten im Silicon Valley aus, aber im Allgemeinen werden Menschen Misserfolge verziehen, wenn Sie ehrlich waren und sich mit hoher Integrität angestrengt haben.

Eigentlich gibt es am Scheitern nicht viel, vor dem man sich wirklich fürchten muss. Also sollten die Leute eine Menge mehr Verantwortungsbereitschaft zeigen, als sie es in der Regel tun. ^[78]



BETEILIGUNGEN AUFBAUEN ODER KAUFEN

Wenn Ihnen nicht ein Stück von einem Geschäft gehört, haben Sie keinen Weg in die finanzielle Freiheit.

Warum ist der Besitz von Geschäftsanteilen wichtig, um reich zu werden?

Hier geht es um Besitz versus Lohnarbeit. Wenn Sie für das Vermieten Ihrer Zeit bezahlt werden, selbst als Arzt oder Rechtsanwalt, können Sie etwas Geld verdienen, aber nicht so viel, wie Sie für finanzielle Freiheit brauchen. Sie erzielen auf diese Weise kein passives Einkommen, bei dem ein Unternehmen für Sie Geld verdient, während Sie Ferien machen. ^[10]

Das ist wahrscheinlich einer der wichtigsten Punkte überhaupt. Viele Menschen scheinen zu glauben, dass man wohlhabend werden kann, indem man mit Arbeit Geld verdient. Aber das funktioniert wohl nicht. Dafür gibt es viele Gründe.

Ohne Beteiligungen hängt Ihr Output stark von Ihrem Input ab. In fast jedem Job mit Gehalt wird man für seine Arbeitszeit

bezahlt. Bei Rechtsanwälten oder Ärzten mag die Bezahlung gut sein, aber auch sie bekommen Geld für ihre Zeit.

Ohne Beteiligungen verdienen Sie nichts, während Sie schlafen. Wenn Sie im Ruhestand sind, verdienen Sie nichts. Und in den Ferien auch nicht. Und Sie haben keine nicht-linearen Einnahmen.

Wenn Ärzte reich werden (also wirklich reich), dann weil sie ein Unternehmen gegründet haben. Sie eröffnen eine private Praxis. Damit bauen sie eine Marke auf, die Patienten anzieht. Oder sie entwickeln irgendein medizinisches Gerät, ein Verfahren oder einen Prozess als ihr geistiges Eigentum.

Im Wesentlichen arbeiten Sie als Angestellter für jemand anderen. Diese Person trägt das Risiko und die Verantwortung, besitzt das geistige Eigentum und die Marke. Sie wird Ihnen nicht genug bezahlen. Sie wird Ihnen nur gerade so viel bezahlen, wie sie muss, um Sie dazu zu bringen, den Job anzunehmen. Dieses Minimum kann hoch sein, aber es bedeutet immer noch keinen wahren Wohlstand, bei dem Sie auch dann noch Geld verdienen, wenn Sie schon in Ruhestand sind. ^[78]

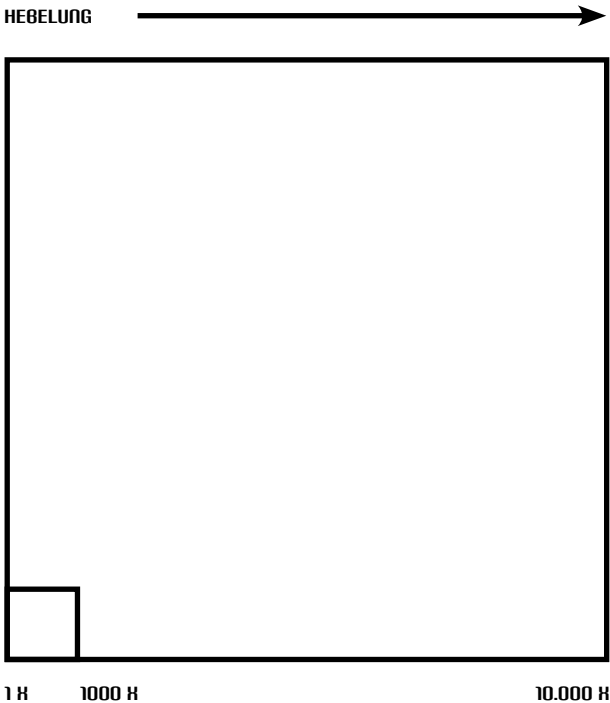
Anteile an einem Unternehmen zu besitzen bedeutet im Grunde, dass Ihnen das Aufwärtspotenzial gehört. Wenn Sie stattdessen Verbindlichkeiten besitzen, verfügen Sie über garantierte Einnahmen und tragen ansonsten das Abwärtsrisiko. Sie wollen Eigenkapital haben. Wer nicht mit Eigenkapital an einem Unternehmen beteiligt ist, hat nur sehr mäßige Chancen, Geld zu verdienen.

Sie müssen so lange arbeiten, bis Sie Anteile an einem Unternehmen besitzen können. Sie könnten als kleiner Aktionär damit anfangen, der ein paar Aktien kauft. Sie können auch ein Unternehmen besitzen, das Sie selbst gegründet haben. Anteilsbesitz ist wirklich wichtig. ^[10]

Wohlstand aufbauen

Jeder, der irgendwann wirklich Geld verdient, besitzt einen Teil eines Produkts, eines Unternehmens oder von geistigem Eigentum. Sie können eine Beteiligung über Aktienoptionen erwerben, wenn Sie in einem Technologie-Unternehmen arbeiten. Das ist ein guter Anfang.

Normalerweise aber entsteht echter Wohlstand, indem man ein eigenes Unternehmen gründet oder auch indem man investiert. Anlage-Firmen kaufen Beteiligungen. Das sind Wege zum Wohlstand. Man erlangt ihn nicht durch viele Stunden Arbeit. ^[78]



EINE HEBEL-MÖGLICHKEIT FINDEN

Wir leben in einem Zeitalter der unbegrenzten Hebelung, und die wirtschaftlichen Belohnungen für echte intellektuelle Neugier waren noch nie größer. ^[1] Ihrer echten intellektuellen Neugier nachzugehen, ist eine bessere Grundlage für eine Karriere, als zu überlegen, womit sich gerade Geld verdienen lässt. ^[1]

Wissen, über das nur Sie oder eine kleine Gruppe von Menschen verfügen, entsteht durch Ihre Leidenschaften und Hobbys, auch wenn das merkwürdig klingt. Wenn Sie Hobbys um Ihre intellektuelle Neugier herum pflegen, steigt die Wahrscheinlichkeit dafür, dass eine Leidenschaft daraus wird. ^[1]

Wenn etwas Sie heute unterhält, sie dann aber irgendwann langweilt, ist es eine Ablenkung. Suchen Sie weiter.

Ich möchte Dinge wirklich nur um ihrer selbst willen tun. Das ist eine mögliche Definition von Kunst. Ob es um Wirtschaft geht oder um Sport, Liebe, Freundschaft et cetera: Ich glaube, der Sinn des Lebens liegt darin, Dinge um ihrer selbst willen zu tun. Ironischerweise wird, wenn Sie so vorgehen, hervorragende Arbeit daraus. Selbst wenn es Ihnen nur ums Geldverdienen geht, werden Sie auf diese Weise am erfolgreichsten sein.

Das Jahr, in dem ich den größten Wohlstand für mich selbst geschaffen habe, war tatsächlich das Jahr, in dem ich am wenigsten hart gearbeitet und am wenigsten an die Zukunft gedacht habe. Das habe ich in dieser Zeit nur gemacht, weil ich

Spaß daran hatte. »Ich arbeite nicht mehr, ich bin im Ruhestand«, sagte ich den Leuten. So hatte ich dann Zeit, mich den aktuellen Projekten zu widmen, die mir gerade am meisten am Herzen lagen. Weil ich die Dinge um ihrer selbst willen tat, war ich sehr gut darin. ^[74]

Je weniger Sie etwas wollen, je weniger Sie daran denken, je weniger obsessiv Sie es verfolgen, desto natürlicher werden Sie es angehen. Desto mehr tun Sie es für sich selbst. Sie gehen so, wie Sie es gut können, und Sie bleiben dran. Die Leute um Sie herum werden bemerken, dass die Qualität Ihrer Arbeit zunimmt. ^[1]

Folgen Sie lieber Ihrer intellektuellen Neugier als dem, was gerade »in« ist. Wenn Ihre Neugier Sie jemals an einen Ort führt, an den die Gesellschaft eines Tages auch gelangen möchte, wird sich das für Sie extrem auszahlen. ^[3]

Sie haben wahrscheinlich bestimmte Fähigkeiten, von denen die Gesellschaft noch nicht weiß, wie man andere dafür ausbildet. Wenn es möglich ist, andere Menschen für eine Tätigkeit auszubilden, können sie Sie ersetzen. Wenn Sie ersetzbar sind, muss man Ihnen nicht viel Geld geben. Sie sollten anstreben, dass Sie in einer Zeit, in der diese Fähigkeiten gefragt sind, etwas können, das andere Leute nicht können. ^[1]

Wenn es möglich ist, etwas einem Menschen beizubringen, kann man dies irgendwann auch einem Computer beibringen.

Die Gesellschaft belohnt Sie, wenn Sie ihr etwas geben, was sie will und von dem sie noch nicht weiß, wie sie es woanders bekommt. Viele Menschen glauben, man könne auf die Universi-

tät gehen und dort lernen, wie man Geld verdient. In der Realität aber gibt es keine Qualifikation namens »Wirtschaft«. ^[1]

Überlegen Sie, welches Produkt oder welche Dienstleistung die Gesellschaft will, obwohl sie noch nicht weiß, wie sie es bekommt. Sie wollen derjenige werden, der es liefert, und zwar im großen Maßstab. Genau darin liegt letztendlich die Herausforderung beim Geldverdienen.

Das Problem liegt jetzt darin, gut zu werden, in was auch immer »es« ist. Das verändert sich von Generation zu Generation, aber ein großer Teil spielt sich im Technologie-Bereich ab.

Warten Sie auf den Moment, in dem etwas Neues in der Welt entsteht, für das bestimmte Fähigkeiten gefragt sind, und für das Sie einzigartig qualifiziert sind. In der Zwischenzeit können Sie Ihre Marke auf Twitter und YouTube aufbauen, und indem Sie kostenlose Arbeit leisten. Sie machen sich einen Namen und gehen dabei einige Risiken ein. Wenn es dann Zeit ist, die Gelegenheit zu ergreifen, können Sie das dann mit Hebel-Effekten tun – der maximalen möglichen Hebelung. ^[1]

Es gibt drei große Hebel-Kategorien:

Eine Form der Hebelung ist Personal – andere Menschen, die für Sie arbeiten. Dies ist die älteste Form eines Hebel-Effekts, und in der modernen Welt eigentlich keine sehr gute. ^[1] Ich würde sagen, sie ist der schlechteste Hebel überhaupt. Andere Menschen zu steuern, ist unglaublich kompliziert. Man

braucht dafür enorme Führungsqualitäten. Man ist immer nur einen kleinen Schritt von einer Meuterei entfernt oder davon, vom Mob zerfleischt und gegessen zu werden. [78]

Geld ist ein guter Hebel. Er bedeutet, dass jede Ihrer Entscheidungen mit Geld vervielfacht wird. [1] Kapital ist eine raffiniertere Art, mit Hebel-Effekten zu arbeiten. Sie ist moderner. Mit ihrer Hilfe sind Menschen im vergangenen Jahrhundert fabelhaft reich geworden und haben diesen Hebel wohl am meisten genutzt.

Sie können es sehen, wenn Sie sich die reichsten Menschen überhaupt anschauen. Es sind Banker, Politiker in korrupten Ländern, die Geld drucken, meistens Menschen, die große Mengen Geld bewegen. Wenn Sie sich die Spitze von sehr großen, alten Unternehmen außerhalb der Technologie-Branche ansehen, werden Sie feststellen, dass der Job des CEO (Vorstandsvorsitzenden, Geschäftsführers) dort so gut wie immer eine finanzielle Tätigkeit ist.

Geld lässt sich sehr, sehr gut skalieren. Wenn Sie gut darin werden, Kapital zu verwalten, können Sie immer mehr Kapital viel leichter verwalten als immer mehr Menschen. [78]

Die letzte Form der Hebelung ist brandneu – und die demokratischste Form. Es handelt sich um: **Produkte ohne Grenzkosten für die Vervielfältigung (Skalierung)**. Dazu zählen Bücher, Medien, Filme und Software. Software ist wahrscheinlich die mächtigste Form von Hebelung ohne Eintrittskarte. Sie brauchen nichts als einen Computer dafür – niemand muss Ihnen seine Genehmigung geben. [1]

Vergessen Sie Arm gegen Reich, Büro gegen Werkstatt. Heutzutage geht es um gehebelt oder ungehebelt.

Die interessanteste und wichtigste Form der Hebelung ist das Konzept von Produkten, die sich ohne zusätzliche Kosten vervielfältigen lassen. Sie ist der neue Hebel-Effekt, erfunden erst vor ein paar hundert Jahren. Es begann mit der Druckerpresse. Mit Rundfunkmedien beschleunigte sich der Effekt, und mit dem Internet und der Programmierung begann eine Explosion. Heute können Sie Ihre Arbeit vervielfachen, ohne andere Menschen zu beschäftigen oder Geld von ihnen zu brauchen.

Dieses Buch profitiert von diesen Hebeln. Vor langer Zeit hätte ich in einem Vortragssaal sitzen und jeden von Ihnen persönlich informieren müssen. Ich hätte vielleicht ein paar hundert Menschen erreicht, und das wäre es gewesen. ^[78]

Mit diesem neuen Hebel-Effekt werden alle neuen Vermögen gemacht, all die neuen Milliardäre. In der vorherigen Generation entstanden Vermögen durch Kapital. Die Menschen, die reich wurden, waren die Warren Buffetts dieser Welt.

Die Vermögen der neuen Generation dagegen entstehen sämtlich durch Software oder Medien. Joe Rogan verdient 50 bis 100 Millionen Dollar pro Jahr mit seinem Podcast. Außerdem ist da ja auch noch PewDiePi. Ich weiß nicht, wie viel Geld er einnimmt, aber sicher mehr als die Nachrichten. Und da wären zudem Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates und Steve Jobs. Ihr gesamter Wohlstand basiert auf Hebel-Effekten durch Computer-Programme. ^[78]

Als wohl interessantestes Merkmal der neuen Hebel-Effekte sollte man im Hinterkopf behalten: Man braucht dazu

keine Erlaubnis. Sie können Sie nutzen und damit Erfolg haben, ohne Genehmigung von irgendjemandem. Für Hebelung mit Personal muss jemand bereit sein, Ihnen zu folgen. Für Hebelung mit Kapital muss Ihnen jemand Geld geben, das sie investieren oder in ein Produkt verwandeln können.

Programmieren, Bücher schreiben, Podcasts aufzeichnen – solche Tätigkeiten sind interventionslos. Niemand muss sie Ihnen erlauben, und das macht sie sehr egalitär. Sie sind die großen Gleichmacher unter den Hebeln. ^[78] Jeder gute Softwareentwickler zum Beispiel hat heute eine Armee von Robotern, die nachts für ihn arbeitet. Während er oder sie nach getaner Programmierarbeit schläft, machen sie eifrig weiter. ^[78]

Sie werden nie reich werden, indem Sie Ihre Zeit vermieten.

Wann immer Sie im Leben die Möglichkeit dazu haben, verbessern Sie sich mit Blick auf Ihre Unabhängigkeit statt auf Bezahlung. Wenn Sie unabhängig sind und für Ihr Ergebnis verantwortlich statt für Ihren Einsatz – hat sich Ihr Traum erfüllt. ^[10]

Die Menschheit hat sich in Gesellschaften entwickelt, in denen es keine Hebel-Effekte gab. Wenn ich Holz für Sie gehackt oder Wasser getragen hätte, hätten Sie gewusst, dass acht Stunden Einsatz acht Stunden Ergebnis entsprechen. Inzwischen haben wir Hebel erfunden – Kapital, Kooperation, Technologie, Produktivität, alle möglichen Hilfsmittel. Wir leben in einem Zeitalter der Hebelung. Wer arbeitet, will sie so stark wie möglich nutzen, um ohne übermäßigen zeitlichen oder körperlichen Aufwand viel bewirken zu können.

Mit gehebelter Arbeit kann man nicht gehebelte Arbeit um den Faktor 1000 oder 10.000 übertreffen. Beim Arbeiten mit Hebel-Effekten kommt es viel mehr auf das eigene Urteilsvermögen an als auf die Frage, wie lange oder wie hart man arbeitet.

Vergesst 10x-Programmierer. Es gibt sogar 1000x-Programmierer, wir wollen es nur nicht richtig zugeben. Siehe @ID_AA_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto et cetera

Indem zum Beispiel ein guter Softwareentwickler einfach das richtige Stück Code schreibt und die richtige kleine Anwendung erstellt, kann er für ein Unternehmen buchstäblich eine halbe Milliarde Dollar Wert schaffen. Gleichzeitig können zehn Entwickler, die zehnmal so hart arbeiten, ihre Zeit verschwendet haben, nur weil sie das falsche Modell oder Produkt gewählt, es falsch programmiert oder falsch vermarktet haben. Der Aufwand entspricht nicht dem Ergebnis, vor allem nicht bei gehebelt arbeitenden Personen.

Im Leben ist es erstrebenswert, Kontrolle über die eigene Zeit zu haben. Deshalb wollen Sie einen gehebelten Job, indem Sie über Ihre Zeit selbst bestimmen und nach Ergebnissen bewertet werden. Wenn Sie etwas unglaublich Hilfreiches für das Unternehmen tun, muss es Sie dafür bezahlen. Und vor allem wenn es nicht weiß, wie Sie das geschafft haben, weil es Ihnen durch Ihre Leidenschaft oder Ihr Geschick oder Ihre angeborenen Fähigkeiten gelungen ist, wird es Sie auch weiter dafür bezahlen müssen.

Wenn Sie spezifisches Wissen haben, haben Sie Verantwortungsfähigkeit und Sie haben Hebelung; man muss Ihnen

dann bezahlen, was Sie wert sind. Wenn das der Fall ist, gewinnen Sie Ihre Zeit zurück: Sie können hypereffizient sein. Sie machen keine Meetings um der Meetings willen, Sie versuchen nicht, andere zu beeindrucken, Sie schreiben nicht irgendetwas auf, um Arbeit vorzutäuschen. Alles, was Sie interessiert, ist die eigentliche Aufgabe.

Wenn Sie nur die eigentliche Aufgabe erledigen, sind Sie viel produktiver, viel effizienter. Sie arbeiten, wenn Ihnen danach ist – wenn Sie viel Energie haben. Und wenn es Ihnen an Energie mangelt, ruhen Sie sich aus, statt sich zusammenzureißen. Sie werden Ihre Zeit zurückgewinnen.

Wochen mit 40 Arbeitsstunden sind ein Relikt des Industriezeitalters. Wissensarbeiter funktionieren wie Sportler – trainieren und sprinten, dann ausruhen und neu überlegen.

Ein Beispiel dafür ist Verkauf – vor allem am oberen Ende der Preisskala. Wenn Sie als Immobilienmakler unterwegs sind und Häuser verkaufen, ist das nicht unbedingt ein toller Job. Der Markt ist sehr voll. Aber wenn Sie in der Makler-Oberliga mitspielen, wenn Sie wissen, wie Sie sich selbst und Häuser verkaufen, können Sie möglicherweise ein Anwesen für 5 Millionen Dollar in einem Zehntel der Zeit verkaufen, die jemand anderes für 100.000-Dollar-Apartments oder Eigentumswohnungen braucht. Immobilienmakler ist ein Job, bei dem es keine Verbindung zwischen Aufwand und Ertrag gibt.

Auf diese Beschreibung passt es auch, irgendein Produkt zu entwickeln oder zu verkaufen. Und was gibt es noch grundlegend anderes? Streben Sie nicht unbedingt eine Support-

Position an, etwa in der Kundenbetreuung. Im Kundendienst hängen Input und Output leider recht eng miteinander zusammen, und es kommt auf die geleisteten Arbeitsstunden an. ^[10]

Werkzeuge und Hebel sorgen für die Aufhebung der Verbindung zwischen Aufwand und Ertrag. Je höher die kreative Komponente einer Tätigkeit, desto wahrscheinlicher ist, dass dieser Zusammenhang überhaupt nicht mehr existiert. In Berufen, bei denen Ihr Input und Ihr Output in starkem Bezug stehen, ist es sehr schwierig, Wert zu schaffen und dabei selbst wohlhabend zu werden. ^[78]

Wenn Sie zu einem großartigen Technologie-Unternehmen gehören wollen, müssen Sie entweder VERKAUFEN oder ENTWICKELN können. Wenn Sie beides nicht können, lernen Sie es.

Lernen Sie zu verkaufen, lernen Sie zu entwickeln. Wenn Sie beides können, werden Sie nicht mehr aufzuhalten sein.

Beides sind sehr weite Felder. Produktentwicklung ist schwierig und hat viele Ausprägungen. Design kann dazu zählen, Konstruktion, Produktion, Logistik, Beschaffung; es kann auch bedeuten, eine Dienstleistung zu entwickeln und anzubieten. Es gibt viele, viele Definitionen dafür.

Aber in jeder Branche gibt es eine Definition für die Aufbauener. In unserer Technologie-Branche sind das der Technik-Vorstand, der Programmierer, der Software- und Hardware-Entwickler. Aber sogar im Wäscherei-Geschäft könnte es die Person sein, die den Wäschedienst anbietet, alles rechtzeitig losschickt und dafür sorgt, dass jedes Kleidungsstück zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist, und so weiter.

Ein ebenso weites Feld ist auf der anderen Seite der Verkauf. Verkaufen bedeutet nicht unbedingt nur Verkaufen an einzelne Kunden, sondern kann auch Marketing oder Kommunikation umfassen, oder Personalwerbung, Kapitalaufnahme, Inspiration für Menschen, PR-Arbeit. Es ist ein weit gefasster Oberbegriff. ^[78]

Verdienen Sie mit Ihrem Kopf, nicht mit Ihrer Zeit.

Sprechen wir noch etwas über die Immobilienbranche. Die schlimmste Art von Job ist hier, wenn Sie zum Beispiel Häuser reparieren. Vielleicht bekommen Sie pro Stunde 10 oder 20 Dollar dafür. Sie fahren zu anderen Leuten, Ihr Chef verlangt, dass Sie um 8 Uhr morgens da sind, und Sie reparieren den Ihnen zugewiesenen Teil des Hauses. In diesem Fall haben sie null Hebelung. Sie haben ein wenig Verantwortung, aber nicht wirklich, weil Sie nur Ihrem Chef gegenüber verantwortlich sind, nicht dem Kunden. Sie haben kein echtes spezifisches Wissen, denn Ihre Arbeit könnten viele andere erledigen. Damit verdienen Sie nicht viel. Sie bekommen den Mindestlohn plus ein bisschen zusätzlich für Ihr handwerkliches Geschick und Ihre Zeit.

Auf der nächsthöheren Ebene arbeitet vielleicht ein Generalunternehmer für den Eigentümer an dem Haus. Er bekommt dann zum Beispiel 50.000 Dollar für das gesamte Projekt, bezahlt den Arbeitskräften 15 Dollar pro Stunde und behält die Differenz.

Als Subunternehmer ist man offensichtlich in einer besseren Position. Aber wie misst man das? Woher wissen wir, was

besser ist? Nun, zu erkennen ist es daran, dass solche Leute eine gewisse Verantwortung tragen. Sie sind verantwortlich für das Ergebnis, sie müssen sich nachts Sorgen machen, wenn das Projekt nicht läuft. Der Hebel solcher Unternehmer ist das Personal, das für sie arbeitet. Gleichzeitig haben sie etwas mehr spezifisches Wissen – wie man ein Team organisiert, dafür sorgt, dass es pünktlich zur Arbeit erscheint und wie man mit Bauvorschriften umgeht.

Auf der nächsthöheren Ebene steht der Immobilien-Entwickler. Ein Bauträger kauft ein Grundstück und vergibt Aufträge an mehrere Baufirmen, um daraus etwas mit höherem Wert zu machen. Um ein Haus zu kaufen, müssen die meisten einen Kredit aufnehmen oder Geld von Investoren auftreiben. Bauträger kaufen ein altes Haus, reißen es ab, bauen ein neues und verkaufen es. Statt 50.000 Dollar wie der General-Auftragnehmer oder 15 Dollar pro Stunde wie ein Arbeiter machen sie damit vielleicht 1 Million Dollar oder eine halbe Million Dollar Gewinn, indem sie das Haus für mehr Geld verkaufen, als sie einschließlich der Baukosten selbst bezahlt haben. Erkennen Sie jetzt, was dafür von Entwicklern verlangt wird? Ein sehr hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft.

Ein Entwickler geht ein höheres Risiko ein, nimmt mehr Verantwortung an, hat mehr Hebelung und er braucht mehr spezifisches Wissen. Er muss sich mit Kapitalbeschaffung auskennen, mit Baurecht, mit Trends am Immobilienmarkt und mit Risiko-Abwägungen. Es ist schwieriger.

Noch eine Stufe höher verwaltet vielleicht jemand Geld in einem Immobilienfonds. Diese Leute können eine enorme Menge Kapital als Hebel-Effekt nutzen. Sie machen Geschäfte

mit sehr vielen Entwicklern und kaufen riesige Mengen an Immobilien-Flächen. [74]

Eine weitere Ebene darüber steht jemand, der sagt, »Also, ich möchte die maximale Hebelwirkung und das maximale spezifische Wissen auf diesen Markt tragen.« Weiter würde so jemand sagen: »Ich kenne mich mit Immobilien aus und mit grundlegender Bautechnik, mit Bau und Verkauf von Immobilien, mit den Trends und Bewegungen auf dem Immobilienmarkt, und auch mit dem Technologie-Geschäft. Ich weiß, wie man Softwareentwickler einstellt, wie man programmiert und wie man ein gutes Produkt entwickelt, und ich weiß, wie man Geld von Wagniskapitalgebern bekommt, es zurückzahlt und wie all das funktioniert.«

Offensichtlich kann das kaum eine Person alleine sein. Um all dies zu leisten, könnten Sie ein Team zusammenstellen, dessen Mitglieder verschiedene Kenntnisse und Fähigkeiten einbringen, sodass in der Gesamtheit das spezifische Wissen über Technologie und Immobilien vorhanden ist. Dieses Unternehmen trägt massiv Verantwortung, denn in einem Vorhaben mit sehr hohem Risiko und hohen Belohnungen steht sein guter Name auf dem Spiel; die Beteiligten würden alles dafür geben und erhebliche Risiken auf sich nehmen. Mit vielen Entwicklern kann es Software als Hebel einsetzen. Investoren und der Gründer selbst können Kapital zur Verfügung stellen. Es kann das beste Personal beschäftigen, das zu bekommen ist – gute Ingenieure, Designer und Vermarkter, die sich für das Unternehmen engagieren.

Dabei kommt so etwas heraus wie Trulia, Redfin oder Zillow. Das Aufwärtspotenzial kann dann Milliarden Dollar betragen oder gar Hunderte Millionen Dollar. [78]

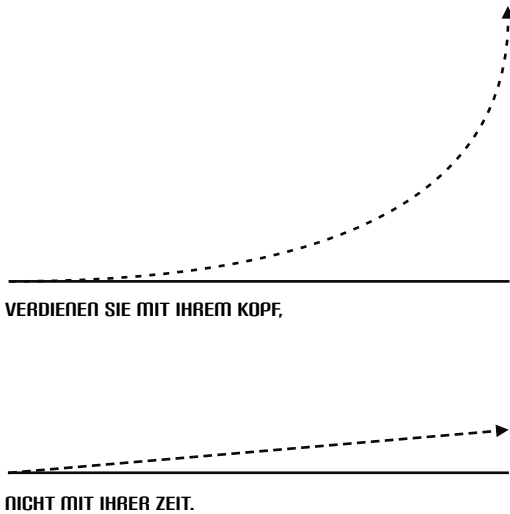
Jede Ebene umfasst zunehmende Hebelung, zunehmende Verantwortung und zunehmendes spezifisches Wissen. Zum Hebel Personal nehmen Sie Kapital-Hebelung hinzu. Und wenn neben Geld und Arbeit noch zusätzlich Software als Hebel wirkt, können Sie wirklich immer Größeres schaffen und kommen dem Ziel immer näher, sich das gesamte Aufwärtspotenzial zu sichern, statt nur ein Gehalt zu beziehen.

Sie beginnen als Angestellter mit einem Gehalt. Aber sie wollen sich nach oben arbeiten und versuchen, immer mehr Hebelung, Verantwortung und spezifisches Wissen zu bekommen. Die Kombination daraus über einen langen Zeitraum wird zusammen mit der Magie des Exponentialeffekts dafür sorgen, dass Sie vermögend werden. ^[74]

Eines aber müssen Sie vermeiden: das Risiko des Ruins.

Sich nicht zu ruinieren, bedeutet, nicht ins Gefängnis zu kommen. Machen Sie also nichts Illegales. In Haftkleidung gesteckt zu werden, lohnt sich in keinem Fall. Vermeiden Sie auch den katastrophalen Totalverlust. Keinen Ruin zu riskieren, beinhaltet auch, sich auf nichts einzulassen, das physisch gefährlich sein oder Ihrem Körper schaden könnte. Sie müssen auf Ihre Gesundheit achten.

Halten Sie sich aus allem heraus, das dazu führen könnte, dass Sie Ihr gesamtes Kapital verlieren, Ihre gesamten Ersparnisse. Setzen Sie nicht alles auf einmal aufs Spiel. Gehen Sie stattdessen rational optimistische Wetten ein, die ein großes Aufwärtspotenzial haben. ^[78]



LASSEN SIE SICH FÜR IHR URTEILSVERMÖGEN BEZAHLEN

Wenn Sie sich gezielt überlegen, welche Jobs, Karrieren oder Fachgebiete Sie interessieren und auf welche Vereinbarungen mit einem Arbeitgeber Sie sich einlassen, verschaffen Sie sich viel mehr freie Zeit. Dadurch müssen Sie sich nicht mehr so viele Gedanken über Zeitmanagement machen. Ich würde am liebsten ausschließlich für mein Urteilsvermögen bezahlt werden, nicht für irgendwelche Arbeiten. Ich will, dass ein Roboter, Kapital oder ein Computer die Arbeit erledigt, und ich möchte für mein Urteilsvermögen bezahlt werden. ^[1]

Ich glaube, dass jeder Mensch versuchen sollte, besondere Kenntnisse in bestimmten Bereichen zu besitzen und für

sein einzigartiges Wissen bezahlt zu werden. Wir brauchen für unsere Unternehmung so viel Hebelung wie möglich, ob durch Roboter, Computer oder was auch immer. Dann können wir eigenständig über unsere Zeit entscheiden, denn es werden nur unsere Ergebnisse bewertet, nicht unser Aufwand.

Stellen Sie sich vor, es kommt jemand, der erkennbar ein etwas besseres Urteilsvermögen besitzt als Sie. So jemand hat in 85 Prozent der Fälle Recht statt nur in 75 Prozent. So jemandem bezahlen Sie 50 Millionen Dollar, 100 Millionen Dollar, 200 Millionen Dollar, eine beliebige Summe, weil ein um 10 Prozent schärferes Urteilsvermögen bei der Führung eines 100-Milliarden-Schiffs sehr wertvoll ist. CEOs werden wegen ihrer Hebel so gut bezahlt. Kleine Unterschiede von Urteilsvermögen und Fähigkeiten werden erheblich verstärkt. [2]

Belegtes Urteilsvermögen – Glaubwürdigkeit mit Blick auf Urteilsvermögen – sind äußerst entscheidend. Das beste Beispiel ist der US-amerikanische Großinvestor Warren Buffett, weil er über massive Glaubwürdigkeit verfügt. Er hat sich als hochgradig verantwortungsbereit gezeigt. Er hat sich immer wieder in die Öffentlichkeit begeben. Er hat eine Reputation sehr hoher Integrität aufgebaut, also können Sie ihm vertrauen. Aufgrund seines Urteilsvermögens gewähren die Leute ihm unbegrenzte Hebelung. Niemand will von ihm wissen, wie hart er arbeitet. Niemand fragt ihn, wann er aufsteht oder wann er schlafen geht. Zu ihm sagt man nur: »Warren, mach einfach dein Ding.«

Urteilsvermögen – insbesondere belegtes Urteilsvermögen mit hoher Verantwortungsbereitschaft und klarer Erfolgsgeschichte – ist entscheidend. [78]

Wir verschwenden unsere Zeit mit kurzfristigem Denken und Geschäftigkeit. Warren Buffett verbringt ein Jahr mit der Entscheidung. Dann ist er einen Tag lang aktiv und sein Handeln bestimmt über die nächsten Jahrzehnte.

Nur weil sie marginal besser sind, weil sie zum Beispiel die 400 Meter den Bruchteil einer Sekunde schneller laufen, bekommen manche Menschen viel mehr Geld als andere – ganze Größenordnungen mehr. Hebelung macht diese Unterschiede noch größer. Im Zeitalter der Hebelung ist es sehr wichtig, auf dem eigenen Gebiet alles zu geben. ^[2]

ITERATION: SICH DER LÖSUNG SCHRITTWEISE ANNÄHERN



UND DURCH WIEDERHOLUNG BEZAHLT WERDEN.



PRIORISIEREN UND FOKUSSIEREN

Auf meinem Weg hatte ich schon eine Menge Pech. Das erste kleine Vermögen, das ich zusammenhatte, verlor ich sofort wieder am Aktienmarkt. Um das zweite kleine Vermögen, das

ich hätte verdienen können, brachten mich meine Geschäftspartner, die mich hintergingen. Erst beim dritten Anlauf hatte ich mehr Glück.

Aber auch das war ein langer und ständiger Kampf. Ich habe das Geld in meinem Leben nicht in einer einzigen riesigen Summe verdient. Es kamen immer eine Menge kleinerer Dinge zusammen. Es ging eher darum, beständig Wohlstand zu schaffen, indem ich Unternehmen, Chancen und Investitionen aufbaute. Es gab keine riesige Einmal-Sache. Mein persönlicher Wohlstand ist nicht in einem einzigen Superjahr entstanden. Er nimmt einfach etwas zu, jedes Mal ein paar Chips mehr: mehr Optionen, mehr Unternehmen, mehr Investitionen, mehr Handlungsmöglichkeiten.

Dank des Internets gibt es Gelegenheiten in rauen Mengen. Tatsächlich habe ich sogar zu viele Möglichkeiten, um Geld zu verdienen. Dafür reicht meine Zeit nicht. Mir quellen die Chancen buchstäblich aus den Ohren heraus, und mir geht ständig die Zeit aus. Es gibt so viele Möglichkeiten, um Wohlstand zu schaffen, Produkte zu schaffen, Unternehmen zu schaffen und als Nebeneffekt von der Gesellschaft dafür bezahlt zu werden. Ich kann einfach nicht alle nutzen. ^[78]

Bewerten Sie Ihre Zeit mit einem Stundensatz und geben Sie dann bedenkenlos Geld aus, um mehr Zeit für diesen Lohn zu arbeiten. Ihre Arbeit ist niemals mehr wert, als Sie selbst glauben.

Niemand wird Sie höher bewerten als Sie sich selbst. Sie müssen einfach einen sehr hohen, persönlichen Stunden-

satz festlegen und sich dann daran halten. Ich habe schon als ich jung war beschlossen, dass ich viel mehr wert bin, als der Markt damals dachte, und habe angefangen, mit mir selbst so umzugehen.

Berücksichtigen Sie bei jeder Ihrer Entscheidungen den Faktor Zeit. Wie viel Zeit müssen Sie dafür aufwenden? Sie brauchen vielleicht eine Stunde bis ans andere Ende der Stadt, um etwas zu besorgen. Wenn Sie sich selbst mit 100 Dollar pro Stunde bewerten, heißt das: Sie bezahlen für die Besorgung 100 Dollar aus eigener Tasche. Würden Sie das tun? ^[78]

Spulen Sie gedanklich vor: Auf dem Weg zu Ihrem künftigen Wohlstand, suchen Sie sich einen beliebigen, mittleren Stundensatz aus. Vielleicht für mich, denn es gab eine Zeit, da hätten Sie mir einen Auftrag geben können ... Heute können Sie sich das ganz bestimmt nicht mehr leisten, aber früher – ungefähr vor einem oder zwei Jahrzehnten – als ich noch nicht wirklich Geld hatte, wäre es gegangen. Und ob Sie es glauben oder nicht: Mein Stundensatz, sagte ich immer wieder zu mir selbst, beträgt 5000 Dollar. Wenn ich heute zurückblicke, waren es wohl eher 1000 Dollar pro Stunde.

Natürlich machte ich weiterhin Dummheiten wie mit dem Elektriker streiten oder einen defekten Lautsprecher zurückbringen. Das hätte ich aber nicht tun sollen, und zumindest habe ich es viel weniger häufig getan als alle meine Freunde. Ich machte eher eine große Show daraus, etwas in den Müll zu werfen oder der Heilsarmee zu spenden, statt zu versuchen, es zurückzugeben oder reparieren zu lassen.

Ich habe darüber mit meinen Partnerinnen gestritten und streite heute noch mit meiner Frau: »Ich mache das nicht. Dieses Problem werde nicht ich lösen.« Das sage ich auch noch

heute zu meiner Mutter, wenn sie mir kleine Aufträge gibt. Ich mache das einfach nicht. Ich bezahle ihr lieber einen Assistenten. Das galt sogar schon zu der Zeit, als ich noch kein Geld hatte. ^[78]

Man kann es auch so betrachten: Wenn Sie etwas für weniger als Ihren Stundensatz nach außen vergeben oder darauf verzichten können, geben Sie es in Auftrag oder lassen Sie es ganz. Wenn Sie jemanden mit einem niedrigeren Stundensatz damit beauftragen können, dann tun Sie das. Dazu zählen sogar Tätigkeiten wie Kochen. Es mag sein, dass Sie gesundes, zuhause zubereitetes Essen wollen, aber wenn Sie jemand anderen damit beauftragen können, machen Sie lieber das. ^[78]

Geben Sie sich einen sehr hohen, ambitionierten Stundensatz und halten Sie daran fest. Er sollte Ihnen absurd hoch vorkommen. Ansonsten ist er nicht hoch genug. Egal, wie viel Sie sich vorgestellt habe, meine Empfehlung wäre: Nehmen Sie mehr. Wie gesagt, für mich selbst und schon bevor ich Geld hatte, habe ich mir 5000 Dollar pro Stunde vorgestellt. Wenn Sie das zu so etwas wie einem Jahresgehalt hochrechnen, kommen dabei mehrere Millionen Dollar heraus.

Ironischerweise habe ich diesen Wert wohl sogar übertroffen. Ich arbeite nicht besonders hart – ich glaube, ich bin sogar faul. Ich arbeite in Energieschüben, bei denen mich etwas wirklich motiviert. Wenn ich mir ansehe, wie viel ich letztendlich für jede echte Stunde verdiente, die ich investiert habe, habe ich wohl eine ganze Menge mehr verdient. ^[78]

»Wenn Sie Wohlstand insgeheim verachten, wird er Ihnen entgehen.« Können Sie diese Aussage näher erläutern?

Wenn Sie sich angewöhnen zu vergleichen, werden Sie immer die Leute hassen, denen es besser geht als Ihnen, Sie werden immer eifersüchtig oder neidisch auf sie sein. Die anderen spüren das, wenn Sie versuchen, mit ihnen Geschäfte zu machen. Wenn Sie mit jemandem ins Geschäft kommen wollen und in irgendeiner Weise schlecht über ihn denken oder über ihn urteilen, spürt Ihr Gegenüber das. Menschen haben einen Draht zu erkennen, was andere tief in ihrem Inneren bewegt. Sie müssen also aus vergleichenden Denkschemata ausbrechen. ^[10]

Wenn Sie gegen Reichtum sind, wird Sie das vom Reichwerden abhalten, weil Sie nicht die richtige Denkweise haben, nicht die richtige Einstellung, und Sie Menschen nicht auf der richtigen Ebene begegnen. Seien Sie optimistisch und positiv. Das ist wichtig. Optimisten ergeht es langfristig gesehen wirklich besser. ^[10]

In der Geschäftswelt spielen viele Leute Nullsummenspiele, und die Wenigen, die Positivsummenspiele spielen, suchen einander in der Menge.

Grundsätzlich spielen die Menschen im Leben zwei große Spiele. Das eine ist das Geldspiel. Denn Geld kann zwar nicht alle Ihre Probleme lösen, aber alle Ihre Geldprobleme. Die Leute erkennen das, also wollen sie Geld verdienen.

Viele von ihnen sind aber zugleich tief in ihrem Inneren überzeugt, dass sie nicht zum Geldverdienen in der Lage sind. Dann wollen sie, dass überhaupt niemand zu Wohlstand gelangt. Also greifen Sie das ganze System an und sagen: »Geldverdienen ist böse. Sie sollten das nicht tun.«

In Wirklichkeit aber spielen sie nur das andere Spiel, das Statusspiel. Sie versuchen, von anderen Menschen eine hohe Einschätzung zu bekommen, indem sie sagen: »Nun, ich brauche gar kein Geld. Niemand braucht Geld.« Status steht für Ihren Rang in der gesellschaftlichen Hierarchie. ^[78]

Vermögensaufbau ist ein evolutionär gesehen junges Positivsummenspiel. Status ist ein altes Nullsummenspiel. Wer Vermögensaufbau angreift, sucht oft nur Status.

Status ist ein Nullsummenspiel. Es ist sehr alt. Wir spielen es seit der Zeit der Affenstämme. Es ist hierarchisch. Wer ist Nummer eins? Wer ist Nummer zwei? Wer Nummer drei? Und damit Nummer drei zu Nummer zwei werden kann, muss Nummer zwei von diesem Platz verjagt werden. Deshalb ist Status ein Nullsummenspiel.

Beispiele für Statusspiele sind Politik oder auch Sport. Damit jemand gewinnen kann, muss es einen Verlierer geben. Ich mag Statusspiele grundsätzlich nicht sehr gerne. Sie spielen eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft, damit wir herausfinden, wer das Sagen hat. Aber eigentlich spielt man sie, weil sie ein notwendiges Übel sind. ^[78]

Das Problem ist: Um ein Statusspiel zu gewinnen, müssen Sie eine andere Person herabsetzen. Aus diesem Grund

sollten Sie solche Spiele in Ihrem Leben vermeiden – sie machen Sie zu einem wütenden, kämpferischen Menschen. Sie werden stets kämpfen, um andere niederzuringen, damit Sie selbst und Leute wie Sie nach oben kommen.

Statusspiele wird es immer geben. Man kommt nicht um sie herum. Aber Sie sollten wissen: Wenn Sie versuchen, Wohlstand aufzubauen und von einer anderen Person dafür angegriffen werden, dann versucht sie, ihren eigenen Status auf Ihre Kosten zu erhöhen. Sie spielt ein anderes Spiel. Und das ist ein schlechteres Spiel. Es ist ein Nullsummenspiel anstatt eines Spiels mit einem positiven Ergebnis durch Kooperation. ^[78]

Wer dumme Spiele spielt, gewinnt dumme Preise.

Was ist das Wichtigste für junge Menschen, die gerade durchstarten?

Mehr Zeit damit zu verbringen, große Entscheidungen zu treffen. Junge Menschen haben vorwiegend drei wirklich große Entscheidungen vor sich: Wo Sie leben, mit wem Sie leben und was Sie machen.

Wir verbringen sehr wenig Zeit damit zu überlegen, welche Beziehung wir eingehen sollten. Wir verbringen sehr viel Zeit im Job, aber sehr wenig damit, darüber nachzudenken, welchen Job wir wählen sollten. Die Entscheidung, in welcher Stadt man lebt, kann fast komplett über den weiteren Lebensweg bestimmen. Aber wir verbringen nur sehr wenig Zeit damit, darüber nachzudenken, in welcher Stadt wir leben wollen.

Tipp für einen jungen Ingenieur, der nach San Francisco ziehen möchte: »Wollen Sie Ihre Freunde zurücklassen? Oder lieber selbst zurückgelassen werden?«

In einer Stadt leben Sie vielleicht zehn Jahre lang, einen Job haben Sie fünf Jahre, eine Beziehung kann Jahrzehnte dauern. Sie sollten also ein oder zwei Jahre damit verbringen, über diese Fragen nachzudenken. Von diesen Entscheidungen hängt sehr vieles andere stark ab. Auf diese drei Entscheidungen kommt es wirklich an.

Sie müssen alles andere absagen und sich Zeit nehmen, um sich den wichtigen Fragen zu widmen. Die genannten drei sind wahrscheinlich die drei bedeutendsten. ^[1]

Welche ein bis zwei Schritte helfen, wenn man sich mit erfolgreichen Menschen umgeben möchte?

Überlegen Sie, worin Sie gut sind, und fangen Sie an, anderen Leuten damit zu helfen. Verschenken Sie es. Sehen Sie es als Vorauszahlung. Karma funktioniert, weil Menschen konsequent sind, sich erinnern. Auf hinreichend lange Sicht werden Sie anziehen, was Ihnen vorschwebt und es aussenden. Aber wiegen Sie es nicht eins zu eins auf – wenn Sie mitzählen, wird Ihnen die Geduld ausgehen. ^[7]

Ein alter Chef hat einmal gewarnt: »Sie werden nie reich, denn Sie sind offensichtlich schlau, und Ihnen wird immer jemand einen Job anbieten, der gerade gut genug ist.«

Wie ist es zur Gründung Ihres ersten Unternehmens gekommen?

Ich habe bei einem Technologieunternehmen namens @Home Network gearbeitet, und jedem um mich herum – meinem Chef, meinen Kollegen, meinen Freunden – erzählte ich: »Im Silicon Valley gründen alle ihre eigenen Unternehmen. Wenn Sie das können, kann ich das auch. Ich gründe ein Unternehmen. Ich arbeite nur vorübergehend hier, eigentlich bin ich Entrepreneur.«

Ich habe damit gar nicht beabsichtigt, mich selbst dazu zu bringen. Es war keine überlegte, kalkulierte Sache.

Ich dachte nur laut nach, machte mir Luft und war übermäßig ehrlich. Aber ein Unternehmen habe ich nicht gegründet. Das war 1996 und damals war es noch viel beängstigender und schwieriger, ein Unternehmen zu gründen. Natürlich wurde ich bald ständig gefragt, was ich noch hier mache: »Ich dachte, du wolltest gehen und ein Unternehmen gründen«, hieß es, oder: »Ach, du bist ja noch da«. Ich wurde buchstäblich durch Scham dazu gebracht, mit meinem eigenen Unternehmen zu beginnen. ^[5]

Ja, ich weiß. Manche Menschen sind nicht unbedingt dazu geeignet, Unternehmer zu sein. Aber woher kommt in der langfristigen Betrachtung unsere Vorstellung, es sei korrekt und logisch, dass jeder für jemand anderen arbeitet? Das ist ein sehr hierarchisches Modell. ^[14]

ARBEIT FINDEN, DIE SICH ANFÜHLT WIE SPIELEN

Die Menschen haben sich als Jäger und Sammler entwickelt, jeder arbeitete für sich selbst. Erst mit dem Beginn der Landwirtschaft wurden wir hierarchischer. Die Industrielle Revolution und Fabriken machten uns dann extrem hierarchisch, weil kaum jemand alleine eine ganze Fabrik besitzen und aufbauen konnte. Heute aber kommen wir dank des Internets zurück in eine Zeit, in der immer mehr Menschen für sich selbst arbeiten können. Ich möchte lieber ein gescheiterter Entrepreneur sein als jemand, der es nie versucht hat. Denn selbst ein gescheiterter Unternehmer hat die Fähigkeiten, die man braucht, um eigenständig durchzukommen. ^[14]

Es gibt fast sieben Milliarden Menschen auf diesem Planeten. Eines Tages, so hoffe ich, wird es fast sieben Milliarden Unternehmen geben.

Ich habe gelernt, wie man Geld verdient, weil es notwendig war. Als es keine Notwendigkeit mehr war, machte ich mir keine Gedanken mehr darüber. Zumindest für mich war Arbeit ein Mittel zum Zweck. Geldverdienen war ein Mittel zum Zweck. Probleme zu lösen, interessiert mich wesentlich mehr, als Geld zu verdienen.

Jedes Ziel, das wir uns setzen, führt am Ende nur zu einem weiteren Ziel, und zu einem weiteren Wir spielen im Leben nur Spiele. Wenn Sie aufwachsen, spielen Sie das Schulespiel oder das gesellschaftliche Spiel. Dann spielen Sie das Geldspiel und dann das Statusspiel. Diese Spiele haben nur immer län-

gere und langlebigere Zeithorizonte. In irgendeiner Weise, so glaube ich jedenfalls, sind es alles nur Spiele. Es sind Spiele, bei denen es im Grunde nicht mehr auf das Ergebnis ankommt, wenn man sie erst einmal durchschaut hat.

Irgendwann wird man der Spiele einfach müde. Ich würde sagen, dass ich dieses Stadium erreicht habe. Ich glaube nicht, dass es letztendlich ein Ziel oder einen Sinn gibt. Ich lebe einfach mein Leben, wie ich möchte. Ich lebe es buchstäblich nur von Moment zu Moment.

Ich möchte aus der hedonistischen Tretmühle herauskommen.^[1]

Was Sie wirklich wollen, ist Freiheit. Sie wollen Freiheit von Ihren Geldproblemen, oder? Ich finde das okay. Wenn Sie Ihre Geldprobleme gelöst haben, indem Sie entweder Ihren Lebensstil nach unten anpassen oder genügend Geld verdienen, können Sie in den Ruhestand gehen. Kein Ruhestand mit 65 Jahren in einem Altersheim, wo man eine staatliche Rente bekommt – das ist eine ganz andere Definition.

Was ist Ihre Definition von Ruhestand?

Ruhestand ist, wenn man aufhört, das Heute für ein imaginäres Morgen zu opfern. Wenn das Heute vollständig ist, an und für sich selbst, dann sind Sie im Ruhestand.

Wie kommt man dorthin?

Nun, eine Möglichkeit ist, so viel Geld zu sparen, dass Ihr passives Einkommen Ihren Bedarf abdeckt (ohne dass Sie einen Finger rühren).

Zweitens können Sie Ihren Verbrauch einfach auf Null zurückfahren. Werden Sie Mönch.

Drittens könnten Sie etwas machen, das Sie begeistert. Sie machen es so gerne, dass es Ihnen dabei nicht ums Geld geht. Es gibt also verschiedene Wege zum Ruhestand.

Sie können der Wettbewerbsfalle entgehen, indem Sie authentisch sind und herausfinden, was Sie besser können als jeder andere. Sie können es besser, weil Sie es lieben, und niemand kann sich mit Ihnen messen. Wenn Sie etwas liebend gerne machen, seien Sie authentisch und finden Sie dann heraus, wie es sich mit etwas vereinen lässt, das die Gesellschaft wirklich will. Nutzen Sie etwas Hebelung und schreiben Sie Ihren Namen darauf. Sie tragen die Risiken, aber Sie bekommen auch die Belohnungen, haben die Verantwortung und das Eigentum an dem, was Sie tun; und dann drehen Sie einfach auf. ^[77]

Hat Ihre Motivation zum Geldverdienen nachgelassen,
als Sie finanziell unabhängig waren?

Ja und Nein. Ja insofern, als die Verzweiflung weg war.

Aber wenn überhaupt lässt sich sagen: Unternehmen aufzubauen und Geld zu verdienen, ist eher eine »Kunst«. ^[74]

Ob im Geschäft, in der Wissenschaft oder in der Politik: An Künstler erinnert sich die Geschichte.

Kunst ist Kreativität. Kunst ist alles, was um seiner selbst willen gemacht wird. Was macht man um seiner selbst willen,

ohne besondere Absicht? Jemanden lieben, etwas aufbauen, spielen. Für mich ist es ein Spiel, Unternehmen aufzubauen. Ich baue Unternehmen auf, weil es mir Spaß macht, weil mir ein Produkt gefällt. ^[77]

Ich kann ein neues Unternehmen innerhalb von drei Monaten aufbauen: Kapital aufnehmen, ein Team zusammenstellen und starten. Mir macht das Spaß. Es ist wirklich toll zu sehen, was ich auf die Beine stellen kann. Dass ich damit Geld verdiene, ist beinahe Nebensache. Unternehmen aufzubauen ist das Spiel, in dem ich gut geworden bin. Nur hat sich meine Motivation verändert: von zielorientiert zu künstlerisch. Paradoxerweise glaube ich, dass ich jetzt viel besser darin bin. ^[74]

Selbst wenn ich Geld investiere, mache ich das, weil ich die beteiligten Personen mag. Ich verbringe gerne Zeit mit ihnen, lerne von ihnen, finde ihre Produkte richtig gut. Heutzutage verzichte ich auf hervorragende Investitionsmöglichkeiten, wenn ich ein Produkt nicht interessant finde.

Bei diesen Dingen geht es nicht um 100 Prozent oder nichts. Sie können etwas anfangen und sich in Ihrem Leben immer mehr in Richtung dieses Ziels bewegen. Das ist ein Ziel. Als ich jünger war, wollte ich so verzweifelt Geld verdienen, dass ich alles getan hätte. Wenn Sie mich gefragt hätten, ob ich in die Abwasser-Branche einsteigen möchte, hätte ich gesagt, »Na klar, ich will Geld verdienen!« Zum Glück hat mich das noch niemand gefragt. Ich bin froh, dass ich mich für Technologie und Wissenschaft entschieden habe, die mir wirklich Freude bereiten. Ich konnte meinen Beruf und meine Berufung vereinen.

Ich »arbeite« immer. Für andere sieht es wie Arbeit aus, aber ich empfinde es als spielen. Und aus diesem Grund weiß ich,

dass niemand mit mir konkurrieren kann. Ich spiele ja nur – 16 Stunden am Tag. Wenn andere mit mir konkurrieren wollen, müssen sie arbeiten, und sie werden verlieren, weil sie das nicht 16 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche tun wollen. [77]

Wie hoch war die Summe, ab der Sie dachten,
dass Sie sich finanziell abgesichert fühlen?

Geld ist nicht die Wurzel allen Übels: An Geld ist nichts Böses. Aber die Gier nach Geld ist schlecht. Und zwar ist sie das nicht in einem gesellschaftlichen Sinn. Man ist keine »schlechter Mensch«, weil man Geld hinterherjagt. Aber es schadet einem selbst.

Geldgier ist deshalb schlecht für uns, weil sie ein Fass ohne Boden ist. Sie wird stets Ihr Denken beherrschen. Wenn Sie Geld lieben und viel Geld verdienen, wird es trotzdem nie genug sein. Es wird nie reichen, weil das Begehren geweckt ist und nicht einfach bei irgendeiner Zahl aufhört. Das zu glauben, ist eine Illusion.

Die Strafe für Liebe zum Geld bekommen sie zur gleichen Zeit wie das Geld. Sie verdienen Geld, und Sie wollen noch mehr davon, und dann werden Sie paranoid und ängstlich, dass Sie verlieren könnten, was Sie schon haben. Es gibt nichts geschenkt.

Sie verdienen Geld, um Ihre finanziellen und materiellen Probleme zu lösen. Ich denke, am besten können Sie sich von dieser dauernden Liebe zum Geld fernhalten, indem Sie Ihren Lebensstil nicht verändern, wenn Sie mehr verdienen. Es ist sehr leicht, sich immer mehr Luxus zu leisten, wenn man gut verdient. Aber wenn Sie Ihren Lebensstil konstant halten kön-

nen und Ihr Geld hoffentlich in riesigen Einmal-Summen bekommen statt langsam mit der Zeit, haben Sie gar keine Zeit, um Ihren Lebensstil zu verändern. Dann haben Sie vielleicht schon einen so großen Schritt nach vorne getan, dass Sie tatsächlich Ihre finanzielle Freiheit erreichen.

Was ebenfalls hilft: Für mich ist Freiheit wertvoller als alles andere. Alle Arten von Freiheit: die Freiheit zu tun, was ich will, die Freiheit, etwas nicht tun zu müssen, die Freiheit von meinen eigenen Emotionen oder Dingen, die meinen Frieden stören könnten. Für mich steht Freiheit als Wert an höchster Stelle.

So weit Geld Freiheit erkaufte, ist es hervorragend. Aber wenn es mich weniger frei macht, was ab einem bestimmten Punkt mit Sicherheit der Fall ist, mag ich es nicht. ^[74]

Die Gewinner aller Spiele sind diejenigen, die so süchtig danach sind, dass sie immer weiterspielen, obwohl der zusätzliche Nutzen des Gewinnens abnimmt.

Muss ich ein Unternehmen gründen, um Erfolg zu haben?

Die erfolgreichste Gruppe im Silicon Valley bilden systematisch entweder die Wagniskapitalgeber (weil sie diversifiziert sind und eine ehemals knappe Ressource kontrollieren) oder Leute, die sehr gut darin sind, Unternehmen zu identifizieren, die gerade den Product-Market-Fit erreichen, den Punkt nach einer Testphase, an dem das Produkt auf den Markt zugeschnitten ist und bestehen kann. Diese Personen haben den Hintergrund, das Fachwissen und Referenzen, die diese

Unternehmen dringend brauchen, um zu wachsen. Und so investieren sie in das nächste Dropbox oder AirBnb.

Sie meinen die Leute, die bei Google waren, und zu Facebook wechselten, als dort nur ein paar hundert Leute waren, und dann zu Stripe gingen, als es dort nur ein paar hundert Mitarbeiter gab?

Als Marc Zuckerberg gerade anfang, sein Unternehmen zu skalieren, geriet er in Panik. »Ich weiß nicht, wie das gehen soll.« Er rief Jim Breyer an [Wagniskapitalgeber und Gründer von Accel Partners], und der sagte: »Nun, ich habe einen wirklich guten Produktchef in einem anderen Unternehmen, und genau den, brauchen Sie.« Solche Leute verdienen risikobereit über einen längeren Zeitraum meist am besten, abgesehen von den Wagniskapital-Investoren selbst. ^[30]

Einige der erfolgreichsten Menschen, die ich im Silicon Valley gesehen habe, hatten schon früh in ihrer Karriere einen Durchbruch. Sie wurden zum Vice-President, Vorstandsmitglied oder CEO befördert oder gründeten früh ein Unternehmen, das sich gut entwickelte. Wenn Sie nicht auf eine immer höhere Position befördert werden, ist es viel schwieriger, dies später im Leben noch aufzuholen. Es hilft, anfangs in einem kleineren Unternehmen zu arbeiten, denn dort stößt man auf weniger Infrastruktur, die einer frühen Beförderung im Weg steht. ^[76]

WIE MAN GLÜCK HABEN KANN

»Reich werden, ohne Glück zu brauchen« – wie meinen Sie das?

Sie wollen in 999 von 1000 Parallel-Universen zu den Wohlhabenden zählen. Es reicht nicht, wenn Sie nur in den 50 Universen wohlhabend sind, in denen Sie Glück hatten. Also sollten wir den Faktor Glück nicht voraussetzen.

Aber Glück würde schon helfen, oder?

Erst vor Kurzem haben mein Mitgründer Babak Nivi und ich auf Twitter darüber gesprochen, wie man Glück haben kann. Tatsächlich gibt es vier Arten von Glück, die wir meinen.

Die Erste ist blindes Glück, weil irgendetwas passiert, auf das man keinen Einfluss hat. Dazu zählen Zufall, Schicksal und so weiter.

Zweitens gibt es Glück durch Ausdauer, harte Arbeit, Anstrengung und Aktivität. Sie rennen herum und schaffen Gelegenheiten. Sie erzeugen viel Energie, Sie packen viel an und wirbeln viel auf. Es ist fast, wie wenn man eine Petrischale anrührt oder verschiedene Reagenzien zusammenmischt, um zu sehen, welche Kombinationen entstehen. Sie erzeugen einfach so viel Kraft, Aktivität und Energie, dass das Glück Sie findet.

Drittens kann man sehr gut darin werden, Glück zu erkennen. Wer in einem Gebiet sehr qualifiziert ist, erkennt, wenn sich dort ein Durchbruch anbahnt, während andere das nicht bemerken. Sie haben also eine Art Sensor für Glück.

Die vierte Kategorie des Glücks ist die merkwürdigste und schwierigste: Sie entwickeln einen einzigartigen Charakter, eine einzigartige Marke, eine einzigartige Mentalität, die dafür sorgen, dass das Glück Sie findet.

Sagen wir zum Beispiel, Sie sind besser als jeder andere auf der Welt im Tiefseetauchen. Sie sind bekannt dafür, sogar Tiefen anzugehen, an die sich sonst niemand heranwagen würde. Durch schieres Glück findet jemand ein versunkenes Schiffschiff vor der Küste und kann nicht dorthin gelangen. Nun, dann ist sein Glück soeben zu Ihrem geworden, denn er wird Sie bitten, den Schatz zu bergen, und Sie werden dafür bezahlt.

Das ist ein überzogenes Beispiel, aber es zeigt jemanden, der mit blindem Glück einen Schatz gefunden hat. Wenn er sich dann an Sie wendet, um ihn zu bergen, und Ihnen die Hälfte abgibt, ist das aber kein blindes Glück mehr. Sie haben Ihr Glück selbst geschaffen. Sie haben sich in eine Position gebracht, in der Sie von Glück profitieren oder Glück anziehen konnten, während niemand sonst diese Chance für sich geschaffen hat. Um reich zu werden, ohne Glück zu haben, müssen wir deterministisch beziehungsweise entschlossen sein. Wir wollen nichts dem Zufall überlassen. ^[78]

Wie Sie Glück haben können:

- darauf hoffen, dass das Glück Sie findet,
- suchen, bis Sie es finden,
- sich mental darauf vorbereiten und empfänglich für Chancen sein, die andere übersehen,
- der Beste in dem werden, was Sie tun. Verändern Sie, was Sie tun, bis dieser Punkt erreicht ist. Die Gelegenheit wird dann auf Sie zukommen. Glück wird zu Ihrem Schicksal.

Wenn etwas vorherbestimmt wird, ist es kein Glück mehr. Die Definition wandelt sich von Glück zu Schicksal. Das heißt als Fazit für die vierte Glücksart: Entwickeln Sie Ihren Charakter auf eine bestimmte Weise, dann wird Ihr Charakter zu Ihrem Schicksal.

Für wichtig beim Geldverdienen halte ich eine Reputation, die dafür sorgt, dass Leute Geschäfte über Sie abwickeln wollen. Erinnern Sie sich an das Beispiel, Sie seien ein hervorragender Taucher, dem Schatzsucher für sein Können einen Teil des Schatzes abgeben.

Wenn Sie ein vertrauenswürdiger, zuverlässiger und langfristiger Dealmaker mit hoher Integrität sind, und dann andere Leute Geschäfte machen wollen, aber nicht wissen, wie sie dabei Fremden vertrauen können, dann kommen sie buchstäblich auf Sie zu und geben Ihnen einen Anteil von dem Deal ab. Und dies nur aufgrund der Integrität und der Reputation, die Sie aufgebaut haben.

Warren Buffett wird angeboten, Unternehmen zu kaufen, Optionsscheine zu kaufen, Banken zu retten und anderes zu tun, für die andere keine Gelegenheit bekommen – aufgrund seiner Reputation. Natürlich stehen dabei sein guter Ruf und seine starke Marke auf dem Spiel, und er trägt die Verantwortung.

Ihren Charakter und Ihre Reputation können Sie aufbauen. Beides sorgt dafür, dass Sie Chancen bekommen, die andere Menschen als Glück deuten könnten, von denen Sie aber wissen, dass es kein Glück war. ^[78] Mein Mitgründer Nivi hat einmal gesagt: »In einem langfristigen Spiel machen sich offenbar alle gegenseitig reich. Und in einem kurzfristigen Spiel macht wohl jeder sich selbst reich.«

Ich halte das für eine brillante Formulierung. In einem langfristigen Spiel geht es um eine positive Summe. Wir backen alle am selben Kuchen. Wir versuchen, ihn so groß wie möglich zu machen. In einem kurzfristigen Spiel dagegen werden nur die Stücke verteilt. [78]

Wie wichtig ist Networking?

Ich halte geschäftliches Networking für komplette Zeitverschwendung. Dabei weiß ich, dass es Personen und Unternehmen gibt, die dieses Konzept populär machen wollen, weil es gut zu ihnen und ihrem Geschäftsmodell passt. In der Praxis aber ist es so: Wenn Sie etwas Interessantes aufbauen, wird es immer viele Leute geben, die Sie kennenlernen wollen. Geschäftsbeziehungen aufzubauen, lange bevor man wirklich Geschäfte macht, ist vollkommene Zeitverschwendung. Ich habe eine viel bequemere Philosophie: »Sei ein Macher, der etwas Interessantes aufbaut, das die Menschen wollen. Zeige dein Können, praktiziere dein Können, und die richtigen Leute werden dich schon finden.« [14]

Wie entscheiden Sie, ob Sie einer Person vertrauen können, die Sie kennenlernen? Auf welche Signale achten Sie?

Wenn jemand viel darüber redet, wie ehrlich er ist, ist er wahrscheinlich unehrlich. Das ist meiner Erfahrung nach einfach ein kleines verräterisches Anzeichen. Wenn jemand zu viel über seine eigenen Werte spricht oder sich selbst lobt, versteckt er wahrscheinlich etwas. [4]

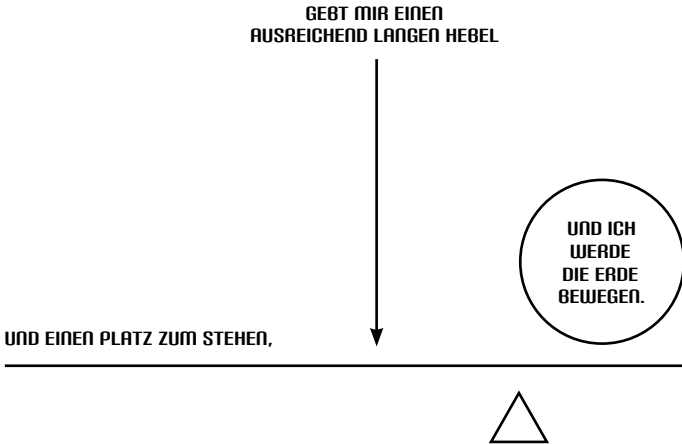
Haie bekommen gutes Essen, aber Sie müssen ein Leben unter Haien führen.

In meinem Leben gibt es tolle Menschen, die extrem erfolgreich sind, sehr begehrt (jeder will mit ihnen befreundet sein), sehr intelligent. Trotzdem habe ich manchmal miterlebt, dass sie etwas taten, das für jemand anderen nicht schön war. Beim ersten Mal sage ich in solchen Fällen: »Hey, ich finde, du solltest mit dieser Person nicht so umgehen. Nicht weil du damit nicht durchkommst. Du kommst damit durch, aber am Ende wird es dir schaden.«

Das meine ich nicht auf eine kosmische Karma-Art, aber ich glaube, dass wir alle tief in uns wissen, wer wir sind. Vor sich selbst können Sie nichts verstecken. Ihre eigenen Fehler sind in Ihre Psyche geschrieben und für Sie offensichtlich. Wenn Sie zu viele moralische Schwächen haben, werden Sie sich selbst nicht respektieren. Das Schlimmste auf dieser Welt ist, keine Wertschätzung für sich selbst zu haben. Wenn Sie selbst sich nicht lieben, wer soll es dann tun?

Ich glaube einfach, dass Sie sehr vorsichtig damit sein sollten, etwas zu tun, worauf Sie keinesfalls stolz sein werden, denn damit fügen Sie sich selbst Schaden zu. Wenn sich jemand das erste Mal so verhält, warne ich ihn. Das hilft übrigens bei niemandem. Dann distanzieren Sie sich einfach von der Person. Ich schließe sie aus meinem Leben aus. Ich habe immer diesen Spruch in meinem Kopf: »Je näher du mir kommen willst, desto besser müssen deine Werte sein.«^[4]

Wohlstand



GEDULDIG SEIN

Eines habe ich erst später im Leben herausgefunden: Im Allgemeinen (jedenfalls im Technologie-Geschäft im Silicon Valley) erzielen hervorragende Menschen hervorragende Ergebnisse. Sie müssen nur geduldig sein. Zu Beginn meiner Karriere habe ich manchmal Leute getroffen, von denen ich dachte, »Wow, dieser Typ oder dieses Mädchen ist extrem gut – so intelligent und engagiert.« Und 20 Jahre später sind sie alle fast ohne Ausnahme sehr erfolgreich geworden. Sie brauchten nur genügend Zeit. Es passiert nie in dem Zeitrahmen, den Sie wollen oder den andere wollen, aber es passiert. ^[4]

Nutzen Sie spezifisches Wissen mit Hebel-Effekten, und am Ende bekommen Sie, was Sie verdient haben.

Es braucht Zeit – selbst wenn Sie all diese nötigen Elemente zusammenhaben, müssen Sie noch eine undefinierte Menge Zeit investieren. Wenn Sie mitzählen, werden Sie die Geduld verlieren, bevor sich der Erfolg wirklich einstellt.

Jeder möchte sofort reich werden, aber die Welt ist effizient: Sofort funktioniert nicht. Sie müssen Ihre Zeit investieren. Sie müssen Arbeitsstunden investieren. Meiner Meinung nach müssen Sie sich in eine Position bringen, in der Sie bei dem, was Sie tun, der Beste der Welt sind – mit spezifischem Wissen, Verantwortungsbereitschaft, mit Hebelung und mit den authentischen Fähigkeiten, über die Sie verfügen.

Sie müssen es genießen und immer weitermachen, immer weitermachen und immer weiter. Messen Sie nicht nach, wie weit Sie schon sind, und zählen Sie nicht mit, denn dann wird Ihnen die Zeit knapp. ^[78]

Der häufigste schlechte Ratschlag, den ich höre, lautet: »Sie sind zu jung.« Der Großteil der Geschichte wurde von jungen Menschen geprägt. Lediglich bekamen sie erst Anerkennung, als sie schon älter waren. Es gibt nur eine einzige Möglichkeit, um etwas wirklich zu lernen: indem man es tut. Ja, hören Sie auf Ratschläge. Aber warten Sie nicht darauf. ^[3]

Menschen sind merkwürdig konsistent. Das Karma sind einfach Sie selbst. Sie wiederholen Ihre Muster, Tugenden und Schwächen und bekommen am Ende, was Sie verdienen.

Lassen Sie immer andere Menschen an Ihrem Glück teilhaben. Und zählen Sie nicht mit.

Das soll nicht heißen, dass es einfach wäre. Das ist es nicht. Es ist sogar echt verdammt schwierig. Es ist das Schwierigste, was Sie je machen werden. Aber es ist auch sehr bereichernd. Schauen Sie sich die Kinder an, die reich geboren wurden – sie haben keinen Sinn in ihrem Leben.

Ihr wahrer Lebenslauf ist nur ein Katalog all Ihres Leidens. Wenn ich Sie bitten würde, für sich selbst Ihr wahres Leben zu beschreiben, und Sie vom Sterbebett aus auf die interessanten Sachen zurückblicken, die Sie gemacht haben, wird es um die Opfer gehen, die Sie gebracht haben, die Schwierigkeiten, die Sie gemeistert haben.

Dagegen spielt nichts von dem eine Rolle, was Ihnen mitgegeben wurde. Sie haben vier Gliedmaßen, Ihr Gehirn, Ihren Kopf, Ihre Haut – das alles ist naturgegeben. Um Ihren eigenen Sinn im Leben zu schaffen, müssen Sie sowieso etwas Schwieriges angehen. Geld zu verdienen, ist eine gute Wahl. Gehen Sie kämpfen. Ich will nicht sagen, dass es einfach ist. Es ist wirklich schwierig, aber alle nötigen Werkzeuge stehen zur Verfügung. Da draußen ist alles vorhanden. ^[77]

Mit Geld können Sie sich Freiheit in der materiellen Welt kaufen. Es wird Sie nicht glücklich machen, nicht Ihre gesundheitlichen Probleme lösen und ihre Familie nicht perfekt machen. Es macht Sie nicht fit und auch nicht ruhig. Aber es löst eine Menge externe Probleme. Loszugehen und Geld zu verdienen, ist ein vernünftiger Schritt. ^[10]

Geld zu verdienen, wird Ihre Geldprobleme lösen. Es wird Sie von einer Reihe von Faktoren befreien, die Ihrem Glück im Weg stehen könnten, aber es wird Sie nicht glücklich machen. Ich kenne viele sehr vermögende Menschen, die unglücklich sind. Meistens muss man eine ängstliche, gestresste, hart arbeitende

und kämpferische Person werden, um Geld zu verdienen. Wer das 20, 30, 40 oder 50 Jahre lang praktiziert hat und dann plötzlich Geld verdient, kann das nicht einfach abstellen. Sie haben sich antrainiert, ein Mensch mit starken Ängsten zu sein. Dann müssen Sie noch lernen, wie man glücklich ist. ^[11]

Aber erst einmal wollen wir Sie reich machen. Ich sehe das sehr pragmatisch, denn Sie wissen ja, Buddha war ein Prinz. Er hat sehr reich begonnen, bevor er in den Wald gegangen ist.

Wenn man in früheren Zeiten inneren Frieden suchte, wurde man Mönch. Man gab alles auf, verzichtete auf Sex, Kinder, Geld, Politik, Wissenschaft, Technologie, alles, und zog sich für sich alleine in den Wald zurück. Um innerlich frei zu sein, musste man alles aufgeben.

Heute gibt es diese wunderbare Erfindung namens Geld, die man auf einem Bankkonto lagern kann. Man kann sehr hart arbeiten, Nützliches für die Gesellschaft tun, und dann bekommt man von der Gesellschaft Geld für Dinge, die sie will, von denen sie aber nicht weiß, wie sie zu bekommen sind. Sie können Geld sparen, indem Sie ein wenig unter Ihren Möglichkeiten leben, und auf diese Weise eine gewisse Freiheit finden.

Dadurch verschaffen Sie sich die Zeit und die Energie, um Ihren inneren Frieden und Ihr Glück anzustreben. Ich glaube, die Lösung, wie alle glücklich werden können, liegt darin, jedem zu geben, was er möchte.

Lassen Sie uns jeden Menschen reich machen.

Machen wir sie alle fit und gesund.

Und dann lassen Sie uns sie alle glücklich machen. ^[77]

Es ist bemerkenswert, wie viele Menschen Wohlstand und Weisheit verwechseln.

URTEILSVERMÖGEN AUFBAUEN

Es gibt keine Abkürzung zur Klugheit.

URTEILSVERMÖGEN

Wenn Sie so viel Geld wie möglich verdienen und im Lauf Ihres Lebens auf eine deterministisch vorhersagbare Weise reich werden wollen, dann sollten Sie bei Trends bestens auf dem Laufenden sein und sich mit Technologie, Design und Kunst beschäftigen. Werden Sie richtig gut in irgendetwas! ^[1]

Sie werden nicht reich, indem Sie Ihre Zeit damit verbringen, Geld zu sparen.

Reich werden Sie, indem Sie Zeit sparen, um Geld zu verdienen.

Harte Arbeit wird wirklich überschätzt. Wie hart Sie arbeiten, spielt in der modernen Wirtschaft eine deutlich geringere Rolle.

Was wird unterschätzt?

Urteilsvermögen. Urteilsvermögen wird unterschätzt. ^[1]

Können Sie Urteilsvermögen definieren?

Meine Definition von Weisheit ist, die langfristigen Folgen des eigenen Handelns zu kennen. Urteilsvermögen heißt, externe Probleme mit Weisheit anzugehen. Dabei besteht ein unmittelbarer Zusammenhang. Wenn Sie die langfristigen Folgen Ihres Handelns kennen, treffen Sie die richtigen Entscheidungen, um davon zu profitieren. ^[78]

Im Zeitalter der Hebelung kann eine einzige, richtige Entscheidung der Hauptgewinn sein.

Ohne harte Arbeit bauen Sie weder Urteilsvermögen noch Hebel-Effekte auf.

Sie müssen Zeit investieren, aber das Urteilsvermögen ist wichtiger. In welche Richtung Sie gehen, ist wichtiger, als die Frage, wie schnell Sie sich bewegen, vor allem wenn Hebelung im Spiel ist. Die richtige Richtung für jede Entscheidung zu erkennen, ist weitaus wichtiger als die Frage, wie viel Kraft Sie aufwenden. Suchen Sie einfach die richtige Richtung für Ihren Weg aus und gehen Sie los. ^[1]

WIE MAN KLAR DENKT

»Klar denkend« ist ein besseres Kompliment als »intelligent«.

Echtes Wissen kommt von innen, und wird von Grund auf aufgebaut. Um ein Beispiel aus der Mathematik zu nehmen: Sie können Trigonometrie nicht verstehen, wenn Sie nichts über Arithmetik und Geometrie wissen. Oft weiß jemand, der viele Mode-Worte macht und viele große Konzepte anspricht, nicht wirklich, wovon er redet. Ich glaube, die intelligentesten Menschen können Dinge einem Kind erklären. Wenn Sie etwas einem Kind nicht erklären können, wissen Sie es nicht. Dies ist ein geläufiger Spruch, und er stimmt.

Richard Feynman hat so etwas bekanntlich in den »Six Easy Pieces« gemacht, einer seiner berühmten frühen Physik-Vorlesungen. Im Grunde erklärt er darin auf drei Seiten Mathematik. Beginnend beim Zahlenstrahl arbeitet er sich vor bis zu Algebra. Das macht er, indem er eine ununterbrochene Kette der Logik knüpft. Er kommt völlig ohne Definitionen aus.

Die wirklich klugen Denker sind klare Denker. Sie verstehen die Grundlagen auf einer sehr, sehr tiefen Ebene. Ich möchte lieber die Grundlagen wirklich gut verstehen, als alle möglichen komplizierten Konzepte auswendig zu lernen, die ich nicht zusammenfügen und nicht von ihren Grundlagen selbst ableiten kann. Wenn Sie Konzepte bei Bedarf nicht neu von der Basis ableiten können, sind Sie verloren. Sie lernen nur auswendig. ^[4]

Die moderneren Konzepte in einem Fachgebiet sind noch relativ wenig belegt. Wir nutzen sie, um Insider-Wissen zu si-

gnalisieren, aber wir wären besser beraten, die Grundlagen in den Griff zu bekommen.

Klare Denker berufen sich auf ihre eigene Autorität.

Um effektive Entscheidungen zu treffen, kommt es darauf an, richtig mit der Realität umzugehen. Wie können Sie sicher sein, dass Sie die Realität im Boot haben, wenn sie etwas entscheiden?

Indem ich darauf verzichte, ein starkes Gefühl des Selbst oder Urteile oder mentale Präsenz zu haben. Das »Affenhirn« wird stets mit derselben, wiedergekäuten, emotionalen Antwort sagen, wie die Welt seiner Meinung nach aussehen sollte. Solche Wünsche werden Ihre Realität verschleiern. Dies kommt häufig vor, wenn Leute Politik und Geschäft nicht auseinanderhalten können.

Der wichtigste Faktor, der uns davon abhält, die Realität so zu sehen, wie sie ist, sind unsere vorgefertigten Vorstellungen davon, wie sie sein sollte.

Eine Definition für einen schmerzhaften Moment ist: »der Moment, in dem Sie etwas exakt so sehen, wie es ist«. Die ganze Zeit waren Sie davon überzeugt, dass es Ihrem Unternehmen bestens geht, haben aber in Wirklichkeit Anzeichen für das Gegenteil ignoriert. Dann scheitert Ihr Unternehmen, und Sie leiden, weil Sie die Realität aufgeschoben haben. Sie haben sie vor sich selbst versteckt.

Die gute Nachricht ist: Der Moment des Leidens – wenn Sie Schmerz empfinden – ist ein Moment der Wahrheit. Er ist ein Moment, in dem Sie gezwungen sind, die Wahrheit an-

zunehmen, wie sie wirklich ist. Dann können Sie ernsthafte Veränderungen und Fortschritte angehen. Sie können nur vorankommen, wenn Sie bei der Wahrheit anfangen.

Das Harte daran ist, der Wahrheit ins Auge zu blicken. Um sie zu sehen, müssen Sie Ihr Ego beiseitelassen, denn Ihr Ego will die Wahrheit nicht. Je kleiner Sie Ihr Ego machen können, je vorbehaltloser ist Ihre Reaktion, je weniger Wünsche Sie mit Blick auf das Ergebnis haben, desto leichter fällt es Ihnen, die Realität zu sehen.

Was wir uns als Wahrheit wünschen, trübt unsere Wahrnehmung von dem, was wahr ist. Leid ist der Moment, in dem wir die Realität nicht mehr verleugnen können.

Stellen Sie sich vor, wir machen etwas Schwieriges wie eine Trennung durch, verlieren einen Job, scheitern geschäftlich oder haben ein gesundheitliches Problem, und unsere Freunde beraten uns dazu. Wenn wir sie beraten würden, wäre die Empfehlung offensichtlich: Es dauert nur eine Minute und dann sagen wir ihnen genau, was los ist: »Ach, dieses Mädchen, vergiss sie, die war sowieso nicht gut für dich. Du wirst jetzt glücklicher sein. Vertrau mir, du wirst jemanden finden.«

Sie kennen die richtige Antwort, aber Ihr Freund kann sie nicht sehen, weil er gerade in einem Moment voller Schmerz und Leid steckt. Er wünscht noch, die Realität wäre anders. Das Problem ist aber nicht die Realität. Das Problem ist, dass der Wunsch mit der Realität kollidiert und den Freund davon abhält, die Wahrheit zu sehen, egal was Sie sagen. Das Gleiche kann passieren, wenn man Entscheidungen trifft.

Je mehr ich den Wunsch habe, dass etwas auf eine bestimmte Weise funktioniert, desto unwahrscheinlicher ist, dass ich die Wahrheit sehe. Vor allem im Geschäftlichen versuche ich, öffentlich einzuräumen, wenn etwas nicht gut läuft, vor meinen Mitgründern und Freunden und Kollegen. Auf diese Weise verstecke ich es vor niemand anderem. Und wenn ich es niemandem verberge, kann ich auch mich selbst nicht über das hinwegtäuschen, was wirklich passiert. ^[4]

Ihr Gefühl sagt Ihnen nichts über die Fakten – es sagt Ihnen nur etwas über Ihre Einschätzung der Fakten.

Tatsächlich ist wirklich wichtig, dass Sie freien Raum haben. Wenn es in Ihrem Kalender nicht jede Woche einen oder zwei Tage gibt, an denen Sie nicht ständig in Meetings und nicht ständig beschäftigt sind, dann werden Sie nicht in der Lage sein zu denken.

Sie werden nicht in der Lage sein, gute Ideen für Ihr Geschäft zu haben. Sie werden kein gutes Urteilsvermögen einsetzen. Ich rate dazu, mindestens einen Tag pro Woche (lieber zwei, denn wenn Sie zwei einplanen, haben Sie am Ende wenigstens einen) einzuplanen, an dem Sie einfach Zeit zum Nachdenken haben.

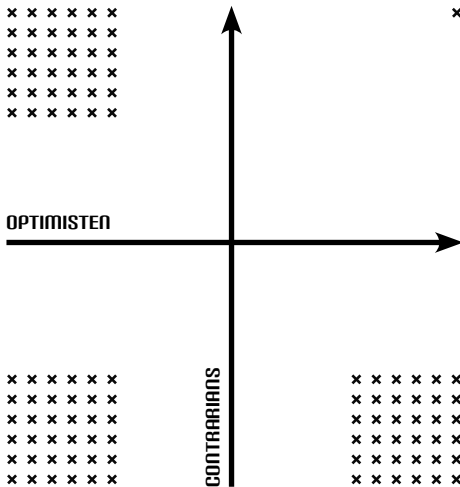
Erst wenn Sie sich gelangweilt haben, kommen Sie auf große Ideen. Das wird nie passieren, wenn Sie gestresst sind oder beschäftigt, herumrennen oder in Eile. Nehmen Sie sich die Zeit. ^[7]

Urteilsvermögen aufbauen

Sehr intelligente Menschen neigen dazu, merkwürdig zu sein, weil sie darauf bestehen, alles selbst durchzudenken.

Ein Contrarian ist nicht jemand, der immer widerspricht – das ist nur eine andere Art von Konformist. Ein Contrarian denkt von Grund auf und unabhängig nach und widersteht dem Druck zur Konformität.

Zynismus ist einfach. Nachahmen ist leicht.
Optimistische Contrarians sind die seltenste Art.



DIE IDENTITÄT ABLEGEN, UM DIE REALITÄT ZU SEHEN

Unsere Egos bilden sich in unserer Entwicklungszeit – unseren ersten zwei Jahrzehnten. Sie werden durch unser Umfeld beeinflusst, unsere Eltern, die Gesellschaft. Dann verbringen wir den Rest unseres Lebens mit dem Versuch, unser Ego glücklich zu machen. Wir interpretieren alles Neue durch unser Ego: »Wie verändere ich die Welt außerhalb von mir so, dass sie mehr so wird, wie ich sie gerne hätte?«^[8]

»Spannung ist, was du glaubst, sein zu müssen.
Entspannung ist, wer du bist.«
– Buddhistisches Sprichwort

Um zu funktionieren, brauchen Sie unbedingt Gewohnheiten. Sie können nicht jedes Problem im Leben lösen, als hätten Sie zum ersten Mal mit so etwas zu tun. Wir nehmen also alle möglichen Gewohnheiten an. Wir stecken sie in das Bündel aus Identität, Ego, uns selbst, und dann binden wir uns an sie. »Ich bin Naval. So bin ich.«

Es ist wirklich wichtig, in der Lage zu sein, sich davon zu entkonditionieren. Man muss die eigenen Gewohnheiten im Einzelnen betrachten und sich sagen können: »Okay, das habe ich mir wahrscheinlich angewöhnt, als ich klein war und die Aufmerksamkeit meiner Eltern erregen wollte. Mit der Zeit hat es sich immer weiter verstärkt und ich kann es als Teil meiner Identität bezeichnen. Nützt es mir noch? Macht es mich glücklicher? Oder gesünder? Sorgt es dafür, dass ich erreiche, was auch immer ich mir vorgenommen habe?«

Ich agiere weniger gewohnheitsmäßig als die meisten anderen Menschen. Ich strukturiere meinen Tag nicht gerne. So weit ich Gewohnheiten habe, versuche ich, sie eher bewusst einzusetzen statt als Zufälle meiner Geschichte. ^[4]

Jede Überzeugung, die Sie im Paket angenommen haben (z. B. Demokrat, Katholik, Amerikaner), ist verdächtig und sollte ausgehend von grundlegenden Prinzipien neu bewertet werden.

Ich versuche, nicht zu viele, bereits von vorneherein festgelegte Gedanken zu haben. Ich finde, dass es einen einsperrt, wenn man Identitäten und Etiketten erschafft, und dass es davon abhält, die Wahrheit zu sehen.

Wenn Sie ehrlich sein wollen, sprechen Sie ohne Identität.

Eine Zeitlang habe ich mich als libertär identifiziert, aber dann musste ich manchmal Positionen verteidigen, die ich gar nicht durchdacht hatte, nur weil sie Teil des libertären Kanons sind. Wenn sich alle Ihre Überzeugungen in hübsche kleine Bündel schnüren lassen, sollten Sie sehr misstrauisch sein.

Ich mag es nicht mehr, mich auf irgendeiner Ebene selbst zu identifizieren. Dadurch verhindere ich, zu viele dieser sogenannten festen Überzeugungen zu haben. ^[4]

Wir alle haben irgendeine Contrarian-Überzeugung, die von der Gesellschaft abgelehnt wird. Aber je mehr unsere eige-

ne Identität und der lokale Stamm sie ablehnen, desto realer dürfte sie sein.

Leid bringt auf lange Sicht zwei attraktive Lektionen mit sich. Erstens kann es dafür sorgen, dass Sie die Welt so akzeptieren, wie sie ist. Zweitens kann es auf eine extrem schmerzhaft Weise dafür sorgen, dass sich Ihr Ego verändert.

Vielleicht sind Sie ein Leistungssportler und ziehen sich eine schwere Verletzung zu, so wie Bruce Lee. Dann müssten Sie akzeptieren, dass Sportler zu sein nicht Ihre gesamte Identität ist, und vielleicht können Sie eine neue Identität als Philosoph aufbauen. ^[8]

Facebook macht Redesigns, Twitter macht Redesigns. Persönlichkeiten, Karrieren und Teams brauchen ebenfalls konzeptionelle Neugestaltungen. Es gibt in dynamischen Systemen keine dauerhaften Lösungen.

SPANNUNG IST, WER DU GLAUBST, SEIN ZU MÜSSEN.

ENTSPANNUNG IST, WER DU BIST.



RICHTIG ENTSCHEIDEN LERNEN

Die klassischen Tugenden sind sämtlich Heuristiken – Methoden zur Entscheidungsfindung, die dafür sorgen sollen, dass man langfristig statt kurzfristig optimiert. ^[11]

Für eigennützige Schlussfolgerungen sollten höhere Anforderungen gelten.

Viele meiner Ziele für die nächsten Jahre hängen damit zusammen, dass ich mich von früher erlernten Reaktionen oder gewohnheitsmäßigen Reaktionen entkonditionieren möchte. Ich strebe an, Entscheidungen exakter im jeweiligen Moment zu fällen, ohne mich auf Erinnerungen oder vorgefertigte Heuristiken und Urteile zu verlassen. ^[4]

Fast alle Vorurteile sind zeitsparende Heuristiken. Vergessen Sie für wichtige Entscheidungen Erinnerungen und Identität und konzentrieren Sie sich auf das Problem.

Radikale Ehrlichkeit bedeutet schlicht, dass ich frei sein möchte. Frei zu sein, bedeutet auch, dass ich sagen kann, was ich denke, und denken kann, was ich sage. Das ist sehr deckungsgleich und ganzheitlich. Der Theoretiker der Physik Richard Feynman hat einmal gesagt: »Sie sollten auf keinen Fall jemals irgendjemanden in die Irre führen, und am leichtesten führt man sich selbst in die Irre.« In dem Moment, in dem Sie zu jemandem etwas Unehrlisches sagen, haben Sie sich selbst be-

logen. Dann beginnen Sie, Ihre eigene Lüge zu glauben, und das schneidet Sie von der Realität ab und bringt Sie auf den falschen Weg.

Ich frage nie, ob ich »etwas mag« oder »nicht mag«. Ich denke, »es ist, was es ist«, oder »es ist, was es nicht ist«.

– Richard Feynman

Mir ist wirklich wichtig, ehrlich zu sein. Das bedeutet nicht, dass ich darauf aus bin, Negatives oder Hässliches zu sagen. Ich würde radikale Ehrlichkeit mit einer alten Regel von Warren Buffett kombinieren: Sie lautet, lobe konkret, kritisiere allgemein. Das versuche ich zu beachten. Es gelingt mir nicht immer, aber ich denke es immerhin so häufig, dass es einen Unterschied in meinem Leben gemacht hat.

Wenn Sie Kritik an jemanden richten, dann kritisieren Sie nicht die Person – kritisieren Sie die allgemeine Herangehensweise oder die Art ihrer Aktivitäten. Wenn Sie jemanden loben müssen, dann versuchen Sie immer, jemanden zu finden, der das beste Beispiel für das darstellt, was sie loben möchten. Loben Sie dann konkret die Person. Auf diese Weise arbeiten die Egos und Identitäten, die jeder von uns hat, nicht gegen Sie, sondern zu Ihren Gunsten. ^[4]

Haben Sie einen Tipp, wie man die Fähigkeit zu instinktiver, unverblümter Ehrlichkeit entwickeln kann?

Sagen Sie es jedem. Fangen Sie jetzt gleich damit an. Es muss nicht unverblümt sein. Charisma ist die Fähigkeit, Selbstsi-

cherheit und Liebe gleichzeitig auszustrahlen. Es ist fast immer möglich, ehrlich und positiv zu sein. ^[71]

Als Investor und CEO von Angellist werden Sie dafür bezahlt, Recht zu haben, wenn andere sich irren. Haben Sie einen Prozess, um Entscheidungen zu fällen?

Ja. Richtig zu entscheiden, ist das Wichtigste. Wer in 80 Prozent der Fälle richtig entscheidet statt in 70 Prozent, wird am Markt Hunderte Male höher bewertet und bezahlt.

Ich glaube, manche Menschen tun sich schwer, eine grundlegende Tatsache der Hebelung zu verstehen. Wenn ich 1 Milliarde Dollar verwalte und 10 Prozent häufiger richtig liege als jemand anderes, schaffen meine Entscheidungen einen Wert von 100 Millionen Dollar, durch gutes Urteilsvermögen. Und mit moderner Technologie, viel Personal und Kapital werden unsere Entscheidungen immer stärker gehebelt.

Wenn Sie häufiger richtig liegen und rationaler sein können, werden Sie in Ihrem Leben nichtlineare Renditen erzielen. Ich liebe den Blog *Farnam Street*, weil er sich ausschließlich darauf konzentriert, Ihnen dabei zu helfen, präziser zu sein, insgesamt besser bei Entscheidungen. Richtig entscheiden ist wirklich alles. ^[4]

Je mehr Sie wissen, desto weniger diversifizieren Sie.

MENTALE MODELLE SAMMELN

Bei der Entscheidungsfindung ist das Gehirn eine Vorhersage-Maschine auf der Basis von Erinnerungen.

Eine wirklich schlechte Art, Vorhersagen mit dem Gedächtnis zu treffen, wäre die Aussage, »X ist in der Vergangenheit passiert, also wird X auch in der Zukunft passieren«. Dafür spielen zu sehr die konkreten Umstände eine Rolle. Was Sie deshalb brauchen, sind Prinzipien. Sie brauchen mentale Modelle.

Die besten mentalen Modelle, die ich gefunden habe, stammen aus Evolutionslehre oder Spieltheorie – und von Charlie Munger, dem Partner von Warren Buffett. Munger ist ein sehr guter Anleger. Er hat tonnenweise, hervorragende mentale Modelle. Der Autor und Händler Nassim Taleb hat ebenfalls hervorragende mentale Modelle. Benjamin Franklin hatte sie. Im Grunde lade ich meinen Kopf voller mentaler Modelle. ^[4]

Ich nutze meine Twitter-Nachrichten und die anderer Leute als Maximen, die mir helfen, meine eigenen Erkenntnisse zu komprimieren und mich an sie zu erinnern. Der Platz im Gehirn ist begrenzt – man hat nur eine begrenzte Zahl von Neuronen. Also können Sie sich die Nachrichten als Platzhalter, Adressen oder Eselsbrücken vorstellen, die Ihnen helfen, sich an grundlegende Prinzipien zu erinnern, die Sie mit den dazugehörigen Erfahrungen untermauern können.

Ohne die Erfahrungen aber lesen sich die Nachrichten nur wie eine Sammlung von Zitaten. Das ist nett und kann eine Weile inspirierend sein, und vielleicht machen Sie sogar ein hübsches Poster daraus. Aber dann vergessen Sie es und ziehen weiter. Mentale Modelle sind eigentlich nur kompakte Möglichkeiten, um sich an das eigene Wissen zu erinnern. ^[78]

EVOLUTION

Ich glaube, dass sich ein großer Teil der modernen Gesellschaft durch Evolution erklären lässt. Eine Theorie dazu ist, dass die Zivilisation existiert, um die Frage zu beantworten, wer Gelegenheit bekommt, sich fortzupflanzen. Wenn Sie die Welt alleine aus der Perspektive von sexueller Selektion betrachten, wird klar, dass Spermien im Überfluss vorhanden und Eizellen knapp sind. Es ist ein Zuteilungsproblem.

Buchstäblich alle Werke der Menschheit lassen sich darauf zurückführen, dass Menschen versucht haben, dieses Problem zu lösen.

Mit Evolutionslehre, Thermodynamik, Informationstheorie und Komplexität lassen sich viele Aspekte des Lebens erklären und vorhersagen. ^[1]

INVERSION

Ich glaube nicht, dass ich in der Lage bin zu sagen, was funktioniert. Eher versuche ich, das zu eliminieren, was nicht funktionieren wird. Ich glaube, bei Erfolg kommt es einfach darauf an, keine Fehler zu machen. Es geht nicht darum, immer die richtige Einschätzung zu haben. Man muss nur vermeiden, falsche Einschätzungen zu haben. ^[4]

KOMPLEXITÄTSTHEORIE

Mitte der 1990er-Jahre war ich wirklich sehr an Komplexitätstheorie interessiert. Je mehr ich darüber erfuhr, desto mehr verstand ich die Grenzen unseres Wissens und unserer Fähigkeit, Vorhersagen zu treffen. Komplexität war extrem hilfreich für mich. Die Theorie hat mir zu einem System verholfen, das inmitten von Ignoranz funktioniert. Ich glaube, dass wir grundlegend unwissend sind und sehr, sehr schlecht darin, die Zukunft vorherzusagen. ^[4]

ÖKONOMIE

Mikroökonomie und Spieltheorie sind von grundlegender Bedeutung. Ich glaube nicht, dass man geschäftlich erfolgreich sein oder in großen Teilen unserer kapitalistischen Gesellschaft auch nur zurechtkommen kann, ohne sehr gut Angebot und Nachfrage, Arbeit und Kapital, Spieltheorie und dergleichen verstanden zu haben. ^[4]

Ignorieren Sie das Rauschen. Der Markt wird entscheiden.

PRINZIPAL-AGENTEN-DILEMMA

Das Problem des Prinzipals (Auftraggeber) und seines Agenten (Beauftragten) ist das grundlegendste Einzelproblem in der Mikroökonomie. Wenn Sie es nicht verstehen, werden Sie

nicht wissen, wie Sie Ihren Weg durch die Welt finden können. Es ist wichtig, wenn Sie ein erfolgreiches Unternehmen aufbauen oder mit Ihren Aktivitäten erfolgreich sein wollen.

Das Konzept ist sehr einfach. »Wenn du willst, dass etwas erledigt wird, dann geh. Wenn du es nicht willst, schicke jemanden«, soll Julius Cäsar gesagt haben. Damit meinte er: Wenn Sie etwas richtig erledigt haben wollen, müssen Sie selbst losgehen und es machen. Wenn Sie der Prinzipal sind, sind Sie der Eigentümer – für Sie ist die Aufgabe wichtig, und Sie werden Sie gut erledigen. Wenn Sie der Agent (Beauftragte) sind und für jemand anderes handeln, können Sie ruhig schlechter arbeiten. Es ist Ihnen egal. Sie optimieren für sich selbst, nicht für den Vorteil des Prinzipal.

Je kleiner ein Unternehmen ist, desto eher fühlt sich jeder wie ein Prinzipal. Je weniger man sich als Agent fühlt, desto besser wird man arbeiten. Je enger Sie die Vergütung einer Person an den exakten Wert binden können, den sie schafft, desto mehr machen Sie sie zum Prinzipal und desto weniger zum Agenten. ^[12]

Ich glaube, dass das auf eine grundlegende Weise im Kern verstanden wird. Wir werden von Prinzipalen angezogen. Wir alle fühlen uns Prinzipalen verbunden, aber Medien und die moderne Gesellschaft waschen uns das Gehirn und erzählen Ihnen, Sie bräuchten einen Agenten. Agenten sollen wichtig und kundig sein. ^[12]

ZINSESZINSEN

Zinsezzins – die meisten von Ihnen dürften dieses Konzept aus dem Finanzbereich kennen. Wenn nicht, schlagen Sie ein Mikroökonomie-Lehrbuch auf. Es lohnt sich, eine solche Einführung von vorne bis hinten zu lesen.

Ein Beispiel für Zinsezzins: Sagen wir, Sie verdienen 10 Prozent Zinsen pro Jahr auf 1 Dollar. Im ersten Jahr bekommen Sie die 10 Prozent und haben 1,10 Dollar. Am Ende des zweiten Jahres haben Sie 1,21 Dollar, im Jahr darauf 1,33 Dollar. Es wird von selbst immer mehr. Wenn Sie 30 Prozent pro Jahr mit Zinsezzinsen über 30 Jahre einnehmen, enden Sie nicht nur mit dem 20- oder 30-Fachen Ihres Gelds: Sie haben am Ende Tausende Male mehr. ^[10]

Im Geschäft mit geistigem Eigentum ist dieser Exponentialeffekt alles. Ein Unternehmen mit 100 Nutzern, das mit einer exponentiellen Rate von 20 Prozent pro Monat wächst, kann sehr, sehr schnell auf Millionen Nutzer kommen. Manchmal sind die Gründer solcher Unternehmen selbst überrascht, wie groß ihr Geschäft wird. ^[10]

GRUNDLEGENDE MATHEMATIK

Ich halte grundlegende Mathematik wirklich für unterschätzt. Wenn Sie Geld verdienen oder Geld investieren wollen, sollten Ihre mathematischen Grundlagen wirklich gut sein. Sie müssen nicht Geometrie, Trigonometrie, Infinitesimalrechnung und das ganze komplizierte Zeug lernen, wenn Sie nur in die Wirtschaft wollen. Aber Sie brauchen Arithmetik, Wahrschein-

lichkeitsrechnung und Statistik. Sie sind extrem wichtig. Nehmen Sie sich ein einführendes Mathematikbuch und sorgen Sie dafür, dass Sie wirklich gut in Multiplizieren, Dividieren, Exponentialrechnung, Wahrscheinlichkeitsrechnung und Statistik werden.

SCHWARZE SCHWÄNE

Es gibt einen neueren Zweig der Wahrscheinlichkeitsstatistik, der sich vor allem mit Extrem-Ereignissen beschäftigt. Schwarze Schwäne sind solche extrem unwahrscheinlichen Phänomene. Ich muss hier erneut auf Nassim Taleb verweisen, der meiner Meinung nach einer der größten Philosophen-Wissenschaftler unserer Zeit ist. Er hat wirklich viel Pionierarbeit in diesem Bereich geleistet.

INFINITESIMALRECHNUNG

Infinitesimalrechnung zu beherrschen, ist nützlich, um zu verstehen, wie Veränderungsraten und die Natur funktionieren. Wichtiger aber ist es, die Grundlagen der Infinitesimalrechnung zu verstehen – das Messen von Veränderungen in kleinen diskreten oder kleinen kontinuierlichen Schritten. Integralgleichungen zu lösen und auf Kommando Ableitungen zu berechnen, ist nicht wichtig, denn das werden Sie in der Welt der Wirtschaft nicht brauchen.

FALSIFIZIERBARKEIT

Das Prinzip ist wenig verstanden, aber das wichtigste für jeden, der behauptet, die »Wissenschaft« auf seiner Seite zu haben: Falsifizierbarkeit. Wenn etwas keine falsifizierbaren Vorhersagen aufstellt, ist es keine Wissenschaft. Damit Sie glauben, dass etwas wahr ist, sollte es Prognosen ermöglichen, und es muss falsifizierbar sein. ^[1]

Ich glaube, dass die Makroökonomie korrumpiert worden ist, weil sie keine falsifizierbaren Vorhersagen (das Wahrzeichen von Wissenschaft) macht. Bei der Untersuchung der gesamten Volkswirtschaft gibt es nie ein Gegenbeispiel zum Vergleich. Man kann nicht die US-Wirtschaft nehmen und zwei unterschiedliche Experimente gleichzeitig in ihr laufen lassen. ^[4]

WENN SIE NICHT ENTSCHEIDEN KÖNNEN, LAUTET DIE ANTWORT NEIN

Manchmal steht man vor einer schwierigen Entscheidung, wie zum Beispiel:

- sollte ich diese Person heiraten?
- sollte ich diesen Job annehmen?
- sollte ich dieses Haus kaufen?
- sollte ich in diese Stadt ziehen?
- sollte ich mit dieser Person zusammenarbeiten?

Wenn Sie in solchen Fällen nicht entscheiden können, lautet die Antwort Nein. Der Grund dafür ist, dass die moderne

Gesellschaft eine Fülle von Optionen bietet. Wir leben auf einem Planeten mit sieben Milliarden Menschen und sind mit jedem davon über das Internet verbunden. Ihnen stehen Hunderttausende von Karrieren zur Auswahl. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Sie sind biologisch nicht dafür gemacht zu erkennen, wie viele Wahlmöglichkeiten es gibt. Historisch haben wir uns alle in Stämmen mit 150 Mitgliedern entwickelt. Wenn dann jemand daherkommt, könnte er Ihre einzige Option für einen Partner sein.

Wenn Sie sich für etwas entscheiden, sind Sie für lange Zeit daran gebunden. Ein Unternehmen in Gang zu bringen, kann zehn Jahre dauern. Sie beginnen eine Beziehung, die dann vielleicht fünf Jahre oder länger dauert. Sie ziehen für zehn oder zwanzig Jahre in eine Stadt. Dies sind sehr, sehr langlebige Entscheidungen. Es ist deshalb sehr, sehr wichtig, nur dann Ja zu sagen, wenn wir ziemlich sicher sind. Absolute Sicherheit werden Sie nie haben, aber sehr große ist möglich.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie für eine Entscheidung eine Tabelle mit Jas und Neins, Pros und Contras, Kontrollen und Prüfungen anlegen, warum etwas gut oder schlecht ist ... vergessen Sie es. Wenn Sie nicht entscheiden können, lautet die Antwort Nein. ^[10]

BERGAUF LAUFEN

Einfache Heuristik: Wenn Sie bei einer schwierigen Entscheidung keine klare Tendenz haben, wählen Sie den Weg, der kurzfristig schmerzhafter ist.

Wenn Sie zwei Optionen zur Auswahl haben und diese relativ gleichwertig sind, nehmen Sie den Weg, der kurzfristig schwieriger und schmerzhafter ist.

Eigentlich ist es hier so: Einer der beiden Wege erfordert kurzfristiges Leiden, der andere führt zu Schmerz weiter weg in der Zukunft. Und dann setzt Ihr Gehirn mit Konfliktvermeidung ein und versucht, Sie von dem kurzfristigen Schmerz abzubringen.

Der Definition nach bedeuten zwei gleichwertige Wege, von denen einer mit kurzfristigem Schmerz verbunden ist, dass langfristige Vorteile zu ihm gehören müssen. Und angesichts des Exponential-Gesetzes sind langfristige Gewinne genau das, was Sie auf Dauer wollen. Aber Ihr Gehirn überbewertet die Option mit der kurzfristigen Zufriedenheit und versucht, die mit kurzfristigem Schmerz zu vermeiden.

Sie müssen diese Tendenz (eine mächtige, unbewusste Tendenz) also abschalten, indem Sie in Richtung Schmerz neigen. Wie Sie wissen, entstehen die größten Gewinne im Leben, indem man kurzfristig leidet, damit es sich langfristig auszahlt.

Fitness-Übungen sind für mich kein Spaß. Ich leide kurzfristig, ich spüre Schmerz. Aber langfristig geht es mir besser, weil ich Muskeln habe oder gesünder bin.

Wenn ich ein Buch lese, das mich verwirrt, ist das genau wie Sport, bei dem der Muskel sauer und müde wird, nur dass in diesem Fall mein Gehirn nicht mehr kann. Langfristig werde ich dadurch klüger, weil ich neue Konzepte aufnehme, indem ich an der Grenze meiner Fähigkeit arbeite.

Allgemein sollten Sie also Dingen mit kurzfristigem Schmerz und langfristigen Vorteilen zuneigen.

Was sind die effizientesten Möglichkeiten, um neue mentale Modelle aufzubauen?

Viel lesen – lesen Sie einfach. ^[2]

Wenn Sie eine Stunde pro Tag über Wissenschaft, Mathematik und Philosophie lesen, werden Sie innerhalb der nächsten sieben Jahre wahrscheinlich in die oberen Ränge des menschlichen Erfolgs gelangen.

LIEBE ZUM LESEN LERNEN

(Konkrete Empfehlungen für Bücher, Blogs und mehr finden Sie unter »Lektüre-Tipps«)

Echte Liebe zum Lesen selbst ist, wenn man sie kultiviert, eine Superkraft.

Wir leben im Zeitalter von Alexandria, in dem jedes Buch und jedes Wissen, das jemals niedergeschrieben wurde, in der Reichweite unserer Fingerspitzen liegen. Die Mittel zum Lernen sind im Überfluss vorhanden – knapp ist nur der Wunsch zu lernen. ^[3]

Lesen war meine erste Liebe. ^[4]

Ich erinnere mich noch an das Haus meiner Großeltern in Indien. Ich war ein kleines Kind, saß auf dem Boden und ging alle Hefte von *Reader's Digest* meines Großvaters durch – sie

waren alles, was er zu lesen hatte. Heute gibt es natürlich eine riesige Informationsvielfalt da draußen – jeder kann zu jeder Zeit alles lesen. Damals gab es viel weniger Auswahl. Ich las Comics, Bücher mit Geschichten, was auch immer ich in die Finger bekommen konnte.

Ich glaube, dass ich Lesen deshalb schon immer geliebt habe, weil ich eigentlich ein antisozialer introvertierter Mensch bin. Schon in einem frühen Alter verlor ich mich in der Welt der Worte und Ideen. Ich glaube, ein Teil davon beruht auf dem glücklichen Umstand, dass ich von niemandem gezwungen wurde, bestimmte Sachen zu lesen, als ich jung war.

Ich glaube, dass es unter Eltern und Lehrern eine Tendenz gibt zu sagen, »Oh, du solltest das hier lesen, aber das hier nicht.« Ich habe viel von dem gelesen, was (nach heutigen Standards) als mentales Junk-Food betrachtet würde. ^[4]

Lesen Sie, was Sie lieben, bis Sie das Lesen lieben.

Wenn etwas Sie fesselt, dann sind Sie quasi gezwungen, es zu lesen, weil es sie so im Bann hält. Mehr Gründe brauchen Sie auch nicht. Es gibt keine Mission zu erfüllen. Lesen Sie einfach, weil es Ihnen Spaß macht.

Heutzutage lese ich genau so viele (oder mehr) Bücher zum wiederholten Mal wie neue. Auf Twitter schrieb @illacertus: »Ich will nicht alles lesen. Ich will nur die 100 hervorragenden Bücher immer wieder lesen.« Ich finde, diese Idee hat viel für sich. Es geht wirklich eher darum, die für Sie selbst hervorragenden Bücher zu identifizieren, denn für verschiedene Men-

schen sind verschiedene Bücher die richtigen. Die können Sie dann wirklich absorbieren.

Ein Buch zu lesen, ist kein Rennen – je besser das Buch, desto langsamer sollten Sie seine Inhalte aufnehmen.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne. Ich blättere durch. Ich überfliege. Ich springe. Ich kenne keine bestimmten Passagen oder Zitate aus Büchern auswendig. Auf einer tiefen Ebene absorbiert man sie, und Bücher werden zu Fäden im Geflecht der eigenen Psyche. Sie fügen sich dort irgendwie ein.

Ich bin sicher, dass Sie dieses Gefühl schon einmal hatten: Sie greifen zu einem Buch und fangen an, es zu lesen, und denken: »Das ist interessant, ziemlich gut.« Sie bekommen ein zunehmendes Gefühl von Déjà-vu. Nach der Hälfte des Buchs merken Sie dann, das Sie es schon einmal gelesen haben. Das ist vollkommen in Ordnung. Es bedeutet, dass Sie bereit waren, es erneut zu lesen. ^[4]

Ich lese gar nicht so viele Bücher. Ich nehme viele Bücher in die Hand, lese aber nur ein paar davon ganz, und die bilden das Fundament meines Wissens.

In Wirklichkeit lese ich gar nicht so viel wie die Leute glauben. Wahrscheinlich lese ich eine oder zwei Stunden pro Tag. Damit gehöre ich zu den oberen 0,00001 Prozent. Ich glaube, alleine das macht jeglichen materiellen Erfolg aus, den ich in meinem

Leben gehabt habe, und jede Intelligenz, über die ich vielleicht verfüge. Normale Menschen lesen keine Stunde am Tag. Sie lesen, so glaube ich, eine Minute pro Tag oder weniger. Lesen zu einer echten Gewohnheit zu machen, ist das Wichtigste.

Was Sie lesen, spielt dabei fast keine Rolle. Letztendlich werden Sie genügend Sachen lesen, damit sich Ihr Leben dramatisch verbessert (Ihre Interessen werden Sie dorthin leiten). Das beste Training für Sie ist das, auf das Sie sich jeden Tag freuen. Für Bücher, Blogs, Twitter oder alles andere, das mit Ideen, Informationen und Lernen zu tun hat, gilt meiner Meinung nach: Die beste Lektüre macht Ihnen die ganze Zeit Freude. ^[4]

»So lange ich ein Buch in der Hand halte, habe ich nicht das Gefühl, Zeit zu verschwenden.«
– Charlie Munger

Jedes Gehirn funktioniert anders. Manche Menschen machen sich sehr gerne Notizen. Ich mache das übrigens auf Twitter. Ich lese und lese und lese. Wenn ich einen wichtigen Aha-Moment habe, zwingt Twitter mich, ihn in ein paar Zeichen zusammenzufassen. Dann versuche ich, den Gedanken als Aphorismus zu formulieren, den ich versende. Dann werde ich von irgendwelchen Leuten angegriffen, die auf alle möglichen offensichtlichen Ausnahmen verweisen und auf mich losgehen. »Warum habe ich das schon wieder gemacht?«, frage ich mich dann. ^[4]

Auf offensichtliche Ausnahmen zu verweisen, bedeutet, dass entweder das Ziel nicht besonders intelligent ist oder Sie selbst.

Wenn Sie ein Buch zum ersten Mal in die Hand nehmen, blättern Sie es dann auf der Suche nach etwas Interessantem durch? Wie lesen Sie? Schlagen Sie einfach irgendeine Seite auf und fangen an? Wie gehen Sie vor?

Ich fange vorne an, aber ich lese schnell. Wenn etwas nicht gleich interessant ist, fange ich an vorzublättern, auszulassen oder zu überfliegen. Wenn ein Buch nicht mit dem ersten Kapitel auf eine ernsthafte, positive Weise meine Aufmerksamkeit weckt, lege ich es entweder weg oder blättere ein paar Kapitel vor.

Ich glaube nicht an einen Belohnungsaufschub, weil da draußen eine unbegrenzte Zahl von Büchern wartet, gelesen zu werden. Es gibt so viele hervorragende Bücher.

Die Zahl der Bücher, die Sie ganz durchgelesen haben, ist eine Kennzahl für Eitelkeit. Sobald Sie über mehr Wissen verfügen, lesen Sie mehr Bücher unvollständig. Fokussieren Sie sich auf neue Konzepte mit Prognosekraft.

Im Allgemeinen blättere ich durch. Ich überschlage Seiten. Ich suche nach Stellen, die mich interessieren. Die meisten Bücher haben mindestens eine Aussage (ich spreche hier natürlich von Sachbüchern, nicht von Belletristik). Sie haben einen Sachverhalt zum Thema, führen ihre Aussage aus, und dann

geben sie Ihnen ein Beispiel nach dem anderen, und wenden noch mehr Beispiele an, um alles in der Welt zu erklären. Wenn ich das Gefühl habe, zum Kern vorgedrungen zu sein, habe ich ein sehr gutes Gefühl dabei, ein Buch wegzulegen. Es gibt viele Bücher dieser Art, die ich als pseudowissenschaftliche Bestseller bezeichnen würde. »Haben Sie dieses Buch gelesen?«, fragt dann jeder. Ich bejahe das dann immer, aber in Wirklichkeit habe ich vielleicht nur zwei Kapitel gelesen und den Kern schon verstanden.

Wenn ein Buch geschrieben wurde, um Geld zu verdienen, lesen Sie es nicht.

Welche Methoden nutzen Sie, um Informationen aus Büchern aufzunehmen oder zu strukturieren?

Erzählen Sie jemandem, was Sie daraus gelernt haben. Lehren erzwingt Lernen.

Es geht nicht um »gebildet« oder »ungebildet«. Es geht um »gerne lesen« oder »nicht gerne lesen«.

Was kann ich in den nächsten 60 Tagen tun, um ein klarerer, unabhängiger Denker zu werden?

Lesen Sie die großen Werke aus Mathematik, Naturwissenschaft und Philosophie. Ignorieren Sie zeitgenössische Literatur und Nachrichten. Vermeiden Sie, sich mit einem Stamm

zu identifizieren. Legen Sie mehr Wert auf Wahrheit als auf gesellschaftliche Anerkennung.^[1]

Studieren Sie Logik und Mathematik. Denn wenn Sie das gemeistert haben, werden Sie kein Buch mehr fürchten.

Kein Buch in der Bibliothek sollte Ihnen Angst machen. Ob Mathematik, Physik, Elektrotechnik, Soziologie oder Ökonomie. Sie sollten in der Lage sein, jedes beliebige Buch aus dem Regal zu nehmen und es zu lesen. Einige werden zu schwierig für Sie sein. Das ist in Ordnung – lesen Sie sie trotzdem. Dann lesen Sie sie später noch einmal und dann noch einmal.

Wenn Sie ein Buch lesen und davon verwirrt sind, ähnelt diese Verwirrung dem Schmerz, den Sie beim Training im Fitness-Studio spüren. Aber Sie bauen dann geistige statt körperliche Muskeln auf. Lernen Sie, wie man lernt und Bücher liest.

Das Problem mit dem Spruch »lies einfach« ist, dass es so viel Schrott gibt. Es gibt fast so viele verschiedene Autoren wie Menschen. Viele schreiben einfach jede Menge Mist.

In meinem Leben gibt es Menschen, die ich zwar sehr belesen, aber nicht besonders intelligent finde. Der Grund dafür ist, dass Sie zwar viel lesen, aber die falschen Sachen in der falschen Reihenfolge. Von Anfang an haben Sie eine Reihe von falschen oder nur annähernd wahren Dingen gelesen, und die haben die Axiome für die Grundpfeiler ihrer Weltsicht bestimmt. Wenn dann etwas Neues kommt, bewerten sie diese neuen Ideen nach dem Fundament, das sie schon haben. Darum ist Ihr Fundament so entscheidend.

Die meisten Leute sind von Mathematik eingeschüchtert und sind nicht in der Lage, sie unabhängig und kritisch zu betrachten. Deshalb überschätzen sie Meinungen, die mit Mathematik pseudowissenschaftlich unterfüttert sind.

Wenn es ums Lesen geht, sorgen Sie dafür, dass Ihr Fundament von sehr, sehr hoher Qualität ist.

Am besten bekommen Sie ein hochwertiges Fundament (auch wenn Ihnen das vielleicht nicht gefällt), indem Sie sich an die Wissenschaft und ihre Grundlagen halten. Generell gibt es nur sehr wenig zu lesen, mit dem nicht irgendjemand nicht einverstanden wäre. Nur sehr wenige Menschen würden aber bestreiten, dass zwei plus zwei vier ergibt, richtig? Das ist seriöses Wissen. Mathematik ist ein solides Fundament.

Ähnlich sind auch exakte Wissenschaften ein solides Fundament. Mikroökonomie ist eine verlässliche Grundlage. Sobald Sie sich von diesen soliden Fundamenten entfernen, haben Sie ein Problem, denn dann wissen Sie nicht mehr, was stimmt und was nicht. Ich würde mich so stark wie möglich darauf konzentrieren, solide Fundamente zu haben.

Es ist besser, wirklich gut in Arithmetik und Geometrie zu sein, als sich intensiv mit höherer Mathematik zu beschäftigen. Ich würde den ganzen Tag lang über Mikroökonomie lesen – Grundlagen der Mikroökonomie.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Originalwerke und Klassiker zu lesen. Wenn Sie sich für Evolution interessieren, lesen Sie Charles Darwin. Fangen Sie nicht bei Richard Dawkins an (obwohl ich den sehr gut finde). Lesen Sie ihn später, und zuerst Darwin.

Wenn Sie Makroökonomie lernen wollen, lesen Sie zuerst Adam Smith, von Mises oder Hayek. Fangen Sie mit den ersten Philosophen der Ökonomie an. Wenn Sie kommunistische oder sozialistische Ideen mögen (ich persönlich nicht), lesen Sie als Erstes Karl Marx. Lesen Sie nicht die aktuellen Auslegungen, mit denen Ihnen irgendjemand einreden will, wie Dinge geregelt werden und funktionieren sollten.

Wenn Sie mit den Originalen als Ihrem Fundament anfangen, haben Sie genügend Weltsicht und Wissen, um nie mehr ein Buch fürchten zu müssen. Von da an können Sie einfach lernen. Wenn Sie eine ewige Lernmaschine sind, werden Ihnen nie die Optionen zum Geldverdienen ausgehen. Sie werden immer erkennen, was sich in der Gesellschaft abzeichnet, wo der Wert liegt und wo die Nachfrage, und Sie können lernen, schnell zu agieren. ^[74]

Um klar zu denken, müssen Sie die Grundlagen verstehen. Wenn Sie anspruchsvolle Konzepte auswendig lernen, ohne sie je nach Bedarf selbst neu ableiten zu können, sind Sie verloren.

Wir befinden uns heute im Zeitalter von Twitter und Facebook. Auf diesen Plattformen bekommen wir in kleinen, knackigen Häppchen Weisheiten, wodurch sie wirklich schwierig aufzunehmen sind. Bücher zu lesen, fällt modernen Menschen schwer, weil wir nicht mehr darauf trainiert sind. Es gibt dabei zwei Aspekte, die einander widersprechen.

Der eine ist unsere Aufmerksamkeitsspanne, und die ist unter Null gesunken, weil wir ständig mit so vielen Informatio-

nen bombardiert werden. Wir wollen weglassen, zusammenfassen und sofort zur Sache kommen.

Twitter hat mich zu einem schlechteren Leser, aber zu einem wesentlich besseren Schreiber gemacht.

Auf der anderen Seite wird uns schon in einem jungen Alter beigebracht, dass wir Bücher zu Ende lesen sollen. Bücher sind heilig – wenn man in der Schule die Aufgabe bekommt, ein Buch zu lesen, muss man es vom Anfang bis zum Ende lesen. Mit der Zeit aber vergessen wir, wie man Bücher liest. Jeder, den ich kenne, ist bei irgendeinem Buch steckengeblieben.

Ich bin sicher, dass auch Sie gerade irgendwo feststecken – auf Seite 332, und Sie kommen nicht weiter. Dabei wissen Sie, dass Sie das ganze Buch lesen sollten. Was tun Sie also? Sie lesen eine Weile gar keine Bücher mehr.

Für mich war es eine Tragödie, das Lesen aufzugeben. Ich bin mit Büchern aufgewachsen, dann wechselte ich zu Blogs, dann zu Twitter und Facebook, und merkte dann, dass ich nicht mehr wirklich etwas lernte. Ich nahm einfach den ganzen Tag lang kleine Dopamin-Snacks zu mir. Ich schrieb eine Twitter-Nachricht, dann sah ich nach, wer sie weitergeleitet hatte. Das ist eine unterhaltsame und tolle Sache, aber trotzdem eher ein Spiel.

Mir wurde klar, dass ich wieder anfangen musste, Bücher zu lesen.^[6]

Ich wusste, dass das schwierig werden würde. Denn mein Gehirn war jetzt darauf trainiert, Zeit mit Facebook, Twit-

ter und anderen zu verbringen, die mundgerechte Häppchen servieren.

Also habe ich mir einen Trick ausgedacht, indem ich Bücher wie Wegwerf-Blog-Beiträge oder kurze Internet-Nachrichten behandelte. Ich fühlte mich nicht verpflichtet, irgendein Buch zu Ende zu lesen. Inzwischen kaufe ich ein Buch einfach, wenn mir jemand davon erzählt. Jederzeit lese ich zwischen zehn und zwanzig Bücher parallel. Ich blättere sie durch.

Wenn ein Buch etwas langweilig wird, blättere ich vor. Manchmal beginne ich beim Lesen in der Mitte, weil ich an irgendeinem Absatz hängenbleibe. Dann lese ich einfach dort weiter und fühle ebenfalls keinerlei Verpflichtung, das Buch zu Ende zu lesen. Plötzlich stehen wieder Bücher in meiner Handbibliothek. Das ist toll, denn in Büchern steckt uralte Weisheit. ^[6]

Beim Lösen von Problemen gilt: Je älter das Problem, desto älter die Lösung.

Wenn Sie lernen wollen, wie man ein Auto fährt oder ein Flugzeug fliegt, sollten Sie etwas aus der neueren Zeit lesen. Denn das Problem wurde in der Moderne geschaffen, sodass auch eine moderne Lösung passend dafür ist.

Aber es könnte auch um ein altes Problem gehen, etwa wie Sie Ihren Körper gesund halten, ruhig und friedlich bleiben, welche Wertesysteme richtig sind, wie man eine Familie gründet und Ähnliches. Und dann sind die älteren Lösungen wahrscheinlich besser.

Jedes Buch, das 2000 Jahre überdauert hat, wurde von vielen Menschen gefiltert. Die allgemeinen Prinzipien darin sind mit höherer Wahrscheinlichkeit korrekt. Ich wollte wieder mit dem Lesen von solchen Büchern beginnen. ^[6]

Wohlstand

Sie wissen, wie das ist, wenn Sie ein Lied nicht mehr aus dem Kopf bekommen? Das kann Ihnen auch mit Gedanken passieren. Passen Sie auf, was Sie lesen.

Ein ruhiger Geist, ein gesunder Körper und ein Haus voller Liebe.
Diese Dinge kann man nicht kaufen.
Man muss sie sich verdienen.

TEIL II GLÜCK

Die drei großen Dinge im Leben sind Wohlstand, Gesundheit und Glück. Wir streben in dieser Reihenfolge nach ihnen, obwohl es nach ihrer Bedeutung genau andersherum sein müsste.

| GLÜCK LERNEN

Nehmen Sie sich selbst nicht zu wichtig. Sie sind nur ein Affe mit einem Plan.

GLÜCK IST ERLERNT

Wenn Sie mich vor zehn Jahren gefragt hätten, wie glücklich ich bin, hätte ich die Frage abgetan. Ich hätte nicht darüber sprechen wollen.

Auf einer Skala von eins bis zehn hätte ich zwei oder drei gesagt. Vielleicht vier von zehn an meinen besten Tagen. Aber glücklich zu sein, hatte keine Bedeutung für mich.

Heute bin ich bei neun von zehn. Und ja, Geld zu haben hilft, aber es macht wirklich nur einen kleinen Teil meines Glücks aus. Der größere Teil kommt daher, dass ich über die Jahre gelernt habe, dass mein eigenes Glück das Wichtigste für mich ist. Ich habe es mit vielen Techniken kultiviert. ^[10]

Glück ist vielleicht nicht etwas, das Sie erben oder auch nur wählen, aber eine sehr persönliche Fähigkeit, die erlernt werden kann, so wie Fitness oder Ernährung.

Glück ist etwas sehr Veränderliches – wie wohl alles wirklich Wichtige, glaube ich. Wenn Sie ein kleines Kind sind, können Sie zu Ihrer Mutter gehen und sie fragen: »Was passiert, wenn wir sterben? Gibt es den Weihnachtsmann? Gibt es einen Gott? Soll ich glücklich sein? Wen soll ich heiraten?« So etwas in der Art. Es gibt keine fertigen Antworten darauf, weil keine davon für jeden passt. Diese Art von Fragen lassen sich beantworten, aber nur persönlich.

Die Antwort, die für mich funktioniert, kann für Sie totaler Unsinn sein und umgekehrt. Was auch immer Glück für mich bedeutet, für Sie bedeutet es etwas völlig anderes. Ich glaube, es ist sehr wichtig, sich mit den verschiedenen Definitionen dafür zu beschäftigen.

Für manche Leute, die ich kenne, ist Glück ein Flow-Zustand. Bei anderen ist es Befriedigung, bei wieder anderen Zufriedenheit. Meine eigene Definition entwickelt sich ständig. Vor einem Jahr hätte ich Ihnen etwas anderes dazu gesagt als heute.

Heute glaube ich, dass Glück eigentlich ein Standard-Zustand ist. Glück stellt sich ein, wenn Sie das Gefühl loswerden, dass in Ihrem Leben etwas fehlt.

Wir sind auf Überleben und Reproduktion getrimmte Maschinen, die ständig Urteile fällen. Wir laufen durch die Gegend und denken, »Ich brauche dies« oder »Ich brauche das«, gefangen in einem Netz von Wünschen. Glück ist der Zustand, wenn nichts mehr fehlt. Wenn nichts fehlt, schaltet Ihr Geist ab und hört auf, in die Vergangenheit oder die Zukunft zu laufen, um irgendetwas zu bereuen oder zu planen.

In dieser Wunschlosigkeit haben Sie, für einen Moment, Ihre innere Ruhe. Wenn Sie die haben, sind Sie zufrieden, und

Sie sind glücklich. Sie können aber ruhig anderer Meinung sein. Noch einmal: Es ist für jeden unterschiedlich.

Manche Menschen sind der irrigen Ansicht, bei Glück gehe es nur um positive Gedanken und Aktivitäten. Je mehr ich gelesen habe, desto mehr habe ich gelernt und desto mehr habe ich erlebt (denn ich verifiziere das Gelesene), dass jeder positive Gedanke im Grunde einen negativen in sich trägt. Er ist ein Kontrast zu etwas Negativem. Im *Daodejing* ist es schöner formuliert, als ich es je könnte, aber letztendlich geht es immer um Dualität und Polarität. Wenn ich sage, dass ich glücklich bin, bedeutet das, dass ich irgendwann auch unglücklich war. Wenn ich sage, jemand ist attraktiv, dann ist jemand anderes unattraktiv. Jeder positive Gedanke trägt die Saat für einen negativen in sich und umgekehrt, und das hat viel damit zu tun, dass viel Großartiges im Leben durch Leid zustande kommt. Man muss das Negative sehen, bevor man sich dem Positiven als Ziel zuwenden und es wertschätzen kann.

Für mich geht es bei Glück nicht um positive Gedanken. Es geht auch nicht um negative Gedanken. Es geht um die Abwesenheit von Wünschen, vor allem von Dingen außerhalb von mir selbst. Je weniger Wünsche ich habe, desto mehr kann ich den aktuellen Zustand akzeptieren, desto weniger wandert mein Geist herum und ist nicht mehr in Bewegung Richtung Zukunft oder Vergangenheit. Je mehr ich in der Gegenwart bin, desto glücklicher und zufriedener bin ich. Wenn ich in einem Gefühl schwelge und denke, »Oh, jetzt bin ich glücklich«, und in diesem Zustand bleiben will, dann verliere ich ihn. Plötzlich ist der Geist wieder in Bewegung. Er versucht, etwas festzuhalten, nicht loszulassen. Er versucht, eine dauerhafte Situation aus einer vorübergehenden zu machen.

Glück bedeutet für mich vor allem, nicht zu leiden, nicht zu wünschen, nicht zu viel an die Zukunft oder die Vergangenheit zu denken, wirklich den gegenwärtigen Moment anzunehmen und die Realität, wie und was sie ist. ^[4]

Wenn Sie jemals Frieden in Ihrem Leben haben wollen, müssen Sie über Gut und Böse hinausgehen.

Die Natur hat kein Konzept für Glück oder Unglück. Die Natur folgt ungebrochenen mathematischen Gesetzen und einer Kette von Ursache und Wirkung vom Urknall bis heute. Alles ist perfekt genau so, wie es ist. Nur in unserem individuellen Denken sind wir unglücklich oder nicht glücklich und Dinge sind perfekt oder nicht perfekt, und das liegt an dem, was wir uns wünschen. ^[4]

Die Welt spiegelt einfach Ihre eigenen Gefühle auf Sie zurück. Die Realität ist neutral. Die Realität fällt keine Urteile. Für einen Baum gibt es kein Konzept von richtig oder falsch, gut oder böse. Sie werden geboren, Sie machen eine ganze Reihe von sensorischen Erfahrungen und Reizen (Licht, Farben, Klänge) durch, und dann sterben Sie. Wie Sie diese interpretieren wollen, bleibt Ihnen überlassen – Sie haben die Wahl.

Das meine ich, wenn ich sage, Glück ist eine Entscheidung. Wenn Sie glauben, dass es eine Entscheidung ist, können Sie anfangen, daran zu arbeiten. ^[77]

Es gibt keine externen Faktoren, die Einfluss auf Ihre Emotionen haben – auch wenn es sich noch sehr so anfühlt.

Außerdem bin ich inzwischen überzeugt von der vollständigen und endgültigen Bedeutungslosigkeit des Selbst, und ich glaube, das ist sehr hilfreich. Wenn Sie zum Beispiel glauben, Sie seien das Wichtigste im Universum, dann müssten Sie dem Universum Ihren Willen aufzwingen. Wenn Sie das Wichtigste im Universum sind, wie könnte es dann nicht Ihren Wünschen entsprechen? Wenn es das nicht tut, stimmt etwas nicht.

Wenn Sie sich dagegen eher als Bakterium oder Amöbe betrachten, oder wenn Sie all Ihr Wirken als Schreiben auf Wasser oder das Bauen von Burgen aus Sand verstehen, dann haben Sie keine Erwartung, wie das Leben eigentlich sein »sollte«. Das Leben ist einfach so, wie es ist. Wenn Sie das akzeptieren, haben Sie keinen Anlass, glücklich oder unglücklich zu sein. Das zählt praktisch nicht mehr.

Glück ist, was noch da ist, wenn Sie das Gefühl weglassen, dass in Ihrem Leben etwas fehlt.

Was Ihnen in diesem neutralen Zustand bleibt, ist nicht Neutralität. Ich glaube, die Leute würden Neutralität für eine sehr öde Art des Daseins halten. Nein, es geht um eine Existenz, wie kleine Kinder sie leben. Sehen Sie sich kleine Kinder an: Im Großen und Ganzen sind sie glücklich, weil sie wirklich in die Umgebung und den Moment eintauchen, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, wie es angesichts ihrer persönlichen Präferenzen und Wünsche sein sollte. Ich glaube, der neutrale Zustand ist tatsächlich ein Zustand der Perfektion. Man kann sehr glücklich sein, solange man nicht zu sehr mit dem eigenen Kopf beschäftigt ist. ^[4]

Unsere Leben sind wie das Leuchten eines Glühwürmchens in der Nacht. Sie sind nur ganz kurz hier. Sie müssen das Maximum aus jeder Minute herausholen, was nicht bedeutet, dass Sie Ihr ganzes Leben lang irgendeinem dummen Wunsch nachjagen sollten. Es bedeutet: Jede Sekunde, die Sie auf diesem Planeten haben, ist sehr wertvoll, und es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass Sie glücklich sind und alles auf möglichst positive Weise interpretieren. [9]

Wir halten uns für fest und die Welt für formbar, aber in Wirklichkeit sind wir formbar und die Welt ist weitgehend fest.

Kann Meditation dabei helfen, die Realität zu akzeptieren?

Schon. Aber es ist bemerkenswert, wie wenig sie hilft [lacht]. Man kann lange meditiert haben, aber wenn jemand das Falsche auf die falsche Weise sagt, fallen Sie zurück in Ihr egogetriebenes Selbst. Es ist ungefähr so, als würden Sie Einpfund-Gewichte heben und dann kommt jemand und legt Ihnen eine riesige Hantel mit dicken Scheiben auf.

Meditieren ist auf jeden Fall besser, als nichts zu machen. Aber wenn der konkrete Moment mentalen oder emotionalen Schmerzes eintritt, wird es trotzdem nie einfach sein. [8] Echtes Glück kommt nur als Nebeneffekt von Frieden. Hauptsächlich entsteht es durch Akzeptanz, nicht dadurch, dass Sie Ihre externe Umgebung verändern. [8]

Rational denkende Menschen können Frieden finden, indem Sie Gleichgültigkeit gegenüber Dingen entwickeln, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen.

Ich habe meine Identität verringert.

Ich habe das Geplapper in meinem Geist verringert.

Ich interessiere mich nicht für Dinge, die eigentlich keine Rolle spielen.

Ich lasse mich nicht in Politik verwickeln.

Ich verbringe meine Zeit nicht mit unglücklichen Menschen.

Ich weiß meine Zeit auf dieser Welt wirklich zu schätzen.

Ich lese Philosophie.

Ich meditiere.

Ich verbringe meine Zeit mit glücklichen Menschen.

Und das funktioniert.

Sie können sehr langsam, aber stetig und systematisch Ihr Grund-Glück erhöhen, so wie Sie Ihre Fitness steigern können.

GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG

Glück, Liebe und Leidenschaft sind nicht etwas, das Sie finden – es sind Entscheidungen, die Sie treffen.

Glück ist eine Entscheidung, die Sie treffen, und eine Fähigkeit, die Sie entwickeln können.

Der Geist ist genau so formbar wie der Körper. Wir verwenden sehr viel Zeit und Mühe darauf, Veränderungen in der ex-

ternen Welt zu bewirken, bei anderen Menschen, unserem eigenen Körper – und während all dem nehmen wir uns selbst so hin, wie wir in unserer Jugend programmiert wurden.

Wir akzeptieren die Stimme in unserem Kopf als die Quelle jeglicher Wahrheit. Dabei ist alles davon formbar und jeder Tag ein neuer. Gedächtnis und Identität sind Lasten aus der Vergangenheit, die uns davon abhalten, frei in der Gegenwart zu leben. [3]

GLÜCK ERFORDERT PRÄSENZ

Wenn Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt durch die Straßen spazieren, ist stets nur ein sehr kleiner Teil Ihres Gehirns auf die Gegenwart konzentriert. Der Rest plant die Zukunft oder bereut die Vergangenheit. Das hält Sie davon ab, eine unglaubliche Erfahrung zu haben. Es hält Sie davon ab, die Schönheit in allem zu sehen und dankbar dafür zu sein, wo Sie sind. Sie können buchstäblich Ihr gesamtes Glück zerstören, indem Sie Ihre gesamte Zeit in Illusionen für die Zukunft verbringen. [4]

Wir sehnen uns nach Erfahrungen, die dafür sorgen, dass wir präsent sind, aber dieses Sehnen selbst entfernt uns vom gegenwärtigen Moment.

Ich glaube einfach an nichts aus meiner Vergangenheit. Nichts. Keine Erinnerungen, keine Reue. Keine Menschen. Keine Reisen. Ein großer Teil unseres Unglücks kommt daher, dass wir Dinge aus der Vergangenheit mit der Gegenwart vergleichen. [4]

Mit unseren Lasten zu rechnen, zieht uns in die Zukunft. Laster abzustellen, macht es einfacher, in der Gegenwart zu bleiben.

Irgendwo habe ich eine hervorragende Definition gefunden: »Erleuchtung ist der Raum zwischen Ihren Gedanken.« Erleuchtung ist also nichts, was Sie erreichen, indem Sie 30 Jahre auf einem Berggipfel sitzen. Sie können sie von Moment zu Moment erreichen, und Sie können jeden Tag zu einem bestimmten Anteil erleuchtet sein. ^[5]

Was ist, wenn dieses Leben schon das Paradies ist, das uns versprochen wurde, und wir es nur vergeuden?

GLÜCK BRAUCHT RUHE

Hängen Glück und Sinnsuche zusammen?

Glück ist ein sehr überladenes Wort. Ich bin mir nicht einmal sicher, was es bedeutet. Für mich geht es bei Glück heutzutage eher um Ruhe als um Freude. Ich glaube nicht, dass Ruhe und eine Absicht gut zusammenpassen.

Wenn etwas Ihrem inneren Antrieb entspricht, wenn Sie es mehr wollen als alles andere, dann natürlich – werden Sie glücklich, wenn Sie es machen. Aber ein von außen vorgegebener Lebenssinn wie »Die Gesellschaft will, dass ich X mache«, »Ich bin der erste Sohn des ersten Sohns, also muss ich Y machen« oder »Ich habe diese Schulden oder Lasten, die ich

aufgenommen habe, also ...« wird Sie wahrscheinlich nicht glücklich machen.

Ich glaube, viele Menschen tragen ein ständig vorhandenes, leises Gefühl der Unruhe in sich. Wenn Sie einmal auf Ihre Gedanken achten, wenn Sie herumlaufen und etwas erledigen und sich irgendwie nicht besonders gut fühlen, dann werden Sie bemerken, dass Ihr Geist unablässig über irgendetwas plappert. Vielleicht können Sie nicht stillsitzen. Es gibt dieses »nexting«-Gefühl, bei dem Sie darüber nachdenken, wo Sie als Nächstes sein müssen, während Sie an einem bestimmten Ort sind.

Es ist immer die nächste Sache, dann die danach, wieder die nächste und das, was anschließend kommt, die dieses Gefühl der ständigen Unruhe erzeugen.

Am offensichtlichsten wird das, wenn Sie sich mal hinsetzen und versuchen, nichts zu tun, gar nichts. Ich meine wirklich nichts. Kein Buch lesen, keine Musik hören, wirklich nur buchstäblich hinsetzen und nichts tun. Das können Sie nicht, denn da ist diese Unruhe, die Sie dazu bringen will, aufzustehen und loszugehen, aufzustehen und loszugehen, aufzustehen und loszugehen. Ich glaube, es ist wichtig, sich einfach darüber im Klaren zu sein, dass die Unruhe Sie unglücklich macht. Sie ist einfach eine Abfolge von ständigen Gedanken.

Was man gegen die Unruhe tun kann: Ich versuche nicht, gegen sie anzukämpfen. Ich nehme nur zur Kenntnis, dass all diese Gedanken mich unruhig machen. Dann versuche ich herauszufinden: »Möchte ich jetzt lieber diesen Gedanken oder meine Ruhe haben?« Denn so lange ich meine Gedanken habe, bekomme ich meine Ruhe nicht.

Ihnen wird auffallen, dass ich Ruhe meine, wenn ich Glück sage. Viele Leute meinen mit Glück Freude oder Seligkeit, ich aber entscheide mich für Ruhe. ^[2]

Ein glücklicher Mensch ist nicht jemand, der die ganze Zeit glücklich ist.

Es ist jemand, dem es leicht fällt, Ereignisse so zu interpretieren, dass er seine angeborene Ruhe nicht verliert.

EIN WUNSCH

IST EIN VERTRAG,
DEN SIE

MIT SICH SELBST
SCHLIESSEN,

UM SO LANGE UNGLÜCKLICH
ZU SEIN, BIS SIE BEKOMMEN

WAS

SIE

WOLLEN.

JEDER WUNSCH IST GEWÄHLTES UNGLÜCK

Ich glaube, der häufigste Fehler der Menschen besteht darin, dass sie glauben, man könne durch irgendwelche äußeren Umstände glücklich werden. Ich weiß, dass das nicht sehr originell ist. Ich weiß, dass es nicht neu ist. Es ist eine grundlegende Weisheit des Buddhismus – ich will gar nicht die Lorbeeren

dafür. Ich denke nur, dass ich es auf einer sehr grundlegenden Ebene für richtig halte, auch für mich selbst.

Einmal haben wir ein neues Auto gekauft. Ich wartete darauf, dass es ankommt. Jede Nacht schaute ich in die Internetforen und informierte mich über das Auto. Warum? Es ist ein blödsinniges Objekt. Es ist nur ein blödes Auto. Es wird mein Leben nicht besonders verändern, wenn überhaupt. Ich weiß, dass ich mich nicht mehr dafür interessieren werde, sobald es vor meiner Tür steht. Die Sache ist die: Ich bin süchtig nach der Sehnsucht. Ich bin süchtig nach der Idee, dass etwas von außen mir irgendein Glück und Freude bringen wird. Dabei ist das vollkommen illusorisch.

Die grundlegende Illusion besteht darin, außerhalb von sich selbst nach irgendetwas zu suchen. Das soll nicht heißen, dass Sie die externe Welt meiden sollten. Das sollten Sie auf keinen Fall. Sie sind ein lebendes Wesen. Es gibt Dinge, die Sie tun. Sie kehren lokal die Entropie um. Aus diesem Grund gibt es Sie.

Sie sind dazu da, etwas zu tun. Sie wurden nicht gemacht, um im Sand zu liegen und den ganzen Tag zu meditieren. Sie sollten sich selbst zur Geltung kommen lassen. Machen Sie das, was für Sie gedacht ist.

Die Illusion ist wirklich grundlegend, und wir alle – auch ich selbst – leiden darunter: Wir denken, man müsse etwas in der äußeren Welt verändern und findet dann Frieden, immerwährende Freude und das Glück, das man verdient. Der Fehler wird wirklich immer und immer wieder gemacht. »Oh, ich werde sicher glücklich sein, wenn ich das habe«, sagt man, um was auch immer es geht. Das ist der grundlegende Fehler, den wir alle machen, 24 Stunden an sieben Tagen die Woche.

Die grundlegende Illusion: Es gibt da draußen etwas, das mich für immer glücklich machen und erfüllen wird.

Ein Wunsch ist ein Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen: Sie werden solange unglücklich sein, bis Sie bekommen, was Sie wollen. Genau das bedeutet es, was meines Erachtens den meisten von uns nicht klar ist. Ich glaube, dass wir voller Wünsche durch den Tag gehen und uns dann fragen, warum wir unglücklich sind. Ich versuche, mir dessen bewusst zu bleiben, denn dann kann ich meine Wünsche sehr sorgfältig auswählen. Dabei versuche ich immer, jederzeit möglichst nur einen großen Wunsch in meinem Leben zu haben, und ich erkenne ihn als die Achse meines Leidens an. Ich mache mir klar, auf welchem Gebiet ich entschieden habe, unglücklich zu sein. ^[5]

Ein Wunsch ist ein Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen: Sie sind so lange unglücklich, bis Sie bekommen, was Sie wollten.

Eins habe ich vor Kurzem gelernt: Es ist viel wichtiger, die eigenen Wünsche zu perfektionieren, als zu versuchen, etwas zu tun, das man sich nicht hundertprozentig wünscht. ^[1]

Wenn Sie jung und gesund sind, können Sie mehr tun. Weil Sie aktiver sind, entwickeln Sie tatsächlich immer mehr Wünsche. Sie bemerken nicht, dass das langsam Ihr Glück zerstört. Mir fällt auf, dass jüngere Menschen weniger glücklich, aber gesünder sind. Und ältere Menschen sind glücklicher, aber weniger gesund.

Wenn Sie jung sind, haben Sie Zeit. Sie sind gesund, haben aber kein Geld. Wenn Sie im mittleren Alter sind, haben Sie

Geld und Gesundheit, aber keine Zeit. Und wenn Sie alt sind, haben Sie Geld und Zeit, aber keine Gesundheit. Also liegt das große Ziel darin, alles drei gleichzeitig zu bekommen.

Bis den Leuten klar wird, dass sie genügend Geld haben, haben sie ihre Zeit und ihre Gesundheit verloren. ^[8]

ERFOLG KANN KEIN GLÜCK KAUFEN

Glück bedeutet, mit dem zufrieden zu sein, was man hat.
Erfolg entsteht durch Unzufriedenheit. Sie haben die Wahl.

Konfuzius hat gesagt, man hat zwei Leben, und das zweite beginnt, wenn einem klar wird, dass man nur eins hat. Wann und wie hat Ihr zweites Leben begonnen?

Das ist eine sehr tiefgehende Frage. Die meisten Menschen, die ein gewisses Alter hinter sich gelassen haben, kennen dieses Gefühl oder Phänomen: Man verbringt auf eine bestimmte Weise sein Leben und irgendwann ist man gezwungen, recht bedeutende Veränderungen vorzunehmen. Auch ich sitze definitiv in diesem Boot.

Lange Zeit in meinem Leben habe ich darum gekämpft, bestimmte materielle und gesellschaftliche Erfolge zu erzielen. Als ich diese materiellen und gesellschaftlichen Erfolge erreicht hatte (oder zumindest an einem Punkt war, ab dem sie nicht mehr so wichtig waren), wurde mir klar: Die Menschen um mich herum, die ähnliche Erfolge hatten oder auf dem Weg zu noch größeren waren, schienen überhaupt

nicht glücklich zu sein. In meinem Fall gab es definitiv eine hedonistische Adaption – ich gewöhnte mich sehr schnell an alles.

Das führte bei mir zu der Schlussfolgerung, und sie mag banal erscheinen, dass Glück von innen kommt. Diese Erkenntnis brachte mich auf den Weg, mehr an meinem inneren Selbst zu arbeiten und zu erkennen, dass jeder echte Erfolg innerlich ist und mit externen Umständen sehr wenig zu tun hat.

Man muss diese externen Sachen sowieso machen. Wir sind biologisch darauf programmiert. »Einfach abschalten« ist nicht möglich. Aber Ihre eigene Lebenserfahrung wird Sie zurück auf Ihren inneren Weg bringen.^[7]

Das Problem dabei, wirklich gut in einem Spiel zu werden, vor allem mit hohen Gewinnen, besteht darin, dass man immer weiter spielt, auch wenn man schon lange darüber hinausgewachsen sein sollte.

Überleben und Reproduktion treiben uns in die Tretmühle der Arbeit. Hedonistische Anpassung sorgt dafür, dass wir dort bleiben. Der Trick ist zu wissen, wann man abspringen und lieber spielen sollte.

Was bedeutet in Ihren Augen »erfolgreich«?

Die meisten Menschen halten andere für erfolgreich, wenn sie in dem Spiel gewinnen, das sie selbst auch spielen. Wenn Sie Sportler sind, werden Sie einen Spitzensportler erfolgreich finden. Wenn Sie Unternehmer sind, denken Sie vielleicht an Elon Musk.

Vor ein paar Jahren hätte ich Steve Jobs gesagt, denn er hat etwas mit vorangetrieben, das für die gesamte Menschheit das Leben verändert hat. Ich halte Marc Andreessen für erfolgreich, nicht wegen seiner neuen Betätigung als Wagniskapitalgeber, sondern wegen der unglaublichen Arbeit, die er bei Netscape geleistet hat. Satoshi Nakamoto ist erfolgreich, weil er Bitcoin erfunden hat, eine dieser unglaublichen technischen Schöpfungen, deren Auswirkungen Jahrzehnte anhalten. Und natürlich Elon Musk, weil er gegen alle Erwartungen gezeigt hat, was mit moderner Technologie und Unternehmergeist zu erreichen ist. Diese Entwickler und Kommerzialisierer bezeichne ich als erfolgreich.

Die echten Gewinner aber sind für mich diejenigen, die das Spiel komplett verlassen, nicht mehr mitspielen, sich darüber erheben. Das sind die Menschen, die über so gute innere Mental- und Selbstkontrolle sowie Selbstkenntnis verfügen, dass sie nichts von irgendjemand anderem brauchen. Ein paar solche Menschen gibt es in meinem Leben. Jerzy Gregorek würde ich als erfolgreich bezeichnen, weil er nichts von irgendjemandem braucht. Er lebt in Frieden, er ist wohlhabend und ob er im Vergleich zu anderen mehr oder weniger Geld verdient, spielt für seinen mentalen Zustand keine Rolle.

Unter den historischen Figuren würde ich sagen, der legendäre Buddha oder Krishnamurti, deren Schriften ich gerne lese, waren insofern erfolgreich, als auch sie das Spiel komplett verlassen haben. Gewinnen oder verlieren spielt keine Rolle für sie.

Dazu habe ich ein Zitat von Blaise Pascal gelesen: »Das gesamte Unheil der Welt entsteht dadurch, dass der Mensch nicht ruhig alleine in einem Zimmer sitzen kann.« Wenn Sie

nur 30 Minuten dasitzen und glücklich sein können, sind Sie erfolgreich. Das ist eine sehr starke Position, aber nur sehr wenige von uns gelangen dorthin. ^[6]

Glück entsteht für mich automatisch als eine Folge von Frieden. Wenn Sie innerlich und äußerlich friedlich sind, wird das letztendlich zu Glück führen. Aber Frieden ist sehr schwierig zu erreichen. Die Ironie liegt darin, dass die meisten von uns versuchen, durch Krieg zum Frieden zu kommen. Wenn Sie ein Unternehmen gründen, dann ziehen Sie auf gewisse Weise in den Krieg. Wenn Sie mit Ihren Mitbewohnern darum kämpfen, wer den Abwasch machen muss, führen Sie Krieg. Sie kämpfen, damit Sie später ein Gefühl von Sicherheit und Frieden bekommen.

In der Realität aber ist Frieden nicht garantiert. Er ist immer im Fluss. Er verändert sich stets. Sie sollten die Kernfähigkeit erlernen, mit dem Leben zu fließen und es in den meisten Fällen zu akzeptieren. ^[8]

Sie können vom Leben fast alles bekommen, was Sie wollen, vorausgesetzt, Sie konzentrieren sich auf eines, dass Sie viel mehr wollen als alles andere.

Nach meiner eigenen persönlichen Erfahrung lande ich in den meisten Fällen bei dem Wunsch, in Frieden zu leben.

Frieden ist Glück in Ruhe, und Glück ist Frieden in Bewegung. Sie können Frieden in Glück umwandeln, wann immer Sie möchten. Aber fast immer werden Sie nur Frieden haben wollen. Wenn Sie eine friedliche Person sind, werden alle Ihre Aktivitäten glückliche sein.

Heutzutage glauben wir, man würde Frieden finden, indem man alle externen Probleme löst. Aber es gibt unbegrenzt viele externe Probleme. Die einzige Möglichkeit, wirklich Frieden zu bekommen, besteht darin, sich vom gedanklichen Konstrukt des Problems an sich zu verabschieden. [77]

NEID IST DER FEIND DES GLÜCKS

Ich glaube nicht, dass das Leben schwierig ist. Ich glaube, dass wir es schwierig machen. Ich versuche unter anderem, das Wort »sollte« loszuwerden. Wann immer Ihnen ein »sollte« in den Sinn kommt, bedeutet es Schuld oder gesellschaftliche Programmierung. Wenn Sie etwas tun, weil Sie es »sollten«, bedeutet das im Grunde, dass Sie es eigentlich gar nicht wollen. Es macht Sie nur unglücklich. Also versuche ich, so viel »sollte« aus meinem Leben zu verbannen wie möglich. [1]

Der Feind von innerem Frieden sind Erwartungen, die uns von der Gesellschaft und anderen Menschen eingepflegt werden.

»Du solltest Sport machen. Du solltest gut aussehen«, sagt uns die Gesellschaft. Das ist ein kompetitives Spiel mit mehreren Teilnehmern. Andere können sehen, ob ich gut darin abschneide oder nicht. »Los, verdiene Geld. Kauf ein großes Haus«, wird uns gesagt. Noch ein externes Konkurrenz-Spiel mit vielen anderen Teilnehmern. Doch sich selbst darauf zu trainieren, glücklich zu sein, ist ein rein innerer Vorgang. Es gibt keinen externen Fortschritt, keine externe Bestätigung. Sie

treten gegen sich selbst an – und bei diesem Spiel macht nur ein Spieler mit.

Wir sind wie Bienen oder Ameisen. Wir sind so sehr soziale Wesen, dass wir extern programmiert und getrieben sind. Wir wissen nicht mehr, wie man diese Solospiele spielt und gewinnt. Wir treten nur noch in Spielen mit mehreren Teilnehmern an.

In Wirklichkeit ist das Leben jedoch ein Solospiel. Sie wurden alleine geboren. Sie werden alleine sterben. Alle Ihre Interpretationen sind alleine Ihre. Allein Sie haben alle Ihre Erinnerungen. In drei Generationen werden Sie verschwunden sein, niemanden interessiert es. Bevor Sie gekommen sind, hat es niemanden interessiert. Wir sind alle Einzelspieler.

Yoga und Meditation sind unter anderem deshalb so schwer langfristig durchzuhalten, weil sie nach außen keinen Wert haben. Sie sind reine Spiele für Einzelspieler.

Zu der Frage, ob man sich selbst von innen oder von außen bewertet, gibt es ein interessantes Gedankenspiel von Warren Buffett: Er fragt, ob Sie lieber der beste Liebhaber der Welt und bekannt als der schlechteste wären, oder umgekehrt.

Ganz genau. Alle wahren Bewertungen sind intern.

Eifersucht war für mich ein Gefühl, das zu überwinden mir sehr schwerfiel. Als ich jung war, empfand ich oft Eifersucht. Mit der Zeit habe ich gelernt, sie loszuwerden. Dieses Gefühl hat eine sehr vergiftende Wirkung, denn am Ende ha-

ben Sie selbst gar nichts davon. Sie sind unglücklicher, und der Mensch, auf den Sie eifersüchtig sind, ist immer noch erfolgreich, gutaussehend oder was auch immer ...

Irgendwann wurde mir klar: Ich konnte mir nicht nur kleine Aspekte aus dem Leben der Menschen aussuchen, auf die ich eifersüchtig war. Ich konnte nicht sagen, von diesem will ich den Körper, von jenem das Geld und von noch jemandem den Charakter. Sie müssen ganz der andere werden. Wollen Sie das wirklich, mit all seinen Reaktionen, Wünschen, der Familie, seinem Glücksniveau, seinen Aussichten im Leben, seinem Selbstbild? Wenn Sie nicht das komplette Paket wollen, sieben mal 24 Stunden zu 100 Prozent mit dem anderen tauschen wollen, dann macht es keinen Sinn, eifersüchtig auf ihn zu sein.

Als ich das erkannt hatte, schwand meine Eifersucht, denn ich möchte nicht irgendjemand anderes sein. Ich bin vollkommen zufrieden damit, ich zu sein. Übrigens, sogar das kann ich selbst kontrollieren: Glücklich darüber zu sein, ich selbst zu sein. Nur wird das nicht von der Gesellschaft belohnt. ^[4]

GLÜCK ENTSTEHT DURCH GEWOHNHEITEN

Meine überraschendste Entdeckung in den vergangenen fünf Jahren war, dass Ruhe und Glück Fähigkeiten sind. Damit werden Sie nicht geboren. Ja, es gibt ein genetisches Spektrum. Und einen großen Teil macht Konditionierung durch Ihre Umgebung aus. Aber sie können sich ent- und neu konditionieren.

Sie können Ihr Glück mit der Zeit steigern, und das beginnt damit, daran zu glauben, dass Sie es können.

Es ist eine Fähigkeit. So wie Ernährung eine Fähigkeit ist, Diät halten, Fitnesstraining, Geldverdienen, Frauen und Männer kennenlernen, gute Beziehungen führen zu können – sogar Liebe ist eine Fähigkeit. Es beginnt damit, dass Sie verstehen, dass dies erlernbare Fähigkeiten sind. Wenn Sie Ihren Willen und Ihre Konzentration dafür einsetzen, kann die Welt ein besserer Ort werden.

Umgeben Sie sich bei der Arbeit mit Menschen, die erfolgreicher sind als Sie selbst.

Umgeben Sie sich beim Spielen mit Menschen, die glücklicher sind als Sie selbst.

Was für eine Art von Fähigkeit ist Glück?

Letztendlich funktioniert alles über Versuch und Irrtum. Sie müssen ausprobieren, was funktioniert. Sie können Sitz-Meditation versuchen. Hat Ihnen das geholfen? Oder Tantra-Meditation oder Vipassana-Übungen? Brauchten Sie zehn Tage Auszeit oder haben Ihnen 20 Minuten gereicht?

Okay, nichts davon hat funktioniert. Aber wie wäre es mit Yoga? Vielleicht könnte ich Kitesurfen? Oder ich könnte Autorennen fahren. Wie wäre es mit Kochen? Werde ich es durch Zen? Sie müssen das alles buchstäblich ausprobieren, bis Sie etwas finden, das für Sie funktioniert.

Bei Medizin für den Geist ist der Placeboeffekt zu 100 Prozent wirksam. Wenn es um Ihren Geist geht, sollten Sie leicht positiv voreingenommen sein, nicht über die Maßen skeptisch. Wenn es ausschließlich um das Innere geht, sollten Sie eine positive Haltung haben.

Ich habe zum Beispiel *The Power of Now* von Eckhart Tolle gelesen, eine fantastische Einführung in das gegenwärtige Leben für Menschen, die nicht religiös sind. Er zeigt, dass es nichts Wichtigeres gibt, als präsent zu sein, und wiederholt das so oft, bis Sie es endlich verstehen.

Unter anderem schreibt Tolle von einer Übung zur Körperenergie. An diesem Punkt hätte mein altes Ich das Buch weggelegt und für Schwachsinn erklärt. Doch mein neues Ich sagte, »Nun, ich glaube mal daran, vielleicht funktioniert es ja.« Ich bin mit einer positiven Haltung an die Sache herangegangen. Ich legte mich hin und probierte die Meditation. Und wissen Sie was? Ich fühlte mich dabei echt gut.

Wie entwickelt man Glück als Fähigkeit?

Sie können gute Gewohnheiten entwickeln. Keinen Alkohol zu trinken, wird Ihre Stimmung stabiler machen. Auf Zucker zu verzichten ebenfalls. Facebook, Snapchat oder Twitter nicht zu nutzen, wird Ihre Stimmung stabilisieren. Videospiele machen Sie kurzfristig glücklicher – ich war früher ein begeisterter Gamer. Langfristig aber können sie Ihr Glück ruinieren. Sie bekommen eine ständige Dopamin-Zufuhr, die Ihnen dann auf kleine, unkontrollierbare Arten wieder entzogen wird. Koffein ist ein weiterer Faktor, bei dem man kurzfristig gegen langfristig tauscht.

Im Wesentlichen müssen Sie durch Ihr Leben gehen, indem Sie Ihre unüberlegten schlechten Angewohnheiten durch gute ersetzen; nehmen Sie sich fest vor, ein glücklicherer Mensch zu sein. Letztendlich sind Sie eine Kombination aus Ihren Gewohnheiten und den Menschen, mit denen Sie am meisten Zeit verbringen.

Als Kinder haben wir noch sehr wenige Gewohnheiten. Mit der Zeit lernen wir, was wir unterlassen sollen. Wir werden uns unserer selbst bewusst. Wir fangen an, Gewohnheiten und Routinen auszubilden.

Viele Unterschiede zwischen Menschen, die mit dem Alter glücklicher werden, und anderen, die es nicht werden, lassen sich durch die Gewohnheiten erklären, die sie entwickelt haben. Haben Sie Gewohnheiten, die eher Ihr langfristiges Glück erhöhen als Ihr kurzfristiges? Umgeben Sie sich mit Menschen, die allgemein positiv und gut gelaunt sind? Erfordern diese Beziehungen wenig Pflege? Bewundern und respektieren Sie diese Menschen, beneiden sie aber nicht?

Nach der »Theorie der fünf Schimpansen« kann man das Verhalten eines Schimpansen vorhersagen, wenn man die fünf anderen Schimpansen beobachtet, mit denen er die meiste Zeit verbringt. Ich glaube, das gilt auch für Menschen. Vielleicht ist es nicht politisch korrekt zu sagen, dass Sie Ihre Freunde sehr genau aussuchen sollten. Aber Sie sollten jedenfalls nicht nur den Zufall entscheiden lassen, weil jemand neben Ihnen wohnt oder mit Ihnen arbeitet. Die Menschen, die am glücklichsten und optimistischsten sind, wählen die richtigen fünf Schimpansen aus. ^[8]

Die erste Regel für den Umgang mit Konflikten lautet: Verbringen Sie Ihre Zeit nicht mit Leuten, die ständig in Konflikte verwickelt sind. Ich bin an nichts interessiert, was nicht oder auch nur schwierig aufrechtzuerhalten ist, auch nicht an schwierigen Beziehungen. ^[5]

Wenn Sie sich nicht vorstellen können, mit jemandem das ganze Leben zusammenzuarbeiten, sollten Sie es nicht einmal einen Tag lang tun.

Ich habe einen Freund aus dem Iran, er heißt Behzad. Er liebt einfach das Leben, und er hat keine Zeit für irgendjemanden, der nicht glücklich ist.

Wenn man Behzad nach seinem Geheimnis fragt, schaut er einen an und sagt: »Hör auf, *warum* zu fragen und fang an, *wow* zu sagen«. Die Welt ist so ein bemerkenswerter Ort. Als Menschen sind wir gewohnt, alles für selbstverständlich zu halten. Zum Beispiel das, was wir beide hier gerade machen – wir sitzen in einem Gebäude, tragen Kleidung, sind gut ernährt und kommunizieren miteinander durch Raum und Zeit. Eigentlich sollten wir zwei Affen sein, die gerade im Dschungel sitzen und dem Sonnenuntergang zuschauen, und uns fragen, wo wir gleich schlafen werden.

Wenn wir etwas bekommen, gehen wir davon aus, dass die Welt es uns schuldet. Wenn Sie gegenwärtig sind, werden Sie feststellen, wie viele Geschenke und wie viel Überfluss jederzeit um uns herum zur Verfügung stehen. Das ist eigentlich alles, was Sie wissen müssen: Ich bin jetzt hier, und mir stehen all diese unglaublichen Dinge zur Verfügung.^[8]

Der wichtigste Trick zum Glücklichsein besteht darin zu erkennen, dass Glück eine Fähigkeit ist, die Sie entwickeln, und eine Entscheidung, die Sie treffen. Sie entscheiden, glücklich zu sein, und dann arbeiten Sie daran. Das ist genau wie beim Aufbau von Muskeln. Oder wie Abnehmen. Es ist wie im Job Erfolg zu haben oder rechnen zu lernen.

Sie entscheiden, dass etwas wichtig für Sie ist. Sie geben ihm die höchste Priorität. Sie lesen alles über das Thema.^[7]

GEWOHNHEITEN DES GLÜCKS

Ich kenne eine Reihe von Tricks, die ich nutze, um glücklicher im Moment zu sein. Erst waren sie blöd und schwierig und erforderten viel Aufmerksamkeit, inzwischen aber sind einige davon zu meiner zweiten Natur geworden. Indem ich sie religiös praktiziere, ist es mir gelungen, mein Glücksniveau nicht unerheblich zu steigern.

Der offensichtliche Trick ist Meditation – Einsichtsmeditation. Ich arbeite dabei an einem konkreten Ziel: Ich möchte verstehen, wie mein Geist funktioniert. ^[7]

Man kann in jedem einzelnen Moment nur sehr bewusst da sein. Wenn ich mich dabei ertappe, wie ich jemanden beurteile, kann ich mich selbst stoppen und fragen, »Wie lässt sich das positiv deuten?«. Früher habe ich mich über vieles geärgert. Heute schaue ich mir immer die positive Seite an. Dafür war eine Zeitlang eine bewusste Entscheidung erforderlich; ich brauchte ein paar Sekunden, um das Positive zu sehen. Jetzt gelingt es mir in Sekundenbruchteilen. ^[7]

Ich versuche, mehr Sonnenlicht an meine Haut heranzulassen. Ich schaue nach oben und lächle. ^[7]

Fragen Sie sich jedes Mal, wenn Sie bemerken, dass Sie sich etwas wünschen: »Ist es so wichtig für mich, dass ich unglücklich werde, wenn es nicht klappt?« In der überwältigenden Mehrzahl der Fälle werden Sie feststellen, dass dem nicht so ist. ^[7]

Ich glaube, auch der Verzicht auf Koffein hat mich glücklicher gemacht. Es macht mich zu einer stabileren Person. ^[7]

Tägliches Fitnesstraining macht mich ebenfalls glücklicher, denke ich. Wenn man Frieden mit seinem Körper hat, ist Frieden im Geist leichter zu erreichen. ^[7]

Je mehr Sie beurteilen, desto mehr grenzen Sie sich ab. Sie werden sich für einen Moment gut fühlen, weil Sie sich selbst gut finden und für besser als jemand anderen halten. Später aber werden Sie sich einsam fühlen und überall Negatives sehen. Die Welt spiegelt einfach Ihre eigenen Gefühle auf Sie zurück. [77]

Sagen Sie Ihren Freunden, dass Sie ein glücklicher Mensch sind. Das wird Sie zwingen, sich daran zu halten. Menschen haben eine natürliche Neigung zur Konsistenz. Leben Sie sie. Ihre Freunde werden von Ihnen erwarten, dass Sie ein glücklicher Mensch sind. [5]

Gewinnen Sie Zeit und Glück, indem Sie die Nutzung der folgenden drei Smartphone-Apps minimieren: Telefon, Kalender und Wecker. [11]

Je mehr Geheimnisse Sie haben, desto weniger glücklich werden Sie sein. [11]

In schlechter Stimmung? Nutzen Sie Meditation, Musik und Sport, um sich wieder neu aufzubauen. Wählen Sie dann einen neuen Weg, um sich mit emotionaler Energie für den Rest des Tages zu versorgen. [11]

Hedonistische Anpassung funktioniert besser bei menschengemachten Dingen (Autos, Häuser, Kleidung, Geld) als bei natürlichen (Essen, Sex, Sport). [11]

Regel ohne Ausnahme: Alle Bildschirm-Aktivitäten sind mit weniger Glück verbunden, alle bildschirmlosen mit mehr. [11]

Eine persönliche Kennzahl: Wie viel Zeit des Tages tun sie etwas aus Verpflichtung statt aus Interesse? [11]

Die Nachrichten sind dazu da, Sie unruhig und wütend zu machen. Aber die großen Trends bei Wissenschaft, Wirtschaft, Bildung und Konflikten weisen in eine positive Richtung. Bleiben Sie optimistisch! [11]

Politik, Wissenschaft und gesellschaftlicher Status sind sämtlich Nullsummenspiele. Nur in kooperativen Spielen (Positivsummenspielen) können Menschen kreativ werden. [11]

Erhöhen Sie den Serotonin-Spiegel im Gehirn ohne Drogen: Sonnenlicht, Sport, positives Denken und Tryptophan. [11]

GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Suchen Sie sich etwas aus. Kultivieren Sie einen Wunsch. Visualisieren Sie ihn.

Planen Sie einen nachhaltigen Weg.

Identifizieren Sie Bedürfnisse, Auslöser und Ersatzmittel.

Sagen Sie es Ihren Freunden.

Zeichen Sie alles sorgfältig auf.

Selbstdisziplin ist eine Brücke zu einem neuen Selbstbild.

Lassen Sie das neue Selbstbild aushärten. Das sind Sie – jetzt. [11]

Erst wissen Sie es. Dann verstehen Sie es. Dann können Sie es erklären. Dann können Sie es fühlen. Und am Ende sind Sie es.

GLÜCK IN AKZEPTANZ FINDEN

In jeder Situation im Leben haben Sie stets drei Optionen: Sie können sie verändern, akzeptieren oder verlassen.

Wenn Sie sie verändern wollen, ist das ein Wunsch. Er wird Ihnen Schmerzen verursachen, bis Sie die Veränderung er-

reicht haben. Suchen Sie sich also nicht zu viele davon aus. Nehmen Sie sich jederzeit in Ihrem Leben nur einen großen Wunsch vor, um sich selbst einen Sinn und Motivation zu geben.

Warum nicht zwei?

Weil Sie dann abgelenkt sind.

Ein Wunsch ist schon schwierig genug. Inneren Frieden erreichen Sie, wenn Ihr Geist frei von Gedanken ist. Und viel Klarheit entsteht dadurch, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein. Es ist aber sehr schwer, in der Gegenwart zu sein, wenn man ständig denkt: »Ich muss das machen, ich will dies haben, jenes muss sich ändern«. ^[8]

Sie haben stets drei Möglichkeiten: verändern, akzeptieren, verlassen. Keine gute Option ist es, herumzusitzen und zu wünschen, Sie könnten etwas verändern, das aber nicht zu versuchen, oder zu wünschen, Sie könnten gehen, das aber weder zu tun noch die Situation zu akzeptieren. Solche Konflikte oder Aversionen sind verantwortlich für den Großteil unseres Unglücks. Der Ausdruck, den ich wahrscheinlich am häufigsten in meinem Kopf habe, besteht nur aus einem Wort: »akzeptieren«. ^[5]

Wie sieht Akzeptanz für Sie aus?

Akzeptanz bedeutet, das Ergebnis in Ordnung zu finden, egal wie es ausfällt. Ausgeglichen und zentriert zu sein. Einen Schritt zurückzutreten und die Dinge in einem größeren Zusammenhang zu sehen.

Wir bekommen nicht immer, was wir wollen, aber trotzdem ist das, was passiert, manchmal genau das Richtige. Je früher Sie es als Realität akzeptieren, desto früher können Sie sich daran anpassen.

Akzeptanz zu erreichen, ist sehr schwierig. Ich habe ein paar Methoden, mit denen ich es versuche, aber ich würde nicht sagen, dass sie perfekt funktionieren.

Eine besteht darin, einen Schritt zurückzutreten und mich an andere schmerzhaftere Zeiten in meinem Leben zu erinnern. Ich schreibe sie sogar auf. »Als du dich das letzte Mal von jemandem getrennt hast, das letzte Mal geschäftlich gescheitert bist, das letzte Mal gesundheitliche Probleme hattest, was ist da passiert?« Mithilfe dieser Fragen kann ich nachvollziehen, welches Wachstum und welche Verbesserungen Jahre später aus diesen Situationen hervorgegangen sind.

Für kleinere Verstimmungen nutze ich ein anderes Hilfsmittel. Wenn sie auftreten, möchte ein Teil von mir sofort negativ reagieren. Aber ich habe gelernt, mich stattdessen zu fragen, was das Positive an der Situation ist.

»Gut, ich komme also zu spät zu einem Meeting. Aber welchen Vorteil habe ich davon? Ich kann mich kurz entspannen und den Vögeln zusehen. Außerdem verschwende ich weniger Zeit in dem langweiligen Meeting.« Es gibt an allem etwas Gutes.

Selbst wenn Ihnen nichts Positives einfällt, können Sie immer noch auf eine höhere Instanz setzen: »Okay, das Universum möchte mir etwas sagen. Ich kann jetzt zuhören und lernen.«

Um Ihnen ein sehr einfaches Beispiel zu geben: Ich war bei einer Veranstaltung, und hinterher hat jemand meinen Mail-

Eingang mit Unmengen an Fotos überflutet, die er dort gemacht hatte.

Es gab einen winzigen Moment, in dem ich spontan darüber urteilte und mir sagte: »Oh Mann, hätte der nicht nur ein paar von den besten auswählen können? Wer verschickt 100 Fotos?« Dann aber fragte ich mich: »Was ist das Positive? Positiv war natürlich, dass ich meine fünf Lieblingsbilder selbst aussuchen konnte. Ich konnte mein eigenes Urteilsvermögen einsetzen.

Ein ganzes Jahr lang habe ich diesen Trick häufig geübt. Inzwischen brauche ich nicht mehr einige Sekunden, um zu einer positiven Reaktion zu kommen, sondern mein Gehirn schafft es fast sofort. Das ist eine Angewohnheit, die auch Sie sich antrainieren können. ^[8]

Wie lernen Sie, Dinge zu akzeptieren, die Sie nicht ändern können?

Letztendlich läuft alles auf einen großen Haken hinaus, den Sie schlagen müssen: den Tod annehmen.

Der Tod ist das Wichtigste, was Ihnen je passieren wird. Wenn Sie sich Ihren Tod ansehen und ihn anerkennen statt vor ihm davonzulaufen, wird er großen Sinn in Ihr Leben bringen. Wir verbringen so viel Zeit in unserem Leben damit, den Tod zu vermeiden. Ein großer Teil unseres Kämpfens kann als Suche nach Unsterblichkeit verstanden werden.

Wenn Sie religiös sind und an ein Leben nach dem Tod glauben, dann sind Sie versorgt. Wenn Sie nicht religiös sind, haben Sie vielleicht Kinder. Wenn Sie Künstler, Maler oder Geschäftsmann sind, wollen Sie ein Vermächtnis hinterlassen.

Hier ist ein heißer Tipp: Es gibt kein Vermächtnis. Es gibt nichts zurückzulassen. Wir alle werden einfach weg sein. Unsere Kinder werden weg sein. Unsere Arbeiten werden zu Staub zerfallen. Unsere Zivilisationen werden verschwinden. Unser Planet, unser ganzes Sonnensystem. Im großen Gesamtbild gibt es das Universum seit zehn Milliarden Jahren. Es wird noch weitere zehn Milliarden Jahre existieren.

Ihr Leben ist das Leuchten eines Glühwürmchens in der Nacht. Sie sind nur ausgesprochen kurz hier. Wenn Sie die Sinnlosigkeit von dem, was Sie tun, restlos anerkennen, dann haben Sie meiner Meinung nach die Chance, großes Glück und Frieden zu erreichen, weil Sie verstehen, dass es ein Spiel ist. Aber das Spiel kann Spaß machen. Es kommt auf nichts weiter an als darauf, dass Sie Ihre Realität wahrnehmen, während Sie durch das Leben gehen. Warum sollten Sie sie nicht auf eine möglichst positive Weise deuten?

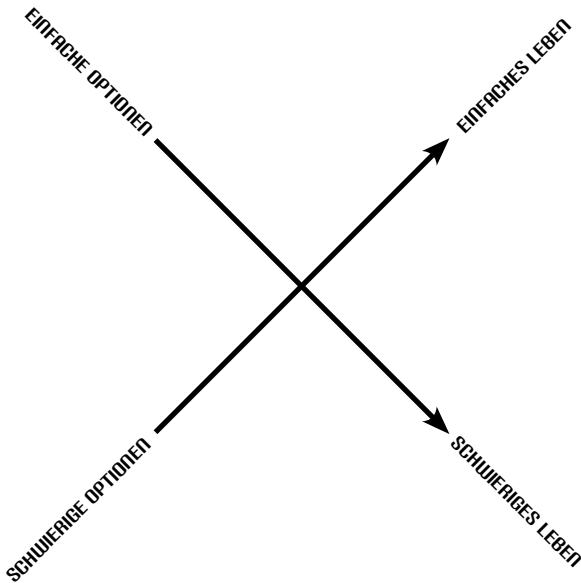
Mit keinem Moment, in dem Sie keine gute Zeit haben, nicht wirklich glücklich sind, tun Sie irgendjemandem irgendeinen Gefallen. Es ist nicht so, als würde Ihr Unglück jemandem helfen, sich besser zu fühlen. Sie tun nichts außer das unglaublich kleine und wertvolle Stück Zeit zu verschwenden, das Sie auf dieser Erde haben. Den Tod im Bewusstsein zu behalten und nicht zu verleugnen, ist sehr wichtig.

Immer wenn ich selbst mich in Ego-Kämpfe verstricke, denke ich einfach an die ganzen Zivilisationen, die gekommen und gegangen sind. Nehmen wir zum Beispiel die Sumerer. Ich bin sicher, sie waren wichtige Menschen und haben tolle Sachen gemacht, aber bitte nennen Sie mir einen einzigen bekannten Sumerer. Sagen Sie mir irgendetwas Bleibendes von

Interesse oder Bedeutung, dass die Sumerer gemacht haben. Nichts.

Also werden die Leute in einigen zehntausend oder hunderttausend Jahren nach heute vielleicht auch sagen: »Ja klar, Amerikaner, ich habe schon mal von denen gehört.«^[8]

Eines Tages werden Sie sterben, und dann wird nichts davon mehr eine Rolle spielen. Also haben Sie Spaß. Tun Sie etwas Positives. Verbreiten Sie Liebe. Machen Sie jemanden glücklich. Lachen Sie ein bisschen. Genießen Sie den Moment. Und erledigen Sie Ihre Arbeit.^[8]



| SICH SELBST RETTEN

Ärzte machen Sie nicht gesund.
Ernährungsberater machen Sie nicht schlank.
Lehrer machen Sie nicht intelligent.
Gurus machen Sie nicht ruhig.
Mentoren machen Sie nicht reich.
Trainer machen Sie nicht fit.
Letztendlich müssen Sie die Verantwortung übernehmen.
Retten Sie sich selbst!

ENTSCHEIDEN, SIE SELBST ZU SEIN

Viele Menschen betreiben heute das, was Sie möglicherweise auch gerade tun: Sie zerfleischen sich selbst, machen Notizen und sagen, »Ich muss das tun, ich muss jenes tun, und das muss ich auch noch ...«. Nein, Sie müssen gar nichts.

Alles, was Sie tun sollten, ist das, was Sie wollen. Wenn Sie aufhören zu überlegen, wie Sie etwas so tun, wie es andere von Ihnen verlangen, bekommen Sie Gelegenheit, auf die kleine Stimme in Ihrem Kopf zu hören, die eine eigene Vorstellung davon hat. So können Sie mehr Sie selbst werden.

Meinen größten Mentor habe ich nie kennengelernt. Ich wollte so sehr so sein wie er. Aber seine Botschaft war genau das Gegenteil: Sei du selbst, mit leidenschaftlicher Intensität.

Niemand auf der Welt wird Sie darin übertreffen, Sie selbst zu sein. Sie werden nie so gut darin, ich zu sein, wie ich es bin. Ich werde nie so gut darin sein, Sie zu sein, wie Sie selbst. Natürlich sollten Sie zuhören und aufnahmefähig sein, aber versuchen Sie nicht, jemanden nachzuahmen. Das ist ein Irrweg. Stattdessen ist jeder Mensch für irgendetwas einzigartig qualifiziert. Jeder hat spezielles Wissen, Können, Fähigkeiten und Wünsche, die er mit niemandem in der Welt teilt, alleine aufgrund von Kombinationen aus menschlicher DNA und Entwicklung.

Die Kombinationen aus menschlicher DNA und Erfahrung sind verblüffend. Sie werden niemals zwei Menschen treffen, die komplett identisch und deshalb austauschbar sind.

Ihr Ziel im Leben ist, die Menschen, Unternehmen, Projekte oder Künste zu finden, von denen Sie am meisten gebraucht werden. Irgendetwas da draußen wartet nur auf Sie. Verzichteten Sie darauf, Checklisten und Entscheidungstabellen zu erstellen, die darauf basieren, was andere Leute machen. Sie werden nie diese anderen sein. Sie werden nie gut darin sein, jemand anderes zu sein. ^[4]

Um einen eigenständigen Beitrag zu leisten, müssen Sie auf eine irrationale Weise besessen von etwas sein.

ENTSCHEIDEN, FÜR SICH SELBST ZU SORGEN

Meine oberste Priorität im Leben, noch vor meinem Glück, meiner Familie und meiner Arbeit, ist meine eigene Gesundheit. An erster Stelle steht meine körperliche und an zweiter meine geistige Gesundheit. Als Drittes kommt meine spirituelle Verfassung. Dann die Gesundheit meiner Familie und danach ihr Wohlergehen. Ist all das gewährleistet, kann ich mich nach draußen begeben und mit dem Rest der Welt machen, was auch immer mein Bedürfnis ist. ^[4]

Nichts ist wirkungsvoller darin, für den Rest des Lebens die Kontraste schärfer zu stellen, als ein gesundheitliches Problem.

Was an der modernen Welt hält uns davon ab,
so zu leben, wie es Menschen entspricht?

Sehr sehr vieles.

Etliches betrifft körperliche Aspekte. Unsere Ernährung entspricht nicht dem, wofür uns die Evolution geschaffen hat. Eine korrekte Ernährung sollte wahrscheinlich in etwa einer Paleo-Diät entsprechen, also hauptsächlich aus Gemüse mit ein wenig Fleisch und Beeren entsprechen.

Was Sport betrifft, sind wir wahrscheinlich eher zum Spielen gemacht als zum Trainieren auf einem Laufband. Unsere Evolution dürfte darauf hinauslaufen, dass wir alle fünf Sinne in gleichem Maße nutzen, statt nur den visuellen Cortex. In der modernen Gesellschaft haben fast alle Reize und Kom-

munikation visuellen Charakter. Wir sind auch nicht dafür gemacht, in Schuhen zu gehen. Viele Rücken- und Fußprobleme hängen mit Schuhen zusammen. Wir sind nicht dafür gemacht, Kleidung zu tragen, die uns jederzeit warm hält. Wir sind für einen gewissen Kontakt mit Kälte ausgelegt, denn das bringt das Immunsystem in Schwung.

Unsere Evolution hat nicht vorgesehen, dass wir in einem perfekt sterilen und saubereren Umfeld leben. Das führt zu Allergien und einem schlecht trainierten Immunsystem, was als Hygiene-Hypothese bezeichnet wird. Im Lauf der Evolution lebten wir in viel kleineren Stämmen und hatten mehr Familie um uns herum. Ich bin zum Teil in Indien aufgewachsen, wo sich jeder in die Angelegenheiten des anderen einmischt. Es gibt einen Cousin, eine Tante, einen Onkel, der immer da ist. Dadurch ist man selten deprimiert, denn man ist nie alleine (ich spreche hier nicht von Menschen mit einer chemisch begründeten Depression; ich meine eher existenzielle Ängste und unglückliche Phasen wie sie Teenager offenbar durchmachen). Auf der anderen Seite haben Sie keinerlei Privatsphäre, können also nicht frei sein. Das führt zu Zielkonflikten.

Wir sind nicht dafür gemacht, alle fünf Minuten auf unser Telefon zu schauen. Der ständige Stimmungswechsel, erst ein Like zu bekommen und dann einen bösen Kommentar, macht uns zu verängstigten Kreaturen. Während unserer Evolution herrschte Knappheit, jetzt leben wir im Überfluss. Ein ständiger Kampf dreht sich darum, Nein zu sagen, obwohl unsere Gene Ja sagen wollen. Ja zu Zucker. Ja dazu, in einer Beziehung zu bleiben. Ja zum Alkohol. Ja zu Drogen. Ja, ja, ja. Unsere Körper wissen nicht, wie man Nein sagt. ^[8]

Wenn jeder dieselbe Krankheit hat, sehen wir sie nicht mehr als solche an.

ERNÄHRUNG

Außerhalb von Mathematik, Physik und Chemie gibt es nicht viel »wissenschaftliche Einigkeit«. Wir streiten immer noch darüber, wie die optimale Ernährung aussieht.

Haben Sie eine Meinung über ketogene Diät?

Sie scheint wirklich schwierig einzuhalten zu sein. Dass das Gehirn und der Körper einen Reserve-Mechanismus haben, macht Sinn. In der Eiszeit zum Beispiel entwickelten sich die Menschen, ohne dass ihnen viele Pflanzen zur Verfügung standen. Gleichzeitig essen wir schon seit Tausenden von Jahren Pflanzen. Ich glaube nicht, dass sie schlecht für uns sind, aber besser ist wahrscheinlich eine Ernährung, die eher der Paleo-Diät entspricht.

Wirklich interessant finde ich das Zusammenspiel zwischen Zucker und Fett. Fett ist das, was satt macht. Fettiges Essen sorgt dafür, dass Sie ein Völlegefühl empfinden. Am einfachsten erreichen Sie diesen Zustand über eine ketogene Ernährung, bei der Sie die ganze Zeit jede Menge Speck essen. Dann ist Ihnen beinahe schlecht und Sie können kein Fett mehr sehen.

Zucker dagegen macht Sie hungrig. »Um uns herum gibt es überall diese unglaubliche Nahrungsquelle, auf die uns die

Evolution nicht vorbereitet hat«, signalisiert er Ihrem Körper; also rennen Sie los, um Zucker zu bekommen. Das Problem dabei ist, dass Zucker den Fett-Effekt dominiert. Wenn Sie ein fettiges Essen zu sich nehmen und noch etwas Zucker dazu, wird der Zucker für Hunger sorgen und das Fett für die Kalorien, und Sie haben einen Riesenappetit. Das ist der Grund, warum alle Desserts große Kombinationen aus Fett und Kohlenhydraten sind.

In der Natur kommt beides zusammen nur sehr selten vor. Kohlenhydrate und Fett stecken in Kokosnüssen, in Mangos, vielleicht in Bananen, aber im Grunde nur in tropischen Früchten. Die Kombination aus Zucker und Fett ist wirklich tödlich. Darauf sollten Sie bei Ihrer Ernährung achten.

Ich bin kein Experte, und das Problem mit Diäten und Ernährung ist dasselbe wie mit Politik: Jeder hält sich für einen Experten. Die Identität mancher Menschen ist damit verknüpft, denn für sie ist offensichtlich die richtige Antwort, was sie essen oder glauben, essen zu müssen. Jeder hat hier seine eigene kleine Religion – Ernährung ist wirklich ein schwieriges Gesprächsthema. Von mir deshalb nur so viel: Im Allgemeinen wird man bei jeder vernünftigen Ernährung die Kombination aus Zucker und Fett vermeiden. ^[2]

Fettes Essen erzeugt Sättigung, Zucker ein Hungergefühl. Die Wirkung des Zuckers dominiert. Steuern Sie Ihren Appetit entsprechend.

Die meisten fitten und gesunden Menschen achten viel mehr darauf, was sie essen, als wie viel. Qualitätskontrolle ist einfacher als Quantitätskontrolle (und führt dazu). ^[11]

Paradoxerweise ist es (auf der Basis von wenig Kohlenhydraten oder einer Paleo-Diät) einfacher, komplett zu fasten, als die Größe der Portionen zu kontrollieren. Sobald der Körper Nahrung wahrnimmt, überlistet er das Gehirn. ^[11]

Bei Wonder Bread stelle ich mir die Frage: Wie kann es bei Zimmertemperatur über Monate weich bleiben? Wenn Bakterien es nicht essen wollen, sollten Sie es vielleicht auch nicht tun. ^[11]

Nach 5000 Jahren streiten wir noch immer darüber, ob Fleisch oder Pflanzen giftig sind. Hören Sie nicht auf die Extremisten und lassen Sie alles weg, was in den letzten paar hundert Jahren erfunden wurde. ^[11]

Bei Medizin und Ernährung folgen Sie dem Prinzip: Subtrahieren vor Addieren. ^[11]

Mein Trainer schickt mir Fotos von seinen Mahlzeiten, und sie erinnern mich daran, dass wir alle geschmackssüchtig sind. ^[11]

Die einfachste Diät der Welt: Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind, desto weniger davon sollte man konsumieren.

SPORT

Je härter das Training, desto einfacher der Tag.

Welche Ihrer Gewohnheiten, glauben Sie, hat den stärksten positiven Einfluss auf Ihr Leben?

Das tägliche Fitnesstraining am Morgen. Für mich hat es alles verändert. Es sorgt dafür, dass ich mich gesünder und jünger fühle. Es sorgt dafür, dass ich abends nicht mehr lange ausgehe. Dazu bewog mich Folgendes: Jeder sagt ständig: »Ich habe keine Zeit«. Wann immer Sie jemanden eine sogenannte gute Angewohnheit vorschlagen, wird er eine Ausrede haben. Und die lautet meistens: »Ich habe keine Zeit«, was aber nur eine andere Formulierung für »Es ist mir nicht wichtig« ist. Also müssen Sie sich in Wirklichkeit fragen, ob etwas für Sie Priorität hat oder nicht. Wenn es für Sie ganz oben steht, dann tun sie es. So funktioniert einfach das Leben. Wenn Sie einen vollgestopften Korb mit 10 oder 15 verschiedenen Prioritäten haben, beschäftigen Sie sich am Ende mit keiner davon.

Ich habe stattdessen entschieden, dass die höchste Priorität in meinem Leben, vor meinem Glück, vor meiner Familie und vor meiner Arbeit, meine eigene Gesundheit ist. Angefangen mit meiner körperlichen Gesundheit. ^[4] Sobald meine körperliche Gesundheit für mich höchste Priorität hatte, konnte ich nicht mehr sagen, ich hätte keine Zeit dafür. Am Morgen mache ich Fitnesstraining, und das dauert so lange, wie es eben dauert. Ich fange den Tag nicht richtig an, bevor ich damit fertig bin. Mir ist egal, wenn die Welt zusammenbricht und wegschmilzt, Sie kann 30 Minuten warten, bis ich mit dem Training fertig bin.

Ich mache das nahezu jeden Tag. Es gibt einige Tage, an denen ich pausieren muss, weil ich reise, verletzt oder krank bin oder so etwas. Jedes Jahr kann ich die Zahl der Tage, an denen ich aussetze, an einer Hand abzählen. ^[4]

Einen Monat regelmäßig Yoga, und ich fühle mich zehn Jahre jünger. Gelenkig zu bleiben, bedeutet, jung zu bleiben.

Wie Sie zu einer Gewohnheit kommen, spielt keine Rolle. Machen Sie etwas jeden Tag. Dabei ist auch fast egal, was es ist. Manche Leute zerbrechen sich den Kopf darüber, ob sie Gewichte heben oder Tennis spielen, Pilates, intensives Intervall-Training, »The Happy Body« oder noch etwas anderes wählen sollen. Aber damit verfehlen sie das Ziel. Wichtig ist, irgendetwas jeden Tag zu machen. Was es ist, spielt keine Rolle. Der beste Sport für Sie ist der, bei dem Sie sich darauf freuen, ihn jeden Tag auszuüben. ^[4]

Vorteile von Meetings im Gehen:

- das Gehirn funktioniert besser
- Bewegung und Tageslicht
- kürzer, weniger Höflichkeiten
- mehr Dialog, weniger Monolog
- keine Präsentationen
- leicht zu beenden, indem man zurückgeht

Es ist wie mit allem im Leben: Wenn Sie bereit sind, kurzfristige Opfer zu bringen, bekommen Sie die langfristigen Vorteile. Mein Sporttrainer (Jerzy Gregorek) ist ein wirklich weiser, brillanter Mann. »Einfache Entscheidungen, hartes Leben. Harte Entscheidungen, einfaches Leben«, sagt er immer.

Im Grunde geht es darum, jetzt gleich die harte Entscheidung zu treffen, weniger Junk-Food zu essen, als Sie Lust haben, und sich durchzuringen, Sport zu treiben. Langfristig

wird Ihr Leben dann einfach sein. Sie werden nicht krank. Sie sind nicht unfit. Dasselbe gilt für Werte. Dasselbe gilt für die Frage, ob Sie Geld für schlechtere Zeiten zurücklegen. Dasselbe gilt auch dafür, wie Sie Ihre Beziehungen angehen. **Wenn Sie jetzt sofort die einfachen Optionen wählen, wird Ihr Leben insgesamt viel härter sein.** [4]

**MEDITATION
IST**

**INTERMITTIERENDES
FASTEN**

FÜR DEN GEIST.

MEDITATION UND MENTALE STÄRKE

Eine Emotion ist unser biologisch entstandener Versuch, die künftigen Auswirkungen eines aktuellen Ereignisses vorherzusagen. In modernen Zusammenhängen sind Emotionen meist übertrieben oder falsch.

Warum ist Meditation so wirkungsvoll?

Ihr Atem ist eine der wenigen Stellen, an der Ihr autonomes (vegetatives) Nervensystem auf Ihr somatisches Nervensystem trifft. Er ist willkürlich, steuert aber alle Vorgänge, die uns bewusst sind, also können wir sie auch kontrollieren.

Ich glaube, in vielen Meditationspraktiken spielt der Atem eine so große Rolle, weil er das Tor zum somatischen Nervensystem ist. Es gibt in der medizinischen und spirituellen Literatur viele, viele Beispiele von Menschen, die ihre Körper fast nach Belieben kontrollieren.

Ihr Geist ist ein sehr mächtiges Werkzeug. Was aber soll so besonders daran sein, wenn Ihr Vorderhirn Signale an Ihr Hinterhirn schickt und Ihr Hinterhirn dann Ressourcen in den ganzen Körper weiterleitet?

Sie können das erreichen, indem Sie einfach nur atmen. Entspanntes Atmen sagt Ihrem Körper, dass Sie in Sicherheit sind. Dann braucht Ihr Vorderhirn weniger Ressourcen als sonst. Die zusätzliche Energie kann an Ihr Hinterhirn geschickt werden, das diese Ressourcen dem Rest des Körpers zur Verfügung stellt.

Ich will nicht behaupten, dass Sie jede beliebige Krankheit besiegen können, nur indem Sie Ihr Hinterhirn aktivieren. Aber immerhin überlassen Sie auf diese Weise einen Großteil der Energie, die sonst dafür verwendet wird, sich um das externe Umfeld zu sorgen, Ihrem Immunsystem.

Ich rate sehr dazu, dass Sie sich den Podcast von Tim Ferriss mit Wim Hof anhören. Er ist ein wandelndes Wunder. Bekannt ist Wim auch als The Iceman. Er hält den Weltrekord für die längste Zeit in einem Eisbad und Schwimmen in eiskaltem

Wasser. Für mich war er sehr inspirierend, nicht nur weil er zu übermenschlichen Leistungen in der Lage ist, sondern auch, weil er dabei unglaublich freundlich und glücklich ist – was sich nicht leicht erreichen lässt.

Wim empfiehlt Kontakt mit Kälte, denn er ist der Meinung, dass Menschen sich zu sehr von ihrer natürlichen Umgebung entfernen. Immer sind wir bekleidet, satt und haben es warm. Unsere Körper haben den Kontakt zu Kälte verloren. Dabei ist Kälte wichtig, denn sie kann das Immunsystem aktivieren.

Deshalb rät Wim zu langen Eisbädern. Ich selbst stamme vom indischen Subkontinent, also lehne ich diese Idee strikt ab. Aber er hat mich dazu inspiriert, es mit kalten Duschen zu versuchen. Und das habe ich mit der Wim-Hof-Atemtechnik gemacht. Dazu gehört Hyperventilieren, um mehr Sauerstoff ins Blut zu bekommen und so die Körpertemperatur zu erhöhen. Dann können Sie unter die Dusche gehen.

Meine ersten kalten Duschen waren sehr amüsant, weil ich mich langsam hineintastete und die ganze Zeit das Gesicht verzog. Nach etwa vier oder fünf Monaten drehte ich die Dusche voll auf und seither gehe ich dann einfach drunter. Ich lasse mit gar keine Zeit zum Zögern. Sobald ich in meinem Kopf die Stimme höre, die mir sagt, wie kalt es sein wird, weiß ich, dass ich mich jetzt unter das Wasser stellen muss.

Daraus habe ich eine sehr wichtige Lektion gelernt: Der größte Teil unseres Leidens entsteht durch Vermeidung. Das Unangenehmste bei einer kalten Dusche besteht darin, sich drunterzustellen – zaghaft, auf Zehenspitzen. Hat man es erst einmal geschafft, steht man dort einfach. Man leidet nicht. Es ist nur kalt. Wenn Ihr Körper sagt, dass es kalt ist, ist das etwas anderes, als wenn Ihr Kopf es sagt. Spüren Sie, dass Ihr

Körper Kälte empfindet. Sehen Sie es sich an. Gehen Sie damit um. Akzeptieren Sie es, aber fangen Sie nicht an, mental darunter zu leiden. Zwei Minuten unter der kalten Dusche bringen Sie nicht um.

Eine kalte Dusche hilft Ihnen dabei, diese Lektion jeden Morgen neu zu lernen. Inzwischen sind warme Duschen eine Sache weniger, die ich vom Leben brauche. ^[2]

Meditation ist intermittierendes Fasten für den Geist.

Zu viel Zucker führt zu einem schweren Körper, und zu viel Ablenkung zu einem schweren Geist.

Zeit, die man ohne Ablenkung und alleine verbringt, mit Selbsterkundung, Tagebuchschreiben oder Meditation, löst Ungelöstes und macht uns mental fit statt fett.

Haben Sie derzeit eine Meditationspraxis?

Ich glaube, Meditation ist wie Diät, die jeder auf irgendeine Weise praktizieren sollte. Jeder behauptet, das zu tun, aber niemand macht es wirklich. Menschen, die wirklich regelmäßig meditieren, sind ausgesprochen selten, wie ich festgestellt habe. Ich selbst habe mindestens vier unterschiedliche Arten der Meditation identifiziert und ausprobiert.

Am besten für mich funktioniert dabei, was als Achtsamkeitsmeditation oder Mindfulness bezeichnet wird. Bei den täglichen Übungen (hoffentlich mit etwas Natur) sprechen Sie mit niemand anderem und üben, den Moment zu akzeptieren, in dem Sie sich gerade befinden, ohne etwas zu beurteilen. Sie denken nicht »Oh, da ist ein Obdachloser, ich wechsele lieber

die Straßenseite«, und sagen nicht, »Der ist aber schlecht in Form, das kann ich besser« über einen anderen Menschen.

Wenn ich früher einen schlecht frisierten Mann gesehen habe, dachte ich sofort, »Haha, der hat einen Bad Hair Day«. Aber warum lache ich über ihn? Damit ich mich mit meinen eigenen Haaren besser fühle? Warum habe ich das nötig? Weil mir selbst langsam die Haare ausfallen und ich befürchte, dass bald alle weg sind. Wie ich feststelle, sind solche Gedanken zu 90 Prozent angstbasiert. Die anderen 10 Prozent können auf Wunschdenken beruhen.

Sie treffen keine Entscheidungen. Sie beurteilen nichts. Sie nehmen einfach alles hin. Wenn ich das beim Spazierengehen zehn oder 15 Minuten lang mache, gerate ich in einen sehr friedlichen, dankbaren Zustand. Achtsamkeitsmeditation funktioniert bei mir gut. ^[6]

Sie könnten auch Transzendente Meditation versuchen, bei der Sie durch wiederholten Sprechgesang in Ihrem Kopf ein weißes Rauschen entstehen lassen, in dem Ihre Gedanken versiegen. Oder Sie können einfach sehr aufmerksam und wachsam bewusst auf Ihre Gedanken achten, während sie entstehen. Wenn Sie Ihre Gedanken beobachten, wird Ihnen klar, wie viele davon auf Angst basieren. In dem Moment, in dem Sie eine Angst erkennen, verschwindet sie, ohne dass Sie etwas dafür tun müssen. Nach einer Weile beruhigt sich Ihr Geist.

Wenn er ruhig ist, nehmen Sie nicht mehr alles um Sie herum als selbstverständlich wahr. Sie fangen an, die Details zu bemerken. »Wow«, denken Sie, »ich lebe an so einem schönen Ort. Es ist toll, dass ich Kleidung habe und jederzeit zu Starbucks gehen kann, um mir einen Kaffee zu holen. All diese Menschen – jeder von ihnen hat ein vollkommen legiti-

mes und vollständiges Leben, das sich in seinem eigenen Kopf abspielt«.

Dadurch verlassen wir die Geschichte, die wir uns sonst die ganze Zeit erzählen. Wenn Sie auch nur zehn Minuten lang aufhören, sich obsessiv mit Ihrer eigenen Geschichte zu beschäftigen, wird Ihnen klar, dass wir auf der Maslowschen Bedürfnis-Pyramide schon ganz schön weit nach oben gekommen sind. Das Leben ist ziemlich in Ordnung.^[6]

Life-Hack: Wenn Sie im Bett liegen, meditieren Sie. Entweder kommen Sie dann in eine tiefe Meditation oder Sie schlafen ein. Gewonnen haben Sie so oder so.

Bei einer weiteren Methode, die ich gelernt habe, sitzt man mindestens eine Stunde pro Tag einfach da und schließt die Augen. Sie geben sich dem hin, was auch immer passiert – und strengen sich in keiner Weise an. Geben Sie sich keine Mühe für etwas und gehen sie auch nicht gegen etwas an. Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen, lassen Sie sie vorbeiziehen.

Schon Ihr ganzes Leben lang passiert Ihnen etwas. Manches war gut, manches schlecht, das Meiste haben Sie verarbeitet und vergessen, aber manches ist haften geblieben. Mit der Zeit sind immer mehr an Ihnen hängengeblieben und sind fast zu Kletten geworden.

Sie haben das Gefühl des Staunens aus Ihrer Kindheit verloren und das Gefühl, präsent und glücklich zu sein. Sie haben Ihr inneres Glück verloren, weil Sie eine Persönlichkeit aus ungelöstem Schmerz, Fehlern, Ängsten und Wünschen entwickelt haben, die sich jetzt wie Kletten an Sie klammern.

Wie bekommen Sie diese Kletten von sich herunter? Bei einer Meditation sitzen Sie da und leisten Ihrem Geist keinen Widerstand. Diese Dinge kochen dann hoch. Als hätten Sie in Ihrem Posteingang Unmengen unbeantworteter E-Mails, die bis zurück in Ihre Kindheit reichen. Eine nach der anderen poppen Sie auf und zwingen Sie, sich damit zu beschäftigen.

Sie werden keine andere Wahl haben, als diese Dinge aufzulösen. Das erfordert keine Arbeit – Sie müssen nur dabei zusehen. Sie sind jetzt ein Erwachsener mit etwas zeitlichem und räumlichem Abstand zu früheren Ereignissen, und Sie können sie einfach auflösen. Sie können sie auf eine viel objektivere Weise betrachten.

Mit der Zeit werden Sie eine Menge dieser tief sitzenden, ungelösten Themen loswerden, die Sie im Kopf haben. Ist dies der Fall werden Sie eines Tages beim Meditieren plötzlich einen leeren mentalen Posteingang vorfinden. Wenn Sie Ihr mentales Mail-Programm öffnen und nichts auf Sie wartet, ist das ein ziemlich gutes Gefühl.

Es ist ein Zustand von Freude, Seligkeit und Frieden. Wenn Sie es einmal hatten, wollen Sie es nie wieder hergeben. Wenn Sie jeden Morgen kostenlos eine Stunde Seligkeit haben können, indem Sie sich hinsetzen und Ihre Augen schließen, ist das sein Gewicht in Gold wert. Es wird Ihr Leben verändern.

Ich empfehle, jeden Morgen eine Stunde lang zu meditieren, denn alles andere ist zu wenig, um wirklich in die Tiefe zu gelangen. Wenn Sie es ernsthaft versuchen wollen, empfehle ich 60 Tage lang je eine Stunde, jeweils gleich nach dem Aufstehen. Nach ungefähr 60 Tagen werden Sie keine Lust mehr haben, Ihrem eigenen Denken zuzuhören. Sie haben viele

Themen aufgelöst oder sie oft genug gehört, um durch diese Ängste und Probleme hindurchzublicken.

Meditation ist nicht schwierig. Sie müssen nichts weiter tun als dasitzen und nichts tun. Setzen Sie sich einfach hin. Schließen Sie Ihre Augen und sagen Sie, »Ich nehme mir jetzt einfach eine Stunde Pause. Das ist meine Stunde Auszeit vom Leben, die Stunde, in der ich nichts tun werde.«

»Wenn Gedanken kommen, kommen sie. Ich kämpfe nicht gegen sie an. Ich unterstütze sie auch nicht. Ich denke nicht intensiver über sie nach. Ich weise sie nicht zurück. Ich sitze einfach eine Stunde mit geschlossenen Augen da und mache nichts.« Ist das schwierig? Warum können Sie nicht für nichts eine Stunde Zeit einplanen? Was ist so schwierig daran, sich selbst eine einstündige Pause zu gewähren? ^[74]

Gab es einen Moment, in dem Sie bemerkt haben, dass Sie steuern können, wie Sie etwas interpretieren? Ich glaube, ein Problem vieler Menschen ist, dass sie nicht erkennen, dass sie ihre Deutung und Reaktion auf eine Situation selbst lenken können.

Ich denke, jeder weiß, dass das möglich ist. Es gibt einen hervorragenden Vortrag von Osho mit dem Titel »Die Anziehung von Drogen ist spirituell«. Darin erklärt er, warum Menschen Drogen nehmen (alles, von Alkohol über Psychedelika bis zu Cannabis). Sie tun es, um ihren mentalen Zustand zu kontrollieren. Sie wollen kontrollieren, wie sie reagieren. Manche Menschen trinken, weil es ihnen hilft, sich weniger Sorgen zu machen, oder sie rauchen Cannabis, weil sie dann abschalten können, oder sie nehmen Psychedelika, um sich sehr präsent

und verbunden mit der Natur zu fühlen. Die Anziehungskraft von Drogen ist spirituell.

In einem gewissen Ausmaß betreibt das die gesamte Gesellschaft. Die Leute suchen Nervenkitzel beim Sport, Flow-Zuständen oder Orgasmen – jeder dieser Zustände wird angestrebt, weil Menschen aus ihrem eigenen Kopf entkommen wollen. Sie versuchen, sich der Stimme in ihrem Kopf zu entziehen – dem überentwickelten Sinn für das Selbst.

Am allerwenigsten will ich, dass mein Sinn für mein Selbst sich immer weiterentwickelt und stärker wird, während ich älter werde. Ich möchte, dass er schwächer und leiser wird, damit ich selbst präsenter in der täglichen Realität sein kann, die Natur und die Welt so akzeptiere, wie sie sind, und alles auf ähnliche Weise zu schätzen weiß wie ein Kind. ^[4]

Der erste Schritt ist zu verstehen, dass man seinen eigenen mentalen Zustand beobachten kann. Meditation bedeutet nicht, dass Sie plötzlich über die Superkraft verfügen, ihren inneren Zustand zu kontrollieren. Vielmehr liegt ihr Vorteil darin, dass Sie erkennen, wie sehr Ihr Denken außer Kontrolle geraten ist. Es ist wie ein Affe, der an Zäunen rüttelt, durch das Zimmer rennt, Ärger macht, schreit und Sachen zerstört. Er ist vollkommen unberechenbar. Es ist ein Verrückter, der außer Kontrolle geraten ist.

Sie müssen diese verrückte Kreatur in Aktion gesehen haben, bevor Sie eine gewisse Abneigung gegen sie entwickeln und beginnen können, sich von ihr zu distanzieren. In dieser Trennung liegt Befreiung. Ihnen wird klar: »Oh, ich will nicht diese Person sein. Warum bin ich so außer Kontrolle?« Alleine dass Sie sich dessen bewusst werden, wird Sie ruhiger machen.

Bei der Einsichtsmeditation läuft Ihr Gehirn im Fehlersuch-Modus, bis Ihnen klar wird, dass Sie nur ein Unterprogramm in einem größeren Programm sind.

Ich versuche, meine inneren Monologe im Auge zu behalten. Das funktioniert nicht immer. In der Programmierer-Sprache ausgedrückt versuche ich, mein Gehirn so viel wie möglich im Modus Fehlersuche laufen zu lassen. Wenn ich mit jemandem spreche oder an einer Gruppenaktivität beteiligt bin, ist das fast unmöglich, weil mein Gehirn zu viel auf einmal beachten muss. Wenn ich aber alleine bin, so wie heute Morgen, putze ich meine Zähne und fange an, an einen anstehenden Podcast zu denken. Dieses Mal bin ich eine kleine Fantasie durchgegangen und stellte mir vor, Shane würde mir eine Reihe von Fragen stellen, die ich beantworte. Dann erwischte ich mich selbst dabei. Ich hatte mein Gehirn auf Fehlersuch-Modus gestellt und sah zu, wie jede kleine Anweisung abgearbeitet wurde.

»Warum mache ich Fantasie-Pläne für die Zukunft? Warum kann ich nicht einfach hier stehen und meine Zähne putzen?«, fragte ich mich. Mir wurde bewusst, dass mein Ego mein Gehirn in die Zukunft enteilen und irgendein Fantasie-Szenario planen ließ. »Na ja, macht es mir wirklich etwas aus, wenn ich mich blamiere? Wen interessiert das? Ich werde sowieso irgendwann sterben. Alles endet mit nichts, und ich werde mich an nichts erinnern, also hat es keinen Sinn«, sagte ich zu mir.

Dann hörte ich auf damit und putzte wieder meine Zähne. Ich nahm wahr, wie gut die Zahnbürste ist und wie gut sie sich anfühlte. Im nächsten Moment war ich schon wieder bei etwas anderem. In solchen Momenten muss ich wieder auf mein Ge-

hirn achten und fragen, »Muss ich dieses Problem wirklich genau jetzt lösen?«.

Um 95 Prozent aller Dinge, mit denen sich mein Gehirn beschäftigen möchte, muss ich mich in dem jeweiligen Moment nicht unbedingt kümmern. Wenn das Gehirn wie ein Muskel ist, dann sollte ich ihn lieber ausruhen lassen und meinen Frieden haben. Wenn dann ein konkretes Problem auftritt, kann ich mich ihm voll widmen.

Gerade in diesem Moment möchte ich zum Beispiel völlig in dieser Konversation aufgehen und mich zu 100 Prozent darauf konzentrieren, statt nebenbei zu überlegen, ob ich vorhin meine Zähne richtig geputzt habe.

Die Fähigkeit, sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren, hängt mit der Fähigkeit zusammen, sich selbst zu verlieren und präsent, glücklich und (paradoxaerweise) effektiver zu sein. ^[4]

Es ist fast, als würden Sie sich selbst aus dem Bild nehmen und die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten, obwohl sie sich in Ihrem eigenen Kopf abspielen.

Buddhisten sprechen von Wahrnehmung versus Ego. Eigentlich geht es dabei darum, Ihr Gehirn, Ihr Bewusstsein als einen mehrschichtigen Mechanismus zu betrachten. Es gibt einen inneren Kern, der das Betriebssystem ausführt, und darauf laufen die Anwendungen (ich stelle mir das gerne wie einen Computer und in Geek-Sprache vor).

Tatsächlich gehe ich in die Wahrnehmungsebene des Betriebssystems zurück, die immer ruhig, immer friedlich ist,

und im Allgemeinen glücklich und zufrieden. Ich versuche, im Wahrnehmungsmodus zu bleiben und nicht das Affen-Gehirn zu aktivieren, das immer besorgt, verängstigt und verzagt ist. Es kann ausgesprochen hilfreich sein, aber ich versuche, mein Affen-Denken erst zu aktivieren, wenn ich es brauche. Wenn ich es dann für etwas brauche, will ich es mit voller Konzentration ausschöpfen. Doch wenn es jeden Tag rund um die Uhr läuft, verschwende ich Energie und der Affe übernimmt mich. Aber ich bin mehr als mein Affen-Gehirn.

Noch etwas: Spiritualität, Religion, Buddhismus oder sonst etwas, an das Sie glauben, wird Sie mit der Zeit lehren, dass Sie mehr sind als nur Ihr Geist. Sie sind mehr als nur Ihre Gewohnheiten. Sie sind mehr als nur Ihre Vorlieben. Sie sind eine Stufe des Bewusstseins. Sie sind ein Körper. Moderne Menschen leben nicht mehr genug in ihren Körpern. Wir leben nicht genug in unserer Wahrnehmung. Wir leben zu sehr in dem inneren Monolog in unseren Köpfen. Und alles davon wurde Ihnen nur von der Gesellschaft und Ihrem Umfeld einprogrammiert, als Sie noch jünger waren.

Im Grunde sind Sie ein bisschen DNA, die auf frühere Umwelteinflüsse reagiert hat. Sie haben die guten und die schlechten Erfahrungen aufgezeichnet, und jetzt nutzen Sie sie, um alles vorab zu beurteilen, was auf Sie zukommt. Und dann nutzen Sie diese neuen Erfahrungen und versuchen unablässig, die Zukunft vorherzusagen und zu verändern.

Wenn Sie älter werden, wird die Summe der Vorlieben, die Sie angesammelt haben, sehr, sehr groß. Diese gewohnheitsmäßigen Reaktionen werden zu Güterzügen ohne Lokführer, die Ihre Stimmungen kontrollieren. Dabei sollten wir unsere Stimmungen selbst kontrollieren. Warum lernen wir nicht,

wie man das macht? Es wäre doch überaus meisterhaft, wenn man sagen könnte, »Jetzt möchte ich in den Neugier-Zustand«, und den dann wirklich erreichen würde. Oder Sie sagen, »Ich möchte den Trauer-Zustand. Ich habe eine geliebte Person verloren und möchte um sie trauern. Ich möchte das wirklich spüren. Ich will nicht von dem Programmier-Problem abgelenkt werden, das bis morgen gelöst sein muss.«

Das Gehirn ist ein Muskel – es kann trainiert und konditioniert werden. Es wurde von der Gesellschaft willkürlich so konditioniert, dass sich Ihr Denken außerhalb Ihrer Kontrolle befindet. Wenn Sie es aufmerksam und gezielt beobachten (ein 24-Stunden-Job ohne Pause), können Sie, so glaube ich, Ihren eigenen Geist entdecken, Ihre Emotionen, Gedanken und Reaktionen. Dann können Sie anfangen, ihn neu zu konfigurieren. Sie können anfangen, das Programm so umzuschreiben, wie Sie es haben wollen. ^[4]

Meditation bedeutet, die Gesellschaft abzuschalten und sich selbst zuzuhören.

Sie »funktioniert« nur, wenn sie um ihrer selbst willen betrieben wird.

Wandern ist Meditation im Gehen.

Tagebuchführen ist geschriebene Meditation.

Beten ist Dankbarkeitsmeditation.

Sich zu duschen, ist zufällige Meditation.

Ruhig dazusitzen, ist direkte Meditation.

ENTSCHEIDEN, SICH WEITERZUENTWICKELN

Die größte Superkraft ist die Fähigkeit, sich selbst zu verändern.

Was war der größte Fehler, den Sie in Ihrem Leben gemacht haben, und wie haben Sie sich davon erholt?

Ich habe eine Reihe von Fehlern gemacht, die ich alle in dieselbe Kategorie einordnen würde. Sie alle werden im Rückblick offensichtlich, mithilfe einer Übung, bei der man nur eine Frage zu beantworten braucht: Wenn du 30 bist, welchen Rat würdest du deinem 20 Jahre alten Selbst geben? Und wenn du 40 bist, welchen Rat dem 30-jährigen? (Jüngere können Schritte von fünf Jahren nehmen.) Setzen Sie sich hin und fragen Sie sich, »Ok, was habe ich 2007 gemacht? Wie ging es mir? Was war 2008? Wie habe ich mich gefühlt? Und was habe ich 2009 gemacht und wie habe ich mich dabei gefühlt?«.

Das Leben spielt sich ab, wie es sich abspielt. Es wird Gutes geben und Schlechtes. Am meisten hängt das tatsächlich von Ihrer Interpretation ab. Sie werden geboren, haben verschiedene sensorische Erfahrungen und dann sterben Sie. Wie Sie diese Erfahrungen interpretieren, ist Ihnen überlassen, und unterschiedliche Menschen interpretieren unterschiedlich.

Ich hätte alles so gemacht, wie ich es gemacht habe, aber mit weniger Emotionen und Wut. Als ich jünger war, habe ich zum Beispiel ein Unternehmen gegründet, was allgemein bekannt ist. Dem Unternehmen ging es gut, mir persönlich aber weni-

ger, weshalb ich einige der beteiligten Personen auf Schadenersatz verklagte. Am Ende ging es für mich gut aus und alles kam wieder in Ordnung, aber es war viel Angst und viel Ärger damit verbunden.

Heute wäre ich weder ängstlich noch wütend. Ich würde einfach zu den Leuten gehen und ihnen sagen, »Schaut, es ist Folgendes passiert. Und dies werde ich tun. Ich werde es auf diese Weise regeln. So wäre es fair. Und so ist es unfair.«

Ich würde erkennen, dass Wut und Emotionen eine starke, vollkommen unnötige Nebenwirkung sind. Heute versuche ich, daraus zu lernen und immer noch zu tun, was ich für richtig halte, es aber ohne Wut und mit großer Langfristigkeit zu betrachten. Wenn man eine sehr langfristige Perspektive einnimmt und sich die Emotion wegdenkt, würde ich sie nicht mehr als Fehler ansehen.^[4]

Noch einmal: Gewohnheiten sind alles – alles, was wir sind. Wir sind von Kindheit an in Gewohnheiten trainiert, einschließlich des Toiletten-Trainings, wann man weint und wann nicht, wie man lächelt und wann nicht. Dies wird zu Gewohnheiten – Verhaltensweisen, die wir lernen und in uns selbst integrieren.

Wenn wir älter werden, bestehen wir aus einer Gesamtheit Tausender Gewohnheiten, die unablässig unterbewusst ablaufen. Wir haben noch ein kleines bisschen zusätzliche Gehirnleistung in unserem Neocortex, um neue Probleme zu lösen. Ansonsten bestehen wir aus unseren Gewohnheiten.

Das wurde mir klar, als mein Trainer mir ein Programm gab, das ich jeden Tag absolvieren sollte. Vorher hatte ich noch nie jeden Tag trainiert. Es ist nur ein leichtes Training, nicht besonders hart für den Körper, aber ich habe es jeden Tag ge-

macht. Und dann bemerkte ich eine unglaubliche, erstaunliche Veränderung, die das bei mir sowohl körperlich als auch mental ausgelöst hat.

Um Ruhe im Geist zu bekommen, muss man erst Ruhe im Körper haben.

Dadurch habe ich die Macht von Gewohnheiten verstanden. Mir wurde klar, dass es nur um Gewohnheiten geht. Zu jeder beliebigen Zeit versuche ich, eine gute Gewohnheit neu zu entwickeln oder eine frühere schlechte abzulegen. Das braucht Zeit.

»Ich will fit sein, ich will gesund sein. Jetzt gerade bin ich aber untrainiert und dick«: Wenn jemand das sagt, wird es nichts geben, das ihm innerhalb von drei Monaten nachhaltig hilft. Er muss sich eher auf eine Reise von zehn Jahren einstellen. Alle sechs Monate (je nachdem, wie schnell Sie sind) können Sie schlechte Gewohnheiten aufgeben und gute neue aufnehmen. ^[6]

Eines der Themen, über die Krishnamurti spricht, ist ein interner Zustand der Revolution. Man sollte innerlich stets bereit für eine totale Veränderung sein. Wann immer wir sagen, wir wollen *versuchen*, etwas zu machen, oder *versuchen*, eine Gewohnheit zu entwickeln, sind wir feige.

»Ich kaufe mir noch etwas Zeit«, sagen wir zu uns selbst. Doch die Realität ist: Wenn unsere Emotionen wollen, dass wir etwas tun, dann tun wir es einfach. Wenn Sie eine hübsche Frau ansprechen wollen oder etwas trinken möchten, wenn etwas Sie wirklich anzieht, dann machen Sie es.

Wenn Sie sagen, »Ich werde dieses tun« oder »Ich werde jenes sein«, dann schieben Sie es in Wirklichkeit auf. Sie lassen sich selbst einen Ausweg. Wenn Sie sich Ihrer selbst bewusst sind, können Sie dabei wenigstens denken, »Ich sage zwar, dass ich das machen will, aber das stimmt eigentlich nicht, denn wenn ich es wirklich wollte, würde ich es ja machen.«

Legen Sie sich nach außen hin fest, indem sie genügend anderen Leuten von ihren Plänen erzählen. Wenn Sie zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören wollen, müssen Sie nichts weiter tun, als jedem, den Sie kennen, zu erzählen, dass Sie aufgehört haben – »wirklich, ich schwöre es dir.«

Mehr müssen Sie nicht tun. Dann los, oder? Aber die meisten von uns sagen, sie sind noch nicht ganz so weit. Wir wissen, dass wir uns nicht nach außen festlegen wollen. Es ist wichtig, dass Sie ehrlich zu sich selbst sind und zum Beispiel sagen: »Gut, ich bin noch nicht bereit, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich tue es zu gerne, und es wäre zu schwierig für mich, darauf zu verzichten.«

Nehmen Sie sich stattdessen etwas Realistischeres vor: »Ich werde es auf eine bestimmte Menge reduzieren. Darauf kann ich mich gegenüber anderen festlegen. Das mache ich drei oder sechs Monate lang. Dann überlege ich mir den nächsten Schritt, statt mich die ganze Zeit selbst zu geißeln.«

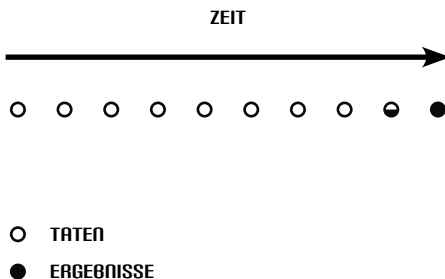
Wenn Sie wirklich etwas verändern wollen, dann verändern Sie es einfach. Aber die meisten von uns wollen gar nicht wirklich – wir wollen noch nicht, dass es wehtut oder unangenehm wird. Machen Sie sich das zumindest klar, seien Sie sich dessen bewusst, und nehmen Sie sich eine kleinere Veränderung vor, die Sie wirklich schaffen können. ^[6]

Ungeduld bei Taten, Geduld bei Ergebnissen.

Wenn Sie etwas tun müssen, erledigen Sie es einfach. Warum warten? Sie werden nicht jünger. Ihr Leben läuft davon. Sie wollen es nicht damit verbringen, in der Schlange zu stehen. Sie wollen es nicht damit verbringen, sich vor und zurück zu bewegen. Sie wollen es nicht mit Dingen verbringen, von denen Sie wissen, dass sie letztendlich nicht Teil Ihrer Mission sind.

Wenn Sie etwas erledigen, dann wollen Sie dies so schnell wie möglich tun, aber auch möglichst gut und mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit. Dann aber müssen Sie geduldig sein, bis sich die Ergebnisse einstellen, denn Sie haben es mit komplexen Systemen und vielen Menschen zu tun.

Bis Märkte neue Produkte annehmen, vergeht viel Zeit. Es dauert auch, bis Menschen sich daran gewöhnt haben, miteinander zu arbeiten. Es braucht Zeit, bis ein hervorragendes Produkt fertig ist, denn vorher müssen Sie polieren, polieren, polieren. Ungeduld bei Taten, Geduld bei Ergebnissen. Wie Nivi sagte: Inspiration ist vergänglich. Wenn Sie etwas inspiriert, setzen Sie es gleich hier und jetzt in Taten um. ^[78]



ENTSCHEIDEN, ZU WACHSEN

Ich glaube nicht an konkrete Ziele. Von Scott Adams gibt es dazu den berühmten Satz, »Wir brauchen Systeme, nicht Ziele«. Nutzen Sie Ihr Urteilsvermögen, um herauszufinden, in welchen Umfeldern Sie sich gut entwickeln können, und schaffen Sie sich dann ein Umfeld, in dem Sie mit statistisch hoher Wahrscheinlichkeit Erfolg haben.

Das aktuelle Umfeld programmiert das Gehirn, aber ein intelligentes Gehirn kann sein zukünftiges Umfeld auswählen.

Ich werde nicht der erfolgreichste Mensch auf diesem Planeten sein und will das auch gar nicht. Ich möchte nur die erfolgreichste Version meiner selbst sein, während ich so wenig arbeite wie möglich. Ich möchte mein Leben so leben, dass Naval 999-mal erfolgreich ist, wenn er 1000-mal leben würde. Er ist kein Milliardär, aber es geht ihm jedes Mal recht gut. Er mag das Leben nicht in jeder Hinsicht gemeistert haben, aber er hat Systeme so eingerichtet, dass er an nur sehr wenigen Punkten gescheitert ist. ^[4]

Sie wissen noch, dass ich als armes Kind in Indien begonnen habe, oder? Wenn ich es schaffen kann, kann es auf gewisse Weise jeder schaffen. Offensichtlich hatte ich alle meine Gliedmaßen, meine geistigen Fähigkeiten, und ich habe eine Ausbildung bekommen. Es gibt ein paar Voraussetzungen, an denen man nicht vorbeikommt. Aber wenn Sie dieses Buch lesen, steht Ihnen wahrscheinlich alles Nötige zur Verfügung, nämlich ein funktionierender Körper und ein funktionierendes Gehirn. ^[78]

Wenn es etwas gibt, das Sie irgendwann machen wollen, machen Sie es jetzt. Es gibt kein »später«.

Wie informieren Sie sich über neue Themen?

Meistens beschäftige ich mich nur mit den Grundlagen. Das gilt auch, wenn ich Physik oder andere Naturwissenschaften lerne. Ich lese über Konzepte, weil es mir Spaß macht. Ich würde mich eher mit Arithmetik näher beschäftigen als mit Differenzialgleichungen. Ein großer Physiker werde ich in diesem Leben wahrscheinlich nicht mehr. Vielleicht im nächsten oder mein Kind übernimmt das, aber für mich ist es zu spät. Ich muss mich an das halten, was mir Spaß macht.

Naturwissenschaft ist für mich die Beschäftigung mit der Wahrheit. Sie ist die einzig wahre Disziplin, weil sie falsifizierbare Vorhersagen macht. Tatsächlich verändert sie die Welt. Angewandte Wissenschaft wird zu Technologie, und Technologie ist das, was uns von den Tieren unterscheidet und uns ermöglicht, Dinge wie Mobiltelefone, Häuser, Autos, Heizung und Strom zu besitzen.

Wissenschaft ist für mich die Beschäftigung mit der Wahrheit und Mathematik die Sprache von Wissenschaft und Natur.

Ich bin nicht religiös, aber ich bin spirituell. Die Gesetze des Universums zu studieren, ist das Hingebungsvollste, was ich mir vorstellen kann. Wenn ich mich mit Wissenschaft beschäftige, bekomme ich dasselbe Gefühl des Staunens und der eigenen Kleinheit wie vielleicht jemand, der nach Mekka oder Medina pilgert, um sich vor dem Propheten zu verbeugen. Für

mich gibt es nichts Vergleichbares, und ich bleibe lieber bei den Grundlagen. Das ist die Schönheit des Lesens. ^[4]

»Wenn ich lese, was alle anderen lesen, dann werde ich auch denken wie alle anderen.« Glauben Sie, das ist so?

Ich glaube, fast alles, was die Leute heutzutage lesen, wird mit dem Ziel gesellschaftlicher Anerkennung gelesen. ^[4]

Ich kenne Menschen, die hundert wiedergekäute Bücher über Evolution gelesen haben und nichts von Charles Darwin. Oder die ganzen Makroökonomien. Ich glaube, die meisten von Ihnen haben etliche Aufsätze über Ökonomie gelesen, aber noch nie Adam Smith.

Auf einer bestimmten Ebene liest man für gesellschaftliche Anerkennung. Man macht es, um zu den anderen Affen zu passen. Sie passen sich an, um mit der Herde gut auszukommen. Aber nicht dort liegen im Leben die Renditen. Was sich im Leben lohnt, ist außerhalb der Herde zu finden.

Soziale Anerkennung vollzieht sich innerhalb der Herde. Wenn Sie das wollen, sollten Sie unbedingt lesen, was die Herde liest. Es erfordert eine gewisse Contrarian-Haltung, um zu sagen, »Nein danke, ich mache einfach meine kleine Sache. Unabhängig von sozialen Effekten werde ich alles lernen, was ich für interessant halte«.

Glauben Sie, hier ist eine gewisse Verlustaversion im Spiel? Denn wenn man abweicht, ist man nicht sicher, ob es zu einem positiven oder negativen Ergebnis führt.

Absolut. Ich glaube, das ist der Grund dafür, dass die klügsten und erfolgreichsten Menschen, die ich kenne, als Loser begonnen haben. Wenn Sie sich selbst als Verlierer verstehen, als jemand, der von der Gesellschaft verstoßen wurde und keinen normalen Platz in ihr hat, dann werden Sie Ihr eigenes Ding machen und werden viel eher einen Weg des Erfolgs finden. Es hilft, wenn man am Anfang sagt, »Ich werde nie beliebt sein. Ich werde nie akzeptiert werden. Ich bin schon jetzt ein Verlierer. Ich werde nie bekommen, was alle anderen Kinder haben. Ich muss einfach damit zufrieden sein, ich zu sein.«

Für Selbstoptimierung ohne Selbstdisziplin müssen Sie Ihr Selbstbild aktualisieren.

Jeder ist zu irgendetwas motiviert. Es hängt nur von den Anreizen ab. Selbst Menschen, die sich als unmotiviert bezeichnen, sind plötzlich sehr motiviert, wenn es um Computerspiele geht. Ich glaube, Motivation ist relativ, also muss man nur den richtigen Auslöser dafür finden. ^[1]

Schuffen und schwitzen, kämpfen und bluten, in den Abgrund starren. All das gehört dazu, wenn man über Nacht Erfolg haben möchte.

Welche zwei Grundregeln würden Sie an Ihre Kinder weitergeben?

Nummer eins: Lesen. Lest alles, was ihr könnt. Und nicht nur das, was die Gesellschaft für gut hält oder das, was ich euch empfohlen habe. Lest einfach um des Lesens willen. Entwickelt eine Liebe dazu. Selbst wenn ihr Liebesromane, Taschenbücher oder Comics lest. Es gibt keinen Schund. Lest einfach alles. Am Ende werdet ihr von selbst darauf kommen, was ihr lesen sollt und wollt.

Mit der Fähigkeit des Lesens hängen die Fähigkeiten Mathematik und Überzeugungskraft zusammen. Beide helfen dabei, in der echten Welt zurechtzukommen.

Überzeugen zu können ist wichtig, weil man viel erreichen kann, wenn man in der Lage ist, seine Mitmenschen zu beeinflussen. Ich glaube, Überzeugungskraft ist eine echte Qualifikation. Also kann man sie erlernen, und das ist nicht einmal besonders schwierig.

Mathematik hilft bei all den komplexen und schwierigen Angelegenheiten im Leben. Wenn Sie Geld verdienen wollen, wenn Sie Wissenschaftler sein wollen, wenn Sie Spieltheorie oder Politik oder Wirtschaft oder Geldanlage oder Computer verstehen wollen, steckt im Kern immer Mathematik dahinter. Sie ist eine grundlegende Sprache der Natur.

Die Natur spricht in Mathematik. In der Mathematik haben wir die Natur nachgebaut und dabei bislang nur die Oberfläche angekratzt. Die gute Nachricht ist, dass man nicht viel Mathe können muss. Sie brauchen nur grundlegende Statistik, Arithmetik et cetera zu beherrschen. Statistik und Wahrscheinlichkeitsrechnung sollten Sie allerdings in- und auswendig sowie vorwärts und rückwärts können. ^[8]

ENTSCHEIDEN, SICH ZU BEFREIEN

Das Schwierigste ist nicht zu tun, was man will, sondern herauszufinden, was es ist.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass es keine »Erwachsenen« gibt. Jeder tut nur so, während er seinen Weg geht. Sie müssen Ihren eigenen Weg finden, wählen, nehmen, aufgeben, wie es Ihnen richtig erscheint. Finden Sie es selbst heraus, und dann gehen Sie los. ^[7]

Inwiefern haben sich Ihre Werte verändert?

Als ich jünger war, habe ich wirklich sehr, sehr viel Wert auf Freiheit gelegt. Freiheit war einer meiner Kernwerte. Ironischerweise ist sie das immer noch. Wahrscheinlich zählt sie zu meinen wichtigsten drei Werten. Aber meine Definition von Freiheit hat sich verändert.

Meine alte Definition hieß »Freiheit, um ...«. Freiheit, um alles zu tun, was ich möchte. Freiheit, um zu tun, was auch immer mir einfällt, wann immer ich will. Heute suche ich eher eine innere Freiheit, »Freiheit von ...«. Freiheit von Reaktionen. Freiheit von Ärger. Freiheit von Traurigkeit. Freiheit davon, etwas erledigen zu müssen. Ich suche nach interner wie externer »Freiheit von ...«, während es mir früher um »Freiheit, um ...« ging. ^[4]

Rat an mein jüngeres Ich: »Sei genau, wer du bist.«
Sich zurückzuhalten bedeutet, viele Jahre statt nur Minuten in schlechten Beziehungen und schlechten Jobs zu bleiben.

FREIHEIT VON ERWARTUNGEN

Ich messe meine Effektivität überhaupt nicht. Ich glaube nicht an Selbsterfassung. Ich habe das Gefühl, sie ist eher eine Form von Selbstdisziplin, Selbstbestrafung und Selbstkonflikt. ^[1]

Wenn Sie anderen Menschen wehtun, weil die Erwartungen an Sie haben, ist das deren Problem. Wenn sie eine Vereinbarung mit Ihnen hatten, ist es Ihr Problem, aber eine bloße Erwartung ist vollständig das Problem der anderen Person. Es hat nichts mit Ihnen zu tun. Ihnen werden im Leben eine Menge Erwartungen entgegengebracht werden. Je früher Sie sie loswerden, desto besser. ^[1]

Mut bedeutet nicht, in ein Maschinengewehrfeuer zu rennen.
Mut bedeutet, sich nicht darum zu kümmern, was andere denken.

Jeder, der mich länger kennt, weiß, dass eine charakteristische Eigenschaft von mir eine Mischung aus großer Ungeduld und ausgeprägter Eigenwilligkeit ist. Ich warte nicht gerne. Ich hasse es, Zeit zu verschwenden. Ich bin ausgesprochen berühmt dafür, auf Partys, Veranstaltungen oder Abendessen unhöflich zu sein, sobald ich bemerke, dass ich meine Zeit verschwende. Ich verabschiede mich dann sofort.

Wertschätzen Sie Ihre Zeit. Sie ist alles, was Sie haben. Sie ist wichtiger als Ihr Geld. Wichtiger als Ihre Freunde. Sie ist wichtiger als alles. Ihre Zeit ist alles, was Sie haben. Verschwenden Sie sie nicht.

Das bedeutet nicht, dass Sie nicht entspannen sollen. Solange Sie machen, was Sie wollen, ist das keine Zeitverschwendung. Aber wenn Sie Ihre Zeit nicht damit verbringen zu machen, was Sie wollen, wenn Sie dabei nichts verdienen und nichts lernen – warum machen Sie es dann bloß?

Verbringen Sie Ihre Zeit nicht damit, andere glücklich zu machen. Das Glück anderer Menschen ist deren Problem. Es ist nicht Ihr Problem. Wenn Sie glücklich sind, werden andere Menschen Sie fragen, wie Sie so glücklich geworden sind, und vielleicht lernen sie von Ihnen. Aber Sie sind nicht verantwortlich dafür, andere Menschen glücklich zu machen. ^[10]

FREIHEIT VON WUT

Was ist Wut? Wut ist eine Art, jemand anderem so deutlich wie möglich zu signalisieren, dass Sie in der Lage sind, Gewalt auszuüben. Wut ist ein Vorläufer von Gewalt.

Das können Sie beobachten, wenn Sie in Wut geraten: Wut ist ein Verlust der Kontrolle über eine Situation. Wut ist ein Vertrag, den Sie mit sich selbst darüber schließen, in körperlicher, mentaler und emotionaler Unruhe zu sein, bis sich die Realität verändert. ^[1]

Wut bestraft sich selbst. Jemand der wütend ist und versucht, Ihren Kopf unter Wasser zu drücken, ertrinkt dabei selbst.

FREIHEIT VON ERWERBSTÄTIGKEIT

Menschen, die weit unter ihren Möglichkeiten leben, genießen eine Freiheit, die andere nicht verstehen können, weil sie zu sehr damit beschäftigt sind, ihren Lebensstil zu heben. ^[11]

Wenn Sie Ihr Schicksal erst richtig in die eigene Hand genommen haben, zum Guten oder zum Schlechten, werden Sie sich nie wieder von irgendjemandem erzählen lassen, was Sie zu tun haben. ^[11]

Wenn Sie einmal von der Freiheit gekostet haben, eignen Sie sich vielleicht nicht mehr für eine Anstellung.

FREIHEIT VON UNKONTROLLIERTEM DENKEN

Eine feste Gewohnheit, an der ich arbeite, ist der Versuch, mein »Affen-Gehirn« auszuschalten. Als Kinder sind wir ziemlich unbeschriebene Blätter. Wir leben fast völlig in jedem Moment. Im Grunde reagieren wir nur über unsere Instinkte auf unsere Umwelt. Wir leben in dem, was ich als die »reale Welt« bezeichnen würde. Mit der Pubertät setzt dann das Wünschen ein – das erste Mal, dass Sie etwas wirklich, wirklich wollen und langfristig dafür planen. Sie fangen an, viel nachzudenken, eine Identität aufzubauen und ein Ego, um zu bekommen, was Sie wollen.

Wenn Sie eine Straße entlanggehen, auf der tausend Menschen unterwegs sind, wird jeder von ihnen jederzeit in sei-

nem Kopf mit sich selbst reden. Jeder beurteilt die ganze Zeit alles, was er sieht. Wir lassen Filme im Kopf über das ablaufen, was uns am Tag zuvor passiert ist. Menschen leben in Fantasiewelten von dem, was morgen geschehen wird. Sie entgleiten einfach aus der grundlegenden Realität. Das kann nützlich sein, wenn man mit langfristiger Planung beschäftigt ist. Es kann auch gut sein, wenn man Probleme zu lösen hat. Als Maschinen für das Überleben und die Reproduktion ist das gut für uns.

Ich glaube allerdings, dass es sehr schlecht für unser Glück ist. Für mich sollte der Geist ein Diener und ein Werkzeug sein, nicht der Meister. Mein Affen-Gehirn sollte mich nicht sieben Tage pro Woche rund um die Uhr antreiben und steuern.

Ich möchte die Angewohnheit des unkontrollierten Denkens loswerden, und das ist schwierig. ^[4]

Ein beschäftigter Geist lässt die Zeit subjektiv schneller vergehen.

Für Selbsterkenntnis und Selbstentdeckung gibt es keinen Endpunkt. Sie sind ein lebenslanger Prozess, in dem Sie hoffentlich immer besser werden. Es gibt nicht die eine richtige Antwort, und niemand wird das Problem vollständig lösen, es sei denn, Sie sind eine von diesen erleuchteten Figuren. Vielleicht erreichen einige von uns diesen Punkt, aber ich gehöre wahrscheinlich eher nicht dazu, wenn ich mir überlege, wie sehr ich noch in den Wettlauf der Ratten involviert bin. Im besten Fall bin ich eine Ratte, die es ab und zu schafft, zu den Wolken hochzublicken.

Ich glaube, die meisten von uns kommen nicht wesentlich weiter, als sich bewusst zu werden, dass wir uns in einem Rattenrennen befinden. ^[8]

Der moderne Kampf:

Auf der einen Seite stehen Individuen, die übermenschliche Kräfte aufbringen, um zu fasten, zu meditieren oder Sport zu machen.

Und auf der anderen Seite Armeen von Wissenschaftlern und Statistikern, die im Überfluss vorhandene Lebensmittel, Bildschirme und Medizin als Waffen zur Entwicklung von Junk-Food, Clickbait-Nachrichten, unendlichen Pornos, endlosen Spielen und süchtig machenden Drogen nutzen.

PHILOSOPHIE

Die echten Wahrheiten sind Ketzereien. Sie dürfen nicht ausgesprochen werden. Man kann sie nur entdecken, flüstern und vielleicht lesen.

DIE BEDEUTUNGEN DES LEBENS

Eine wirklich grenzenlose, große Frage:
Was ist der Sinn und Zweck des Lebens?

Das ist eine große Frage. Weil sie so groß ist, möchte ich Ihnen drei Antworten geben.

Antwort 1: Das ist etwas Persönliches. Sie müssen Ihren eigenen Sinn finden. Jedes Stück Weisheit, dass jemand anderes Ihnen gibt, ob Buddha oder ich, wird sich unsinnig anhören. Im Grunde müssen Sie es selbst finden, also ist der wichtige Teil nicht die Antwort, sondern die Frage. Sie müssen einfach dasitzen und über der Frage brüten. Das kann Jahre oder Jahrzehnte dauern. Wenn Sie eine Antwort finden, mit der Sie zu-

frieden sind, wird sie von grundlegender Bedeutung für Ihr Leben sein.

Antwort 2: Es gibt keinen Sinn im Leben. Es gibt keinen Zweck im Leben. Osho hat gesagt: »Es ist wie Schreiben auf Wasser oder das Bauen von Häusern aus Sand.« Die Realität ist, dass Sie die gesamte Geschichte des Universums über tot waren, 10 Milliarden Jahre oder mehr. Die nächsten ungefähr 70 Milliarden Jahre werden Sie ebenfalls tot sein, bis das Universum selbst den Hitzetod stirbt.

Alles, was Sie machen, wird vergehen, so wie die Menschheit und der Planet verschwinden werden. Selbst die Gruppe, die den Mars kolonialisiert, wird verschwinden. Niemand wird sich länger als über eine bestimmte Zahl von Generationen an Sie erinnern, egal ob Sie Künstler, Dichter, Eroberer, Bettler oder irgendjemand sonst sind. Es gibt keinen Sinn.

Sie müssen Ihren eigenen Sinn schaffen, darauf läuft es letztendlich hinaus. Sie müssen entscheiden:

»Ist das ein Schauspiel, dem ich nur zusehe?«

»Ist das ein Selbstausschüttung, den ich hier mache?«

»Gibt es etwas Bestimmtes, das ich einfach um seiner selbst willen unbedingt will?«

Das alles sind Möglichkeiten für einen Sinn, den Sie sich selbst geben.

Es gibt keinen fundamentalen, intrinsisch richtigen Sinn des Universums. Wenn es den gäbe, würden Sie nur gleich die nächste Frage stellen. »Was ist dieser Sinn?«, würden Sie fragen. Und dann würde es, wie es der Physiker Richard Feynman formulierte, »Schildkröte nach Schildkröte bis ganz unten« heißen: Auf ein Warum folgt das nächste. Es gibt keine

Antwort, die man geben könnte, ohne dass ein weiteres »Warum« möglich wäre.

Die Antworten, es gäbe ein ewiges Leben nach dem Tod, geben mir nichts, weil es mir verrückt vorkommt und es absolut keinen Beleg für den Glauben gibt, dass es von den eigenen 70 Jahren Leben hier auf diesem Planeten abhängt, wie man nach dem Tod die Ewigkeit verbringt, also einen sehr langen Zeitraum. Was für ein komischer Gott beurteilt Sie auf der Grundlage einer so kurzen Zeit auf der Erde? Ich glaube, nach diesem Leben ist es ungefähr wieder so wie vor der Geburt. Erinnern Sie sich noch daran? In etwa so wird es sein.

Bevor Sie geboren wurden, haben Sie sich für nichts und niemanden interessiert, auch nicht für Ihre Lieben, auch nicht für sich selbst, nicht für Menschen, nicht für die Frage, ob wir zum Mars fliegen oder auf der Erde bleiben und ob es künstliche Intelligenz gibt oder nicht. Nach dem Tod interessieren Sie sich genau so wenig dafür.

Antwort 3: Meine letzte Antwort für Sie ist ein wenig komplizierter. Aus dem, was ich an wissenschaftlichen Büchern dazu gelesen habe (Freunde von mir haben Bücher darüber geschrieben), habe ich ein paar Theorien zusammengesetzt. Vielleicht gibt es einen Sinn im Leben, aber besonders befriedigend ist er nicht.

In der Physik entsteht der Strahl der Zeit im Grunde durch Entropie. Laut dem zweiten Gesetz der Thermodynamik nimmt Entropie nur zu, also nimmt die Unordnung im Universum immer weiter zu, was bedeutet, dass sich die konzentrierte Energie immer weiter verringert. Wenn Sie sich lebende Organismen (Menschen, Pflanzen, Zivilisationen o. Ä.) an-

sehen, erreichen diese lokal eine Umkehr der Entropie. Wir Menschen können Entropie lokal umkehren, weil wir aktiv handeln.

Dabei beschleunigen wir allerdings die globale Entropie bis zum Hitzetod des Universums. Man könnte sich irgendeine schicke Theorie ausdenken, laut der wir auf den Hitzetod des Universums zusteuern – mir würde sie gefallen. Bei einem solchen Tod gibt es keine konzentrierte Energie mehr und alles befindet sich auf demselben Energieniveau. Damit sind wir alle das Gleiche. Wir sind im Wesentlichen ununterscheidbar.

Was wir als lebende Systeme tun, beschleunigt das Erreichen dieses Zustands. Je komplexere Systeme man erschafft, ob durch Computer, Zivilisation, Kunst, Mathematik oder eine Familie: Man beschleunigt damit den Hitzetod des Universums. Sie bringen uns näher an den Punkt, ab dem wir alle eins sind. ^[4]

NACH IHREN WERTEN LEBEN

Was sind Ihre Kernwerte?

Ich habe sie noch nie vollständig aufgezählt, aber hier sind ein paar Beispiele.

Ehrlichkeit ist für mich ein Kern-Kern-Kernwert. Mit Ehrlichkeit meine ich, dass ich in der Lage sein möchte, einfach ich zu sein. Ich möchte nie in einem Umfeld oder unter Menschen sein, wo ich aufpassen muss, was ich sage. Wenn ich die Verbindung zwischen dem, was ich sage, und dem unterbreche, was ich denke, entstehen mehrere Fäden in meinem Kopf. Ich befinde mich nicht mehr in dem Moment – ich muss jetzt

jedes Mal, wenn ich mit jemandem spreche, die Zukunft planen oder die Vergangenheit bereuen. Ich möchte niemanden in meiner Nähe haben, mit dem ich nicht vollkommen ehrlich sein kann.

Bevor Sie jemand anderen belügen können, müssen Sie sich selbst belügen.

Ein weiteres Beispiel für einen grundlegenden Wert: Ich glaube nicht an kurzfristiges Denken oder Handeln. Wenn ich mit jemandem geschäftlich zu tun habe und er im Umgang mit jemand anderem kurzfristiges Denken zeigt, dann will ich das Geschäft mit ihm nicht mehr machen. Alle Vorteile im Leben entstehen durch den Exponentialeffekt, ob bei Geld, Beziehungen, Liebe, Gesundheit, Aktivitäten oder Gewohnheiten. Ich will nur Menschen in meiner Nähe haben, von denen ich weiß, dass ich den Rest meines Lebens mit ihnen verbringen kann. Ich will nur etwas arbeiten, von dem ich weiß, dass es sich auf lange Sicht auszahlt.

Ein weiterer Wert, an den ich glaube, sind Beziehungen unter Gleichartigen. Ich glaube nicht an hierarchische Beziehungen. Ich will nicht über irgendjemandem stehen und auch nicht unter jemandem. Wenn ich jemanden nicht als gleichgestellt behandeln kann und er mich auch nicht, möchte ich einfach nicht mit ihm zusammenarbeiten.

Und noch einer: Ich glaube nicht mehr an Wut. Wut war gut, als ich jung und voller Testosteron war. Jetzt aber mag ich das buddhistische Sprichwort: »Wut ist ein heißes Stück Kohle, das du in der Hand hältst, um es auf jemanden zu werfen.«

Ich will nicht wütend und nicht von wütenden Menschen umgeben sein. Ich entferne sie einfach aus meinem Leben. Ich verurteile sie nicht. Ich habe selbst viel Wut durchgemacht. Sie müssen ihre alleine durchmachen. Geht und seid auf jemand anderen wütend, und an einem anderen Ort.

Ich weiß nicht, ob das unter die klassische Definition von Werten fällt, aber es gibt einige Sachen, bei denen ich keine Kompromisse mache und die ich in meinem gesamten Leben beachte. ^[4] Ich glaube, jeder hat Werte. Ein großer Teil davon, gute Beziehungen, gute Kollegen, gute Lebenspartner, gute Ehefrauen und -männer zu finden, besteht darin, dass die Werte dieser Menschen zu den eigenen passen. Wenn die Werte passen, spielen die Kleinigkeiten keine Rolle. Allgemein beobachte ich, dass Menschen oft deshalb in Streit oder Stress miteinander geraten, weil ihre Werte nicht zusammenpassen. Wenn sie besser miteinander vereinbar wären, würden die kleinen Sachen nicht stören. ^[4]

Als ich meine Frau kennengelernt habe, war das eine große Prüfung für mich, denn ich wollte mit ihr zusammen sein, und sie war sich anfangs weniger sicher. Letztendlich wurden wir ein Paar, weil sie meine Werte kennengelernt hat. Ich kann mich glücklich schätzen, dass ich sie bis dahin schon entwickelt hatte. Wäre das nicht so gewesen, hätte ich meine Frau nicht bekommen. Ich hätte sie nicht verdient. Wie der bekannte Anleger Charlie Munger gesagt hat: »Um einen wertvollen Partner zu finden, muss man eines wertvollen Partners würdig sein.« ^[4]

Meine Frau ist ein unglaublich liebevoller, familienorientierter Mensch, genau wie ich. Das war einer der grundlegenden Werte, die uns zusammenbracht haben.

Es ist wirklich merkwürdig, aber sobald man ein Kind hat, ist die Frage nach dem Sinn und Zweck des Lebens beantwortet. Plötzlich befindet sich das Wichtigste im ganzen Universum nicht mehr im eigenen Körper, sondern in dem des Kindes. Das verändert Menschen. Die eigenen Werte werden automatisch weniger selbstbezogen. [4]

RATIONALER BUDDHISMUS

Je älter die Fragen, desto älter die Antworten.

Sie haben Ihre Philosophie als rationalen Buddhismus bezeichnet. Wie unterscheidet sich das von traditionellem Buddhismus? Welche Art von Selbsterkundung haben Sie dafür durchlaufen?

Der rationale Aspekt bedeutet, dass es für mich mit Wissenschaft und Evolution vereinbar sein muss. Ich muss all die Aspekte zurückweisen, die ich nicht für mich selbst verifizieren kann. Ist zum Beispiel Meditation gut für Sie? Ja. Ist es gut, den eigenen Geist freizumachen? Ja. Gibt es eine Grundsicht der Wahrnehmung unter Ihrem Affen-Gehirn? Ja. All das habe ich für mich verifiziert.

Einigen Lehren des Buddhismus glaube und folge ich, denn noch einmal: Ich habe sie verifiziert oder mit Gedankenexperimenten selbst nachvollzogen. Was ich aber nicht hinnehme, sind Behauptungen wie »Es gibt ein früheres Leben, dessen Karma man jetzt abbezahlt«. Das habe ich noch nicht gese-

hen. Ich kann mich nicht an irgendwelche früheren Leben erinnern. Ich weiß nichts davon. Das zwingt mich einfach, nicht daran zu glauben.

Wenn die Leute sagen, jetzt öffne sich das dritte Chakra und dergleichen – ich weiß nicht, das sind einfach nette Bezeichnungen. Ich konnte bislang nichts davon verifizieren oder selbst bestätigen. Wenn ich etwas nicht verifizieren oder nicht durch Wissenschaft dorthin gelangen kann, dann mag es wahr sein oder falsch, aber es ist nicht falsifizierbar. Und das bedeutet, dass ich es nicht als grundlegende Wahrheit anerkennen kann.

Auf der anderen Seite weiß ich, dass die Evolutionslehre wahr ist. Ich weiß, dass wir durch die Evolution zu Maschinen für das Überleben und die Reproduktion geworden sind. Ich weiß, dass wir ein Ego haben, also stehen wir auf und werden nicht von Würmern gefressen, denn wir werden aktiv. Rationaler Buddhismus bedeutet für mich, die innere Arbeit zu verstehen, die der Buddhismus unterstützt, um glücklicher, zufriedener, präsenter zu werden und sich emotional besser zu kontrollieren – um also ein besserer Mensch zu werden.

Ich glaube nicht irgendwelche Märchen, nur weil jemand sie in ein Buch geschrieben hat. Ich denke nicht, dass ich schweben kann. Ich hoffe nicht darauf, dass ich durch Meditation Superkräfte bekomme oder so etwas. Probieren Sie alles aus, testen Sie es selbst, seien Sie skeptisch. Behalten Sie dann, was nützlich ist, und vergessen Sie den Rest.

Ich würde sagen, das ist meine Philosophie – den einen Pol bildet Evolution als festes Prinzip, weil sie so viel über Menschen erklärt, und den anderen Buddhismus, die älteste und am längsten bewährte spirituelle Philosophie über den inneren Zustand eines jeden von uns.

Ich halte beides für absolut miteinander vereinbar. Irgendwann möchte ich sogar einen Blog-Artikel darüber schreiben, wie man die Grundpfeiler des Buddhismus, vor allem die nicht so fantasiereichen, direkt auf eine Simulation in der virtuellen Realität überträgt. ^[4]

Jeder Mensch startet unschuldig, und dann wird er korumpiert. Weisheit bedeutet, Laster aufzugeben und zur Tugend zurückzukehren, über den Weg des Wissens.

Wie definieren Sie Weisheit?

Die langfristigen Konsequenzen des eigenen Handelns verstehen. ^[11]

Wenn Weisheit alleine durch Worte weitergegeben werden könnte, wären wir jetzt schon fertig.

DIE GEGENWART IST ALLES, WAS WIR HABEN

Tatsächlich gibt es nichts außer diesen Moment. Niemand ist je in die Vergangenheit gereist, und noch nie ist es einem Menschen gelungen, in irgendeiner bedeutenden Hinsicht die Zukunft vorherzusagen. Ganz buchstäblich: Das Einzige, was existiert, ist genau dieser eine Punkt im Raum, an dem Sie sich im jeweiligen Moment befinden.

Wie bei allen großen grundlegenden Wahrheiten ist auch hier alles paradox, besteht aus Widersprüchen. Zwei Punkte

sind stets unendlich unterschiedlich. Jeder Moment ist absolut einzigartig. Jeder Moment geht so schnell vorbei, dass Sie ihn nicht greifen können. ^[4]

In jedem Moment sterben Sie und werden neu geboren. Sie können selbst entscheiden, ob Sie das ignorieren oder beachten wollen. ^[2]

»Alles ist schöner, weil wir dem Untergang geweiht sind. Du wirst nie liebevoller sein, als du es jetzt bist, und wir werden nie wieder hier sein.«

– Homer, *Ilias*

Ich weiß schon nicht mehr, was ich vor zwei Minuten gesagt habe. Bestenfalls ist die Vergangenheit ein kleines fiktionales Speicherband in meinem Kopf. Was mich angeht, ist meine Vergangenheit tot. Sie ist vorbei. Der Tod bedeutet in Wirklichkeit, dass es keine zukünftigen Momente mehr geben wird. ^[2]

Inspiration ist vergänglich – nutzen Sie sie sofort zum Handeln!

BONUS- MATERIAL

Die Demokratisierung von Technologie gibt jedem Menschen die Möglichkeit, Kreativer, Unternehmer oder Wissenschaftler zu werden. Die Zukunft ist hell.

Statistisch gesehen ist wahrscheinlich, dass es im Weltall weiter fortgeschrittene Alien-Zivilisationen gibt.
Hoffen wir, dass sie Umweltschützer sind und uns niedlich finden.

LEKTÜRE-TIPPS VON NAVAL RAVIKANT

Die Wahrheit ist: Ich lese nicht zur Selbstoptimierung. Ich lese aus Neugier und Interesse. Am besten sind die Bücher, die man verschlingt.

BÜCHER

(Dieser Abschnitt enthält so viele Links, dass Sie vielleicht lieber eine digitale Version hätten. Unter Navalmanack.com können Sie sie herunterladen.)

Wenn Sie genug lesen, werden Sie zum Connaisseur. Dann werden Sie ganz automatisch stärker zu Theorien, Konzepten und Sachbüchern neigen.

SACHBÜCHER

The Beginning of Infinity: Explanations That Transform the World von David Deutsch

Nicht die einfachste Lektüre, aber sie hat mich klüger gemacht. [79]

Sapiens: A Brief History of Humankind von Yuval Noah Harari
Eine Geschichte der menschlichen Spezies. Die Beobachtungen, Konzepte und mentalen Modelle in diesem Buch werden dafür sorgen, dass Sie die Geschichte und Ihre Mitmenschen mit anderen Augen betrachten. [1]

Sapiens ist das beste Buch, das ich in den vergangenen zehn Jahren gelesen habe. Harari hatte Jahrzehnte Zeit, um es zu schreiben. Das Buch ist voller großartiger Ideen, auf jeder Seite stehen mehrere davon. [1]

The Rational Optimist: How Prosperity Evolves von Matt Ridley
Das brillianteste und erhellendste Buch, das ich seit Jahren gelesen habe. Matt Ridley hat vier von meinen 20 Lieblingsbüchern geschrieben. [11]

Alles, was Matt sonst noch geschrieben hat. Er ist Wissenschaftler, Optimist und Vorwärtsdenker. Einer meiner Lieblingsautoren. Ich habe alles von ihm gelesen, mehr als einmal. [4]

- Genome: The Autobiography of a Species in 23 Chapters
- The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature
- The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation
- The Evolution of Everything: How New Ideas Emerge

Skin in the Game von Nassim Taleb

Das beste Buch, das ich im Jahr 2018 gelesen habe. Ich kann es sehr empfehlen. Voller guter Ideen. Viele gute mentale Modelle und Konzepte. Die Haltung des Autors kann anstrengend sein, aber er ist genial, also geht das in Ordnung. Sehen Sie über seine Attitüde hinweg und lesen Sie das Buch, verstehen Sie die Konzepte. Es ist eines der besten Wirtschaftsbücher, die ich je gelesen habe. Und zum Glück gibt es sich gar nicht als Wirtschaftsbuch aus. ^[10]

The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms von Nassim Taleb

Dies ist Talebs Sammlung antiker Weisheiten. Außerdem ist er berühmt für *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable*, *Antifragile: Things That Gain from Disorder* und *Fooled by Randomness: The Hidden Role of Chance in Life and in the Markets*. Es lohnt sich, jedes dieser Bücher zu lesen. ^[7]

Six Easy Pieces: Essentials of Physics Explained by Its Most Brilliant Teacher von Richard Feynman

Ich würde meinen Kindern ein Exemplar von Richard Feynmans *Six Easy Pieces* und von seinen *Six Not-So-Easy Pieces: Einstein's Relativity, Symmetry, and Space-Time* zu lesen geben. Richard Feynman ist ein berühmter Physiker. Mir gefällt sowohl sein Auftreten als auch sein Wissen über Physik sehr gut.

Außerdem habe ich von Feynman vor Kurzem *Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track* gelesen und noch einmal *Genius: The Life and Science of Richard Feynman*, eine Biografie über ihn. ^[8]

Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words von Randall Munroe

Ein hervorragendes Buch von Randall Munroe (Autor von *xkcd*, einem stark wissenschaftsorientierten Web-Comic). Er erklärt komplizierte Konzepte von Klimawandel über physikalische Systeme bis zu U-Booten, verwendet dabei aber nur die 1000 gebräuchlichsten Wörter der englischen Sprache. Die Rakete Saturn 5 hat er als »Hochflieger 5« bezeichnet. Man kann eine Rakete nicht als Raumschiff oder Rakete erklären – das ist selbstreferenziell. Er sagt »Hochflieger« – etwas, das nach oben fliegt. Kinder verstehen das sofort. ^[4]

Thinking Physics: Understandable Practical Reality von Lewis Carroll Epstein

Ein weiteres hervorragendes Buch ist *Thinking Physics*. Ich blättere ständig darin. Auf der Rückseite steht eine kleine Werbung, die ich liebe: »Das einzige Buch, das sowohl in der Grundschule als auch an der Universität verwendet wird.« Das stimmt. Es besteht komplett aus einfachen Physik-Rätseln, die man einem zwölfjährigen Kind erklären oder sich von einem 25 Jahre alten Physikstudenten erklären lassen kann. Sie alle beinhalten fundamentale Erkenntnisse der Physik. Alle sind ein wenig trickreich, aber jeder kann durch rein logisches Schlussfolgern auf die Antworten kommen. ^[4]

The Lessons of History von Will und Ariel Durant

Ein hervorragendes Buch, das ich wirklich mag. Es fasst einige der bedeutenderen Leitmotive der Geschichte zusammen und ist dabei sehr präzise. Und anders als die meisten Bücher über

Geschichte ist es wirklich dünn und deckt trotzdem ein breites Spektrum ab. ^[7]

The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age von James Dale Davidson und Lord William Rees-Mogg
Das beste Buch, das ich seit *Sapiens* gelesen habe (es dürfte aber weitaus weniger dem Mainstream-Geschmack entsprechen).

Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger von Charlie Munger (herausgegeben von Peter Kaufman)
Dieses Buch ist als Wirtschaftstitel aufgemacht, aber eigentlich geht es darin nur um die Empfehlungen von Charlie Munger (von Berkshire Hathaway), wie man sich selbst überwindet, ein erfolgreiches und tugendhaftes Leben zu führen. ^[7] ^[80]

Reality Is Not What It Seems: The Journey to Quantum Gravity von Carlo Rovelli
Das beste Buch, das ich 2019 gelesen habe. Physik, Poesie, Philosophie und Geschichte, verpackt in ein sehr gut zugängliches Format.

Seven Brief Lessons on Physics von Carlo Rovelli
Dieses Buch habe ich mindestens zweimal gelesen.

Um Spieltheorie zu erlernen, sollten Sie Strategie-Spiele spielen und könnten außerdem *The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy* von J.D. Williams und *The Evolution of Cooperation* von Robert Axelrod lesen. ^[11]

PHILOSOPHIE UND SPIRITUALITÄT

Alles von Jed McKenna

Jed McKenna spricht ungeschminkte Wahrheiten aus. Sein Stil mag abschreckend sein, aber die Hingabe zur Wahrheit ist einzigartig. [79]

Theory of Everything (The Enlightened Perspective) – Dreamstate Trilogy

Jed McKenna's Notebook

Jed Talks #1 and #2

Alles von Dr. Kapil Gupta

Kapil Gupta ist seit kurzem ein persönlicher Berater und Coach für mich – dabei bin ich ein Mensch, der eigentlich nicht an solche Leute glaubt. [79]

A Master's Secret Whispers: For those who abhor noise and seek The Truth ... about life and living

Direct Truth: Uncompromising, non-prescriptive Truths to the enduring questions of life

Atmamun: The Path to achieving the bliss of the Himalayan Swamis. And the freedom of a living God.

The Book of Life von Jiddu Krishnamurti

Krishnamurti ist nicht besonders bekannt. Der indische Philosoph lebte kurz vor der Wende zum 20. Jahrhundert und hatte enormen Einfluss auf mich. Er ist eine kompromisslose, sehr

direkte Person, der Ihnen im Grunde sagt, dass Sie die ganze Zeit auf Ihren eigenen Geist achten sollen. Mich hat das sehr beeinflusst. *The Book of Life*, eine Sammlung von Auszügen aus seinen verschiedenen Reden und Schriften, ist wahrscheinlich sein bestes Buch. ^[6]

Ich werde meinen Kindern ein Exemplar von *The Book of Life* geben. Dazu muss ich ihnen aber sagen, dass sie es aufheben sollen, bis sie älter sind, weil es in jungen Jahren noch nicht viel Sinn ergibt. ^[8]

Total Freedom: The Essential Krishnamurti von Jiddu Krishnamurti

Dieses Buch ist gut, wenn man schon etwas weiter fortgeschritten ist – ein rationalistischer Leitfaden durch den menschlichen Geist. Das »spirituelle« Buch, das ich immer wieder zur Hand nehme. ^[1]

Siddhartha von Herman Hesse

Ich liebe dieses Buch als einen Klassiker über Philosophie, eine gute Einführung, wenn man sich gerade dafür zu interessieren beginnt. Von diesem Buch habe ich mehr Exemplare verschenkt als von jedem anderen. ^[1]

Ich lese praktisch immer irgendetwas von Krishnamurti oder Osho noch mal. Die beiden sind meine Favoriten unter den Philosophen. ^[4]

[Update: Inzwischen würde ich auch Jed McKenna, Kapil Gupta, das Vashistha Yoga und Schopenhauer in diese Liste aufnehmen.]

The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within von Osho

Die meisten Meditationstechniken sind Konzentrationsmethoden, und es gibt ausgesprochen viele davon. Wenn Sie ein paar davon durchgehen wollen, können Sie ein Buch namens *The Book of Secrets* von Osho zur Hand nehmen. Ich weiß, dass Osho mittlerweile umstritten ist, aber er war ein ziemlich schlauer Kerl. Tatsächlich ist es eine Übersetzung eines alten Buchs auf Sanskrit mit 112 verschiedenen Meditationen. Sie können sie einzeln ausprobieren und herausfinden, welche bei Ihnen funktioniert. ^[74]

The Great Challenge: Exploring the World Within von Osho

The Way to Love: The Last Meditations of Anthony de Mello von Anthony de Mello

The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself von Michael Singer

Selbstbetrachtungen von Marc Aurel

Marc Aurel war für mich absolut lebensverändernd. Sein Buch ist das persönliche Tagebuch des Kaisers von Rom. Seinerzeit war er wahrscheinlich der mächtigste Mensch auf Erden. Er hat sein Tagebuch für sich selbst geschrieben und nie damit gerechnet, dass es veröffentlicht würde. Wenn Sie dieses Buch öffnen, wird Ihnen klar: Er hatte dieselben Probleme und inneren Kämpfe wie jeder andere, und er versuchte, ein besserer Mensch zu sein. Genau hier kann man erfahren, dass Erfolg und Macht den inneren Zustand nicht verbessern – man muss trotzdem weiter daran arbeiten. ^[6]

Love Yourself Like Your Life Depends on It von Kamal Ravikant
Ich habe tatsächlich das Buch meines Bruders gelesen, *Love Yourself Like Your Life Depends on It*, und fand es sehr prägnant geschrieben (er ist schließlich mein Bruder). Er ist der Philosoph in der Familie – ich bin nur Amateur. In dem Buch steht ein großartiger Satz:

Einmal habe ich einen Mönch gefragt, wie er Frieden gefunden hat.

»Ich sage ›Ja«, lautete seine Antwort, »zu allem, was ich sehe, sage ich ›Ja«. [7]

The Tao of Seneca: Practical Letters from a Stoic Master
Dieses Hörbuch habe ich am häufigsten gehört.

How to Change Your Mind von Michael Pollan
Ein gutes aktuelles Buch von Michael Pollan. Ich halte *How to Change* für wirklich hervorragend und finde, jeder sollte es lesen.

In dem Buch geht es um Psychedelika. Ein bisschen könnte man sie als Abkürzung zur Selbsterkenntnis bezeichnen. Ich empfehle niemandem, Drogen zu nehmen – man kann alles auch durch bloße Meditation erreichen. Aber wenn Sie es beschleunigen wollen, nun ja, dann sind Psychedelika nützlich. [74]

Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living von Bruce Lee

Es ist merkwürdig, aber Bruce Lee hat hervorragende philosophische Werke verfasst, und *Striking Thoughts* ist eine gute Zusammenfassung von einigen seiner Überlegungen.

The Prophet (deutsch: *Der Prophet*) von Kahlil Gibran

Dieses Buch liest sich wie ein poetischer Religionsband für die moderne Zeit. Es steht auf einer Stufe mit der *Bhagavad Gita*, dem *Daodejing*, der *Bibel* und dem *Koran*. Es ist in einem Stil geschrieben, der Religiosität und Wahrheit vermittelt, ist aber sehr zugänglich, elegant, nicht konfessionell und nicht sektiererisch. Ich habe dieses Buch geliebt.

Khalil Gibran hat eine poetische Gabe zu beschreiben, wie Kinder sind, wie Verliebte sind, wie eine Ehe aussehen sollte, wie man seine Feinde und seine Freunde behandeln sollte, wie man mit Geld umgeht, was es bedeutet, dass man etwas töten muss, bevor man es essen kann. Mir hat sein Buch wie die großen Religionsbücher eine sehr tiefe, sehr philosophische, aber sehr wahre Antwort auf die Frage gegeben, wie man mit den bedeutenden Problemen im Leben umgeht. Ich würde jedem empfehlen, *The Prophet* zu lesen, ob Sie religiös sind oder nicht. Ob Sie Christ sind, Hindu, Jude oder Atheist. Ich finde, es ist ein Buch voller Schönheit, das zu lesen sich lohnt. ^[7]

SCIENCE-FICTION

Comics und Science-Fiction habe ich zuerst gelesen. Dann interessierte ich mich für Geschichte und Nachrichten, und später für Psychologie, Populärwissenschaft und Technologie.

Ficciones (deutsch: *Fiktionen*) von Jorge Luis Borges

Ich liebe den argentinischen Autor Jorge Luis Borges. Seine Kurzgeschichten-Sammlungen *Ficciones* und *Labyrinthe* (Im Labyrinth: Erzählungen, Gedichte, Essays) sind beeindruckend. Borges ist wahrscheinlich immer noch der einflussreichste Autor, den ich gelesen habe, der nicht direkt ein philosophisches Sachbuch schreibt. Philosophie gibt es bei ihm zur Science-Fiction dazu. ^[1]

Stories of Your Life and Others (deutsch: *Das wahre Wesen der Dinge*) von Ted Chiang

Mein aktueller Favorit unter den Science-Fiction-Kurzgeschichten ist wohl »Verstehen« von Ted Chiang. Sie gehört zu einer Sammlung mit dem Titel *Stories of Your Life and Others*. »Story of Your Life« selbst wurde unter dem Titel *Arrival* verfilmt. ^[1]

Exhalation: Stories von Ted Chiang

In diesem Buch beschäftigt sich der beste Autor von Science-Fiction-Kurzgeschichten unserer Zeit mit dem Wunder der Thermodynamik.

The Lifecycle of Software Objects von Ted Chiang

Ein weiteres Meisterwerk der Science-Fiction von Ted Chiang.

Snow Crash von Neal Stephenson

Snow Crash ist ein wunderbares, wunderbares Buch. Nichts lässt sich mit *Snow Crash* wirklich vergleichen. *Snow Crash* spielt in einer eigenen Liga. Stephenson ist auch der Autor von *Diamond Age*.

The Last Question (deutsch: *Die letzte Frage*), eine Kurzgeschichte von Isaac Asimov (auch: *Wenn die Sterne verlöschen*)

Ich zitiere ständig aus *The Last Question*. Als Kind habe ich die Geschichte geliebt.

Welche Bücher lesen Sie gerade zum wiederholten Mal?

Das ist eine gute Frage. Ich sehe mal auf meiner Kindle-App nach. Meistens lese ich Bücher über Wissenschaft mehrmals.

Zum Beispiel lese ich ein Buch über die mimetische Theorie von René Girard. Es ist eher ein Überblick, weil ich es durch seine eigentlichen Werke nicht geschafft habe. Ich lese *Tools of Titans*¹, in dem Tim Ferriss berichtet, was er von vielen herausragenden Personen gelernt hat.

Ich lese *Thermoinfocomplexity*. Dieses Buch hat ein Freund von mir geschrieben: Behzad Mohit. Gerade habe ich außerdem *Pre-Suasion: A Revolutionary Way to Influence and Persuade* von Robert Cialdini durchgelesen beziehungsweise eher durchgeblättert. Ich glaube nicht, dass ich es komplett lesen musste, um den Kern zu verstehen, aber was ich gelesen habe, hat mir gefallen. Es ist ein hervorragendes kleines Geschichtsbuch. Aktuell lese ich *The Story of Philosophy: The Lives and Opinions of the Great Philosophers*, ebenfalls von Will Durant.

Inzwischen habe ich ein kleines Kind, also besitze ich viele Ratgeber, die ich viel zum Nachschlagen nutze. Vor Kurzem habe ich ein bisschen etwas von Emerson und von Chesterfield gelesen. Außerdem liegt hier ein Buch von Leo Tolstoi.

¹ Auf Deutsch erschienen im FinanzBuch-Verlag mit dem Titel *Die Tools der Titanen*, 2017

Alan Watts. Scott Adams. Neulich habe ich *God's Debris* noch einmal gelesen. Ein Freund von mir liest das *Daodejing* erneut, also habe ich es auch wieder zur Hand genommen. Ich lese jede Menge, ich könnte immer weiter erzählen. Ein Buch von Nietzsche. Und *The Undercover Economist* [von Tim Harford]. Das Buch von Richard Bach [*Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*]. Ein paar Bücher von Jed McKenna.

Ein bisschen Dale Carnegie ist auch dabei. *The Three-Body Problem* [von Cixin Liu]. *Man's Search for Meaning* [von Viktor E. Frankl]. Es sind echt viele. *Sex at Dawn* [von Christopher Ryan]. Die Auswahl an Büchern ist riesig.

Übrigens, wenn ich anderen erzähle, was ich lese, lasse ich zwei von drei meiner Bücher weg. Der Grund dafür ist, dass sie peinlich sind. Sie hören sich nicht nach guter Lektüre an, die man lesen sollte. Sie klingen trivial oder blöd. Aber wen interessiert das? Ich muss nicht jedem alles verraten, was ich lese. Ich lese alles Mögliche, das manche als Schund oder sogar verwerflich ansehen würden. Ich lese alles Mögliche, mit dem ich nicht übereinstimme, weil das mein Denken verändern könnte.

Ich gebe hemmungslos Geld für Bücher aus. Ich habe das nie als Kosten betrachtet, für mich sind Bücher Investitionen. ^[4]

BLOGS

(Dieser Abschnitt enthält so viele Links, dass Sie vielleicht lieber eine digitale Version hätten. Auf *Navalmanack.com* können Sie sie herunterladen.)

Einige bemerkenswerte Blogs da draußen:

@KevinSimler – *Melting Asphalt*, <https://meltingasphalt.com/>

@farnamstreet – *Farnam Street, A Signal in a World Full of Noise*, <https://fs.blog/>

@benthompson – *Stratchery*, <https://stratchery.com/>

@baconmeteor – *Idle Words*, <https://idlewords.com/> ^[4]

»**The Munger Operating System: How to Live a Life That Really Works**« von @FarnamStreet
Regeln, nach denen man leben und gedeihen kann.

»**The Day You Became a Better Writer**« von Scott Adams
Obwohl ich ein recht guter Autor bin und schon in jungen Jahren viel geschrieben habe, rufe ich immer wieder diesen Blog-Beitrag auf und lasse ihn im Hintergrund geöffnet, wenn ich etwas Wichtiges schreibe. So gut ist er. Ich nutze ihn als meine Grundschaablone für gutes Schreiben. Alleine der Titel: »Der Tag, an dem Sie ein besserer Autor wurden« ist überaus kraftvoll. In einem kleinen Blog-Beitrag bringt Adams Ihnen bei,

wie wichtig Überraschungen und Überschriften sind, warum man kurz und direkt formulieren sollte, dass man bestimmte Adjektive und Adverbien vermeidet und Aktiv statt Passiv verwendet und so weiter. Dieser eine Artikel reicht aus, um Ihren Schreibstil für alle Zeiten zu verändern, wenn Sie Ihr Ego beiseite lassen und ihn richtig verinnerlichen. ^[6]

Sie wollen innerhalb von zehn Minuten klüger werden: Dann führen Sie sich das hier zu Gemüte: »Crony Beliefs« von Kevin Simler.

Der beste Beitrag, den ich je über »Career Decisions« (im Silicon Valley/Technologie) gelesen habe, stammt von @eladgil.

Sapiens von Yuval Noah Harari als Vortrag/Vorlesung auf YouTube.

Jede Business-School sollte einen Kurs in Aggregationstheorie anbieten. Oder Sie lernen sie vom Meister selbst – @benthompson, dem besten Analysten für Technologie.

Eine tolle Formulierung: »Quantenphysik ist nicht merkwürdig, *Sie* sind merkwürdig« – aus »Think Like Reality« von Eliezer Yudkowsky.

Pflichtlektüre: »Lazy Leadership« von @Awilkinson.

Schonungslose Weisheiten von einem Selfmade-Mann: Für überehrgeizige Menschen lohnt sich <https://edlatimore.com>, die Website von @EdLatimore ganz durchzulesen.

Wenn Sie sich beim Essen, Investieren und Denken nach dem richten, was die »Nachrichten« raten, enden Sie ernährungs-technisch, finanziell und moralisch im Bankrott.

WEITERE EMPFEHLUNGEN

Twitter-Accounts wie:

@AmuseChimp (mein Twitter-Favorit aller Zeiten)

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (auf Facebook)

Genie ist vorhanden – nur ungleich verteilt. ^[4]

Pflichtlektüre: Twitter-Thread über »intellektuellen Zinseszins« von @zaoyang. ^[11]

Es gibt da draußen einige wirklich gute Graphic Novels. Wenn Sie offen für das Comic-Element sind, dann gehören *Transmetropolitan* [Warren Ellis], *The Boys* [Garth Ennis], *Planetary* [Warren Ellis] und *The Sandman* [Neil Gaiman] meiner Meinung nach zu den besten Kunstwerken unserer Zeit. Außerdem bin ich als kleiner Junge mit dem Lesen von Comics aufgewachsen und deshalb vielleicht ziemlich positiv voreingenommen. ^[1]

Rick and Morty (TV-Serie + Comic-Buch)

Rick and Morty ist die beste Sendung im Fernsehen (meiner Meinung nach natürlich nur). Sehen Sie sich einfach die erste Folge an – mehr brauchen Sie nicht. Es ist eine Mischung aus *Zurück in die Zukunft* und *Per Anhalter durch die Galaxis*.

Der *Rick and Morty*-Comic [von Zac Gorman] ist genau so clever wie die Sendung.

»**You and Your Research**« von Richard Hamming.

Ein wunderbarer Essay – ich empfehle sehr, ihn zu lesen. Eigentlich richtet er sich an Menschen in der wissenschaftlichen Forschung, doch meiner Meinung nach lässt er sich überall anwenden. Darin beschreibt ein erfahrener, alter Hase, wie man hervorragend arbeitet. Das erinnert mich sehr an das, was Richard Feynman immer gesagt hat. Allerdings finde ich, dass Hamming es eloquenter ausdrückt als fast alles andere, was ich bislang gesehen habe. ^[74]

SCHRIFTLICHES VON NAVAL RAVIKANT

LEBENSFORMELN I (2008)

Dies waren Notizen für mich selbst. Ihr Bezugsrahmen, und damit Ihre Berechnungen, können in Ihrem Fall anders aussehen. Dies sind keine Definitionen – es sind Algorithmen für Erfolg. Beiträge sind willkommen.

- Glück = Gesundheit + Wohlstand + positive Beziehungen
- Gesundheit = Training + Ernährung + Schlaf
- Training = Krafttraining mit hoher Intensität + Sport + Ruhe
- Schlaf = kein Wecker + acht bis neun Stunden + Biorhythmus
- Wohlstand = Einkommen + Vermögen * (Rendite auf Investitionen)
- Einkommen = Verantwortungsbereitschaft + Hebelung + spezifisches Wissen
- Verantwortungsbereitschaft = persönliche Marke + persönliche Plattform + Risiken eingehen?
- Hebelwirkung = Kapital + Personal + geistiges Eigentum

- spezifisches Wissen = Wissen, wie man etwas macht, für das die Gesellschaft nicht problemlos andere Menschen ausbilden kann
- Rendite auf Investitionen = »Kaufen und Halten« + Bewertung + Sicherheitsmarge ^[72]

NAVALS REGELN (2016)

- Vor allem anderen sei präsent.
- Wünschen heißt Leiden. (Buddha)
- Wut ist ein heißes Stück Kohle, das du in der Hand hältst, während du darauf wartest, es auf jemand anderen zu werfen. (Buddha)
- Wenn du dir nicht vorstellen kannst, mit jemandem das ganze Leben lang zusammenzuarbeiten, versuche es nicht einmal einen Tag lang.
- Lesen (Lernen) ist die ultimative Meta-Fähigkeit und kann gegen alles andere eingetauscht werden.
- Alle echten Vorteile im Leben entstehen durch den Exponentialeffekt.
- Verdienne Geld mit dem Kopf, nicht mit deiner Zeit.
- 99 Prozent aller Anstrengungen sind vergeudet.
- Totale Ehrlichkeit unter allen Umständen. Es ist fast immer möglich, ehrlich und positiv zu sein.
- Lobe konkret, kritisiere allgemein. (Warren Buffett)
- Wahrheit hat Prognosekraft.
- Achte auf jeden Gedanken. (Frage dich, »Warum denke ich das?«)
- Alles Großartige entsteht durch Leiden.

- Liebe wird geschenkt, nicht empfangen.
- Erleuchtung ist der Raum zwischen deinen Gedanken.
(Eckhart Tolle)
- Mathematik ist die Sprache der Natur.
- Jeder Moment muss in und aus sich selbst vollständig sein. ^[5]

Erst die Gesundheit, dann die Liebe und dann die Mission, in dieser Reihenfolge. Nichts anderes ist wichtig.

MEHR VON NAVAL RAVIKANT

Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat, gibt es viele Möglichkeiten, sich noch näher mit Naval Ravikant zu beschäftigen. Unter Navalmanack.com veröffentliche ich »Navalmanack«-Kurzbeiträge. Das sind Abschnitte, die bei der Bearbeitung aus dem (enorm umfangreichen) Original-Manuskript für dieses Buch herausgefallen sind. Sie sind jetzt online zu finden: für alle, die sich für weitere Gedanken von Naval interessieren. Darin geht es um Themen wie:

- Bildung
- Die Geschichte von AngelList
- Investieren
- Start-ups
- Kryptowährungen
- Beziehungen

Außerdem macht Naval immer weiter und lässt die Welt an seinen neuen Erkenntnissen teilhaben:

- auf Twitter: twitter.com/Naval

- in seinem Podcast: *Naval*
- auf seiner Website: <https://nav.al>

Die beliebtesten Inhalte von und mit Naval waren bei Redaktionsschluss:

- die Zusammenstellung von Folgen aus dem *Naval*-Podcast: *Wie man reich wird*
- Interview mit *The Knowledge Project*
- Interview im *Joe Rogan Podcast*

Readwise.io war so freundlich, eine Sammlung von Auszügen aus diesem Buch zusammenzustellen. Zu finden sind sie unter [Readwise.io/naval](https://readwise.io/naval). Dort können Sie eine wöchentliche E-Mail mit wichtigen Passagen aus dem Buch bestellen, damit Sie sich noch lange nach der Lektüre an die Konzepte erinnern.

Wenn Ihnen die Illustrationen von Jack Butcher gefallen, finden Sie mehr davon zu den Ideen von Naval auf [Navalmanack.com](https://navalmanack.com) und weitere seiner Arbeiten unter [VisualizeValue.com](https://visualizevalue.com).

| DANKSAGUNG

Es gibt so viele Dinge und Menschen, für die und denen ich dankbar sein kann. Ich bin von Glück überwältigt, wenn ich an all die Leute denke, die Teile von sich selbst zu diesem Buch beigetragen haben. Ich fühle, wie dankbare Wärme in mir aufsteigt und sich ausbreitet.

Hier ist meine geschriebene Oscar-Rede mit Danksagungen und Würdigungen:

Ich bin Naval Ravikant extrem dankbar dafür, dass er einem Fremden aus dem Internet anvertraut hat, aus seinen Worten ein Buch zusammenzustellen. Begonnen hat alles mit einer halbherzigen Twitter-Nachricht, und dank deines Vertrauens und deiner Unterstützung ist etwas Großartiges daraus geworden. Ich weiß deine Antwortbereitschaft, Großzügigkeit und dein Vertrauen sehr zu schätzen.

Babak Nivi bin ich dankbar für die prägnanteste und präziseste Beratung beim Schreiben, die ich je hatte. Du warst großzügig mit deiner Zeit, um dieses Buch besser zu machen, und ich weiß das wirklich zu schätzen.

Ich bin Tim Ferriss dankbar dafür, dass er seine eiserne Regel gebeugt und ein Vorwort für dieses Buch geschrieben hat. Deine Beteiligung an diesem Projekt bedeutet mir viel und

wird sicher dazu beitragen, dass viele weitere Menschen ihren Weg zu Navals Weisheit finden.

Die Bausteine dieses Buchs sind Auszüge aus Interviews, die Kreative wie Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy und Tim Ferriss mit Naval geführt haben. Ich bedanke mich sehr für all die Mühe, die ihr in diese Gespräche investiert habt. Dieses Buch zu realisieren, hat mir und anderen die Möglichkeit gegeben, intensiv aus eurer Arbeit zu lernen.

Jack Butcher bin ich dankbar dafür, dass er mich kontaktiert und mir angeboten hat, sein enormes Talent für die Illustrationen in diesem Buch zur Verfügung zu stellen. Seine Arbeit bei Visualize Value ist mir schon immer als einfach genial aufgefallen, und wir können uns alle darüber freuen, dass sie auf diesen Seiten zu bewundern ist.

Ich bin meinen Eltern dankbar für jedes Geschenk, jede Mühe und jedes Opfer von ihnen, die mich in die Lage versetzt haben, dieses Buch zu realisieren. Ihr habt das Fundament von all dem gebaut, was ich je machen werde, und ich werde das nie vergessen. Die Familien-Praxis, kein Blatt vor den Mund zu nehmen, lebt in diesem Projekt weiter.

Ich bin Jeannine Seidel dankbar dafür, dass sie ein Ein-Frau-Support-System aus Liebe und Ermunterung ist. Du bist eine nie versiegende Quelle von Positivität, Geduld und gutem Rat. Vielen Dank dafür, dass du immer die Moral hochhältst.

Ich bin Kathleen Martin dankbar, weil sie eine wirklich wunderbare Lektorin ist und ihre absolut beste Arbeit in dieses Projekt gesteckt hat. Vielen Dank auch an David Perell, der uns miteinander bekannt gemacht hat!

Kusal Kularatne bin ich dankbar für seine vielen Beiträge. Du hast früh an das Buch geglaubt, es früh gelesen und

warst eine enorme Hilfe, als das Projekt noch jung und fragil war. Ich weiß dich sehr zu schätzen und danke dir für deine Unterstützung.

Auch Max Olson, Emily Holdman und Taylor Pearson bin ich dankbar. Ihr alle seid wunderbare Freunde, und zu extrem hilfreichen Beratern bei der Zusammenstellung und beim Veröffentlichlichen dieses Buchs geworden. Ohne euch würde ich immer noch irgendetwas auf Google suchen und vor mich hinfluchen.

Ich bin meiner Truppe aus frühen Lesern dankbar für ihre Zeit, ihre Bearbeitungen und ihre klugen Hinweise. Jeder von euch hat wertvolle Beiträge zu diesem Buch geleistet, und ohne euch wäre es nicht das, was es ist. Meine tiefste Wertschätzung für jeden von euch: Andrew Farah, Tristan Homsí, Daniel Doyon, Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane, Candace Wu, Shane Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natala Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell und Zach Anderson Pettet.

Ich bin den Autoren und Kreativen dankbar, die Inspiration für dieses Buch geliefert haben. Mein Antrieb, es zu realisieren und zu teilen, entstand direkt durch eine tiefe Wertschätzung für die lebensverändernde Wirkung ähnlicher Bücher. Ein paar von ihnen möchte ich konkret nennen:

- *Poor Charlie's Almanack*, herausgegeben von Peter Kaufman (über die Arbeit von Charlie Munger)
- *Zero to One* von Blake Masters (über die Arbeit von Peter Thiel)

- *Seeking Wisdom* (und weitere) von Peter Bevelin (über die Arbeit von Warren Buffett und Munger)
- *Berkshire Hathaway Letters to Shareholders*, herausgegeben von Max Olson (über die Arbeit von Buffett)
- *Principles* von Ray Dalio² (und seinem Team).

Ich bin dem Team bei Scribe dankbar dafür, dass sie dieses Buch frühzeitig und ernsthaft unterstützt haben. Zach Obront leistet fantastische Beratung, und Hal Clifford ist ein geduldiger und hartnäckiger Lektor.

Ich bin Tucker Max dankbar dafür, dass er Scribe gegründet und ein tolles Team zusammengestellt hat, und für seine sehr persönliche Aufmerksamkeit und seinen Einsatz für dieses Projekt. Ich schätze deine Bereitschaft, um dieses schönen Produkts willen meine Gefühle zu verletzen. Und ich weiß sehr dein Vertrauen zu schätzen, dass ich eine gute Arbeit abliefern werde.

Bo und dem gesamten Team bei Zaarly bin ich dankbar für ihre Geduld, ihr Verständnis für meine Obsession mit diesem Buch und die Arbeit, die sie investiert haben.

Ich bin dankbar für die Unterstützung vieler Freunde und Fremder im Internet, die mich auf dem Weg durch dieses Projekt bestärkt und ermutigt haben. Meine privaten Twitter-Nachrichten laufen über vor freundlichen Worten und interessierten Nachfragen. Ich weiß jede dieser Gesten zu schätzen. Eure Energie hat mir dabei geholfen, Tausende von Stunden durchzuhalten, um dieses Buch für euch zu schaffen.

² auf Deutsch erscheinen im FinanzBuch-Verlag mit dem Titel *Die Prinzipien des Erfolgs*

I QUELLEN

- [1] Ravikant, Naval. »Naval Ravikant Was Live.« *Periscope*, 20. Januar 2018. <https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX>
- [2] Ravikant, Naval. »Naval Ravikant Was Live.« *Periscope*, 11. Februar 2018. <https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO>
- [3] Ferriss, Tim. *Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. <https://amzn.to/2U2kE3b>
- [4] Ravikant, Naval und Shane Parrish. »Naval Ravikant: The Angel Philosopher.« *Farnam Street*, 2019. <https://fs.blog/naval-ravikant/>
- [5] Ferriss, Tim. *Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016. (deutsch: *Tools der Titanen: Die Taktiken, Routinen und Gewohnheiten der Weltklasse-Performer, Ikonen und Milliardäre*. München: FinanzBuch Verlag, 2017)
- [6] Ferriss, Tim. »The Person I Call Most Often for Start-up Advice (#97).« *The Tim Ferriss Show*, 18. August 2015. <https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/>
- [7] Ferriss, Tim. »Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show – Transcript.« *The Tim Ferriss Show*, 2019. <https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-show-transcript/>

- [8] *Killing Buddha* Interviews. »Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist>; »Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-on-happiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully>; »Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires>; »Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world>; »Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly>; »Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life.« *Killing Buddha*, 2016. <http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children>
- [9] DeSena, Joe. »155: It's All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant.« *Spartan Up!*, 2019. <https://player.fm/series/spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-naval-ravikant>
- [10] »Naval Ravikant was Live.« *Periscope*, 29. April 2018. <https://www.pscp.tv/w/1IDGLaBmWRwJm>
- [11] Ravikant, Naval. Twitter, [Twitter.com/Naval](https://twitter.com/Naval)
- [12] Naval Ravikant, »What the World's Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level.« Interview mit Adrian Bye, *MeetInnovators*, Adrian Bye, 1. April 2013. <http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/>
- [13] »Episode 2 – Notions of Capital & Naval Ravikant of AngelList.« *Origins* auf SoundCloud. <https://soundcloud.com/notation-capital>

Quellen

- [14] »Naval Ravikant – A Monk in Silicon Valley Tells Us He’s Ruthless About Time.« *Outliers with Panjak Mishra* auf Soundcloud, 2017. <https://soundcloud.com/factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis>
- [15] Ravikant, Naval und Babak Nivi. »Before Product-Market Fit, Find Passion-Market Fit.« *Venture Hacks*, 17. Juli 2011. <https://venturehacks.com/articles/passion-market>
- [16] Cohan, Peter. »AngelList: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion.« *Forbes*, 6. Februar 2012. <https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbe6>
- [17] Ravikant, Naval. »Why You Can’t Hire.« *Naval*, 13. Dezember 2011. <https://Start-upboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire>
- [18] Ravikant, Naval. »The Returns to Entrepreneurship.« *Naval*, 9. November 2009. <https://Start-upboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/>
- [19] Ravikant, Naval. »Build a Team That Ships.« *Naval*, 27. April 2012. <https://Start-upboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/>
- [20] Ravikant, Naval. »The 80-Hour Myth.« *Naval*, 29. November 2005. <https://Start-upboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/>
- [21] Ravikant, Naval. »The Unbundling of the Venture Capital Industry.« *Naval*, 1. Dezember 2010. <https://Start-upboy.com/2010/12/01/the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/>
- [22] Ravikant, Naval. »Funding Markets Develop in Reverse.« *Naval*, 1. Dezember 2010. <https://Start-upboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/>

Quellen

- [23] Nivi, Babak. »Start-ups Are Here to Save the World.« *Venture Hacks*, 7. Februar 2013. <https://venturehacks.com/articles/save-the-world>
- [24] Nivi, Babak. »The Entrepreneurial Age.« *Venture Hacks*, 25. Februar 2013. <https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age>
- [25] Ravikant, Naval. »VC Bundling.« *Naval*, 1. Dezember 2005. <https://Start-upboy.com/2005/12/01/vc-bundling/>
- [26] Ravikant, Naval. »A Venture SLA.« *Naval*, 28. Juni 2013. <https://Start-upboy.com/2013/06/28/a-venture-sla>
- [27] Nivi, Babak. »No Tradeoff between Quality and Scale.« *Venture Hacks*, 18. Februar 2013. <https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneur>
- [30] Ravikant, Naval, »An interview with Naval Ravikant.« Interview mit Elad Gil, *High Growth Handbook*, Stripe Press, 2019. <http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/>
- [31] Ferriss, Tim. »Tools of Titans – A Few Goodies from the Cutting Room Floor.« *The Tim Ferriss Show*, 20. Juni 2017. <https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/>
- [32] Delevett, Peter. »Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker.« *The Mercury News*, 6. Februar 2013. <https://www.mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-com-pariah-to-silicon-valley-power-broker/>
- [33] Coburn, Lawrence. »The Quiet Rise of AngelList.« *The Next Web*, 4. Oktober 2010. <https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/>

Quellen

- [34] Loizos, Conny. »His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi.« *The PEHub Network*, 5. November 2010.
- [35] Nivi, Babak. »Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList.« *Venture Hacks*, 17. Februar 2011. <https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks>
- [36] Kincaid, Jason. »The Venture Hacks Start-up List Helps Fledgling Start-ups Pitch Top Angel Investors.« *TechCrunch*, 3. Februar 2010. <https://techcrunch.com/2010/02/03/Start-uplist-angel-investors/>
- [37] Babak, Nivi. »1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About.« *Venture Hacks*, 25. Juli 2011. <https://venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial>
- [38] Smillie, Eric. »Avenging Angel.« *Dartmouth Alumni Magazine*, Winter 2014. <https://dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel>
- [39] Babak, Nivi. »AngelList New Employee Reading List.« *Venture Hacks*, 26. Oktober 2013. <https://venturehacks.com/articles/reading>
- [40] Babak, Nivi. »Things We Care About at AngelList.« *Venture Hacks*, 11. Oktober 2013. <http://venturehacks.com/articles/care>
- [41] Rivlin, Gary. »Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them.« *The New York Times*, 26. Januar 2005. <https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html>
- [42] PandoDaily. »PandoMonthly: Fireside Chat with AngelList Co-Founder Naval Ravikant.« 17. November 2012. YouTube-Video, 2:03:52. <https://www.youtube.com/watch?v=2htO1oDcI>

Quellen

- [43] Ravikant, Naval. »Ep. 30 – Naval Ravikant – AngelList (1 of 2).« Interview mit Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.
- [44] Sloan, Paul. »AngelList Attacks Another Start-up Pain Point: Legal Fees.« CNet, 5. September 2012. <https://www.cnet.com/news/angellist-attacks-another-start-up-pain-point-legal-fees/>
- [45] Ravikant, Naval. »Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hinderung Regulators, and Bringing Users Choice.« Interview mit Laura Shin. *UnChained*, 29. November 2017. <http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice>
- [46] Ravikant, Naval. »Introducing: Venture Hacks.« *Naval*, 2. April 2007. <https://Start-upboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/>
- [47] Ravikant, Naval. »Ep. 31 – Naval Ravikant – AngelList (2 of 2).« Interview mit Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.
- [48] AngelList. »Syndicates/For Investors.« <https://angel.co/syndicates/forinvestors#syndicates>
- [49] Ferriss, Tim. »You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals ...« *The Tim Ferriss Show*, 23. September 2013. <https://tim.blog/2013/09/23/you-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/>
- [50] Buhr, Sarah. »AngelList Acquires Product Hunt.« *TechCrunch*, 1. Dezember 2016. <https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/>
- [51] Wagner, Kurt. »AngelList Has Acquired Product Hunt for around \$20 Million.« *Vox*, 1. Dezember 2016. <https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angellist-product-hunt-acquisition>

Quellen

- [52] Hoover, Ryan. »Connect the Dots.« *Ryan Hoover*, 1. Mai 2013. <http://ryanhoover.me/post/49363486516/connect-the-dots>
- [53] »Naval Ravikant.« *Angel*. <https://angel.co/naval>
- [54] Babak, Nivi. »Welcoming the Kauffman Foundation.« *Venture Hacks*, 5. Oktober 2010. <http://venturehacks.com/articles/kauffman>
- [55] »Introducing CoinList.« *Medium*, 20. Oktober 2017. <https://medium.com/@coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3>
- [56] Hochstein, Marc. »Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant.« *CoinDesk*, 31. Dezember 2017. <https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/>
- [57] Henry, Zoe. »Why a Group of AngelList and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website.« *Inc.*, 18. Juli 2016. <https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angel-list-and-uber-alumni.html>
- [58] »New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding.« *Republic*, 18. Juli 2016. <https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding>
- [59] AngelList. »Done Deals.« <https://angel.co/done-deals>
- [60] Ravikant, Naval. »Bitcoin – the Internet of Money.« *Naval*, 7. November 2013. <https://start-upboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/>
- [61] Token Summit. »Token Summit II – Cryptocurrency, Money, and the Future with Naval Ravikant.« 22. Dezember 2017. YouTube-Video, 32:47. <https://www.youtube.com/watch?v=few99D5WnRg>
- [62] Blockstreet HQ. »Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant.« 5. Dezember 2018. YouTube-Video, 6:01. <https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8>

Quellen

- [63] Ravikant, Naval. »The Truth About Hard Work.« *Naval*, 25. Dezember 2018. <https://Start-upboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/>
- [64] »Live Stories: The Present and Future of Crypto with Naval Ravikant and Balaji Srinivasan.« *Listen Notes*, 16. November 2018.
- [65] Blockstack. »Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan.« 11. August 2017. YouTube-Video, 27:16. <https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo>
- [66] Yang, Sizhao (@zaoyang). »1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?« 19. August 2017, 13:43. <https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992>
- [67] Ravikant, Naval. »Towards a Literate Nation.« *Naval*, 11. Dezember 2011. <https://Start-upboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/>
- [68] Ravikant, Naval. »Be Chaotic Neutral.« *Naval*, 31. Oktober 2006. <https://Start-upboy.com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/>
- [69] AngelList. »AngelList Year in Review.« 2018. <https://angel.co/2018>
- [70] Ravikant, Naval. »The Fifth Protocol.« *Naval*, 1. April 2014. <https://Start-upboy.com/2014/04/01/the-fifth-protocol>
- [71] »Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?« *Product Hunt*, 21. September 2015. <https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c>
- [72] Ravikant, Naval. »Life Formulas I.« *Naval*, 8. Februar 2008. <https://Start-upboy.com/2008/02/08/life-formulas-i/>
- [73] @ScottAdamsSays. »Scott Adams Talks to Naval ...« *Periscope*, 2018. <https://www.pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL>

Quellen

- [74] @Naval. »Naval Ravikant was Live.« *Periscope*, Februar 2019. <https://www.pscp.tv/w/1nAKEyeLYmRKL>
- [75] »4 Kinds of Luck.« <https://nav.al/money-luck>
- [76] Kaiser, Caleb. »Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech.« *AngelList*, 21. Februar 2019. <https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech>
- [77] PowerfulJRE. »Joe Rogan Experience #1309 – Naval Ravikant.« 4. Juni 2019. YouTube-Video, 2:11:56. <https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44>
- [78] Ravikant, Naval. »How to Get Rich: Every Episode.« *Naval*, 3. Juni 2019. <https://nav.al/how-to-get-rich>
- [79] Ravikant, Naval. Original-Beitrag für dieses Buch, September 2019.
- [80] Jorgenson, Eric. Original-Beitrag für dieses Buch, Juni 2019.

| ÜBER DEN AUTOR

Eric Jorgenson ist Produktstrategie und Autor. Im Jahr 2011 schloss er sich dem Gründungsteam von Zaarly an, einem Unternehmen, das Hausbesitzer dabei unterstützt, zuverlässige Dienstleister zu finden, denen sie vertrauen können. Mit seinem Wirtschaftsblog *Evergreen* informiert und unterhält er mehr als eine Million Leser.

Eric's Mission ist, das perfekte Sandwich zu erschaffen – und aufzuessen. Er lebt zusammen mit Jeannine, der wunderbarsten Frau der Welt, in Kansas City. Folgen Sie ihm auf Twitter unter @ericjorgenson oder schauen Sie sich auf ejorgenson.com seine neuesten Projekte an.

Tools der Titanen

Tim Ferriss

»In den letzten zwei Jahren habe ich beinahe 200 Weltklasse-Performer interviewt. Die Bandbreite der Gäste reicht von Stars (Jamie Foxx, Arnold Schwarzenegger) und Topathleten bis hin zu legendären Kommandanten von Spezialeinheiten und sogar Schwarzmarkt-Biochemikern. Viele meiner Gäste akzeptierten erstmals in ihrer Karriere ein Zwei-bis-drei-Stunden-Interview. Dieses Buch enthält unverzichtbare Tools, Taktiken und Insiderwissen, die anderswo nicht zu finden sind, außerdem neue Tipps von früheren Gästen und Lebensweisheiten neuer Gäste, die du noch nicht kennst.«



Die Prinzipien des Erfolgs

Ray Dalio

Seine Beobachtungen aus dem Geschäftsleben hielt Ray Dalio schon als junger Unternehmer in einem Notizbuch fest. Das war die Geburtsstunde seiner gut 200 »Prinzipien«, die mit diesem Buch erstmals gebündelt vorliegen und kaum weniger als die Essenz des geradezu unheimlichen Erfolgs von Ray Dalio und seiner Firma darstellen. Kern dieser Prinzipien ist eine stetige Verbesserung durch radikale Transparenz und Wahrhaftigkeit, eine Art »Ideen-Meritokratie«, also eine Atmosphäre, in der sich die besten Ideen durchsetzen.

Die einzigartigen Prinzipien, mithilfe derer jeder den Weg des Erfolgs einschlagen kann, und die mitunter harten Lektionen, die ihn sein einzigartiges System errichten ließen, hat Ray Dalio auf eine bisher noch nie dagewesene, unkonventionelle Weise zusammengetragen.



Haben Sie Interesse an unseren Büchern?

.....

Zum Beispiel als Geschenk für Ihre
Kundenbindungsprojekte?

Dann fordern Sie unsere attraktiven
Sonderkonditionen an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem
Vertriebsteam unter +49 89 651285-252

oder schreiben Sie uns per E-Mail an:
vertrieb@m-vg.de



 **FBV**

www.finanzbuchverlag.de